

MEC FNDE						SEDUC-TO	
	SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO: 2025 - CARDÁPIOS CAFÉ DA MANHÃ						
Nº de Estudantes:		Faixa Etária:		Dias de Atendimento:		Refeição Servida:	Café da manhã
Modalidade de Ensino :		Etapas de Ensino:		Zona:	(Urbana ou Rural)	Horário da Refeição:	08:30

N.º do Cardápio: 1	CARDÁPIO:	CUSCUZ DE MILHO COM OVOS MEXIDOS E SUÇO DE ABACAXI / BANANA PRATA								Frequência	1	
Nome do Alimento	Per capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Abacaxi, polpa congelada	40	12,24	3,12	0,19	0,05	0,13	0,00	0,50	4,03	0,02	0,14	5,42
Açúcar cristal	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76
Flocos de milho	40	144,80	30,40	3,28	1,44	2,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Margarina, com sal	3	17,83	0,00	0,00	2,02	0,00	11,56	0,00	0,04	0,00	0,00	0,14
Ovo de galinha inteiro	20	28,62	0,33	2,61	1,78	0,00	15,77	0,00	2,53	0,22	0,31	8,40
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
Cenoura	10	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25
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

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 - CARDÁPIOS CAFÉ DA MANHÃ									SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		o/Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Café da manhã			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	CUSCUZ DE MILHO COM MARGARINA, QUEIJO MUSSARELA, LEITE COM CAFÉ E MAÇÃ								Frequência:		
2											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
Café, infusão 10%		10	0,91	0,15	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	0,97	0,00	0,00	0,32
Flocos de milho		40	144,80	30,40	3,28	1,44	2,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Leite de vaca, integral		100	60,03	4,52	3,22	3,25	0,00	28,43	0,00	10,00	0,40	0,03	113,05
Margarina, com sal		3	17,83	0,00	0,00	2,02	0,00	11,56	0,00	0,04	0,00	0,00	0,14
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Maçã fuji		80	44,41	12,12	0,23	0,00	1,08	2,17	1,93	1,63	0,00	0,07	1,54
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			356,15	57,61	10,23	10,49	4,04	58,51	1,93	16,27	0,93	0,17	247,06

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 - CARDAPIOS CAFE DA MANHÃ									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Café da manhã		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	FAROFA DE CUSCUZ COM PROTEINA DE SOJA, CARNE MOIDA E SUCO DE ACEROLA								Frequência:	
3											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	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
Carne moída de 2ª	20	48,40	0,00	4,84	3,08	0,00	0,00	0,00	4,00	1,14	0,56	1,60
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Flocos de milho	40	144,80	30,40	3,28	1,44	2,96	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
Proteína texturizada de soja	20	69,60	6,40	10,40	0,00	3,60	0,00	0,00	0,00	0,00	54,00	2,40
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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		364,13	50,96	19,28	9,57	7,15	0,10	250,34	10,14	1,21	54,69	9,89

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Dilmara EM 15/10/2024 11:26:57

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Gilyane Francelino Vieira EM 15/10/2024 11:14:35

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Venicius Siqueira Brito EM 15/10/2024 11:13:34

Verifique a autenticidade deste documento em <https://sgd.to.gov.br/verificador> informando o código: 65D2D13001CAAB15



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

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

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

Verifique a autenticidade deste documento em <https://sgd.to.gov.br/verificador> informando o código: 65D2D13001CAAB15



MEC FNDE		SUPERINTENDENCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAISO DO TOCANTINS – TO - ANO: 2025 - CARDÁPIOS CAFÉ DA MANHÃ									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Café da manhã		
N.º do Cardápio: 8		CARDÁPIO:	PÃO FRANCÊS COM PROTEÍNA DE SOJA , QUEJO MUSSARELA , SUCO DE CAJA / LARANJA								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)
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
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
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	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pão de trigo francês	50	149,91	29,32	3,98	1,55	1,15	1,49	0,00	12,73	0,38	0,50	7,88
Proteína texturizada de soja	20	69,60	6,40	10,40	0,00	3,60	0,00	0,00	0,00	0,00	54,00	2,40
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
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
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
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
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
Carne moída de 2ª	20	48,40	0,00	4,84	3,08	0,00	0,00	0,00	4,00	1,14	0,56	1,60
TOTAL		460,29	60,37	24,53	13,66	6,51	29,15	55,67	35,89	2,20	55,49	172,99
DILMARA FERNANDES CRN1-15744; GILVANE VIEIRA CRN1-22625; ANA LIVIA RODRIGUES CRN1-22415; VENICIUS SIQUEIRA CRN1-10779												

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Dilmaa EM 15/10/2024 11:26:57

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Gilvane Francelino Vieira EM 15/10/2024 11:14:35

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Venicius Siqueira Brito EM 15/10/2024 11:13:34

Verifique a autenticidade deste documento em <https://sgd.to.gov.br/verificador> informando o código: 65D2D13001CAAB15



MEC FNDE		SUPERINTENDENCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAISO DO TOCANTINS – TO - ANO: 2025 - CARDÁPIOS CAFE DA MANHÃ										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0Dias de Atendimento:				0			Refeição Servida:		Café da manhã		
N.º de Cardápio:		CARDÁPIO:	BISCOITO DE QUEIJO, LEITE COM CAFÉ E BANANA									Frequência:	
12												1	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Biscoto de queijo		90	199,81	33,66	2,93	6,33	0,41	63,10	0,00	0,00	0,00	0,41	0,00
Leite de vaca, integral		100	60,03	4,52	3,22	3,25	0,00	28,43	0,00	10,00	0,40	0,03	113,05
Café, infusão 10%		10	0,91	0,15	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	0,97	0,00	0,00	0,32
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
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

Verifique a autenticidade deste documento em <https://sgd.to.gov.br/verificador> informando o código: 65D2D13001CAAB15



MEC FNDE		SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO: 2025 - CARDÁPIOS CAFÉ DA MANHÃ										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Café da manhã			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	BISCOITO DE QUEIJO COM SUCO DE ACEROLA									Frequência:	
15												1	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Leite de vaca, integral		100	60,03	4,52	3,22	3,25	0,00	28,43	0,00	10,00	0,40	0,03	113,05
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
Biscoto de queijo		90	199,81	33,66	2,93	6,33	0,41	63,10	0,00	0,00	0,00	0,41	0,00
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
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

Verifique a autenticidade deste documento em <https://sgd.to.gov.br/verificador> informando o código: 65D2D13001CAAB15



MEC FNDE		SUPERINTENDENCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAISO DO TOCANTINS – TO - ANO: 2025 - CARDAPIOS CAFE DA MANHÃ									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Café da manhã		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	SANDUICHE DE FRANGO COM QUEIJO MUSSARELA SUCO DE MANGA / MAMÃO								Frequência:	
16											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)
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
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
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
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
Creme de Leite	10	22,15	0,45	0,15	2,25	0,00	12,80	0,00	0,75	0,03	0,03	8,27
Mamão Formosa	80	36,27	9,24	0,65	0,10	1,45	29,60	62,82	13,86	0,06	0,19	19,90
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
Pão de trigo de forma	50	171,00	25,31	3,82	1,65	1,20	0,00	75,50	11,50	0,37	1,87	75,50
Sal	1	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	49,48	0,46	3,40	3,78	0,00	16,35	0,00	3,54	0,53	0,05	131,26
TOTAL		441,86	53,17	17,43	14,13	3,70	143,70	149,83	49,75	1,34	2,42	245,83
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 CAFE DA MANHÃ									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Café da manhã		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	SALADA DE FRUTAS COM PÃO DE QUEIJO								Frequência:	
17											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)
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
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
Mamão Formosa	40	18,14	4,62	0,33	0,05	0,73	14,80	31,41	6,93	0,03	0,09	9,95
Manga Palmer	40	28,99	7,74	0,16	0,07	0,65	0,00	26,21	3,49	0,03	0,04	4,66
Maracujá, polpa, congelada	20	7,75	1,92	0,16	0,04	0,10	0,00	1,45	1,94	0,04	0,06	0,92
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
Banana prata	40	39,30	10,38	0,51	0,03	0,82	1,28	8,64	10,52	0,06	0,15	3,03
Pão de queijo	90	265,08	34,66	3,28	12,59	0,88	42,75	0,00	6,14	0,38	0,26	78,81

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Dilmara EM 15/10/2024 11:26:57

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Gilvane Francelino Vieira EM 15/10/2024 11:14:35

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Venicius Siqueira Brito EM 15/10/2024 11:13:34

Verifique a autenticidade deste documento em <https://sgd.to.gov.br/verificador> informando o código: 65D2D13001CAAB15

[illegible]

MEC FNDE		SUPERINTENDENCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DO PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO: 2025 - CARDÁPIOS CAFÉ DA MANHÃ										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Café da manhã				
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ENROLADINHO DE QUEIJO COM SUCO DE MANGA / MEXERICA									Frequência:		
19												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)
			40	19,32	5,01	0,15	0,09	0,43	0,00	9,96	3,80	0,03	0,04	2,85
			10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76
		60	172,80	30,60	8,11	4,46	1,02	29,23	0,00	0,00	0,00	1,23	0,00	
Mexerica		100	57,59	14,86	0,88	0,13	3,07	34,08	21,80	12,30	0,10	0,07	33,07	

MEC FNDE		SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO: 2025 - CARDÁPIOS CAFÉ DA MANHÃ										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Café da manhã			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	PÃO FRANCÊS COM OVO MEXIDO QUEIJO MUSSARELA E SUCO DE ACEROLA								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)	
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	
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	
Ovo de galinha inteiro	20	28,62	0,33	2,61	1,78	0,00	15,77	0,00	2,53	0,22	0,31	8,40	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
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	
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	

Verifique a autenticidade deste documento em <https://sgd.to.gov.br/verificador> informando o código: 65D2D13001CAAB15



MEC FNDE		SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO: 2025 - CARDÁPIOS CAFÉ DA MANHÃ										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Café da manhã			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	FAROFA NUTRITIVA, SUCO DE ABACAXI / BANANA									Frequência:	
27			1										
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
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
Cebola		2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Alho		1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Ovo de galinha inteiro		30	42,93	0,49	3,91	2,67	0,00	23,65	0,00	3,80	0,32	0,47	12,61
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
Couve manteiga		10	2,71	0,43	0,29	0,05	0,31	0,00	9,67	3,47	0,04	0,05	13,09
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
Abobrinha, paulista		10	3,08	0,79	0,06	0,01	0,26	0,00	1,75	0,94	0,02	0,02	1,87
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
Abacaxi, polpa congelada		40	12,24	3,12	0,19	0,05	0,13	0,00	0,50	4,03	0,02	0,14	5,42
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			362,60	69,21	6,82	8,03	5,99	111,00	35,06	58,22	0,76	1,60	75,10
DILMARA FERNANDES CRN1-15744; GILVANE VIEIRA CRN1-22625; ANA LIVIA RODRIGUES CRN1-22415; VENICIUS SIQUEIRA CRN1-10779													

Verifique a autenticidade deste documento em <https://sgd.to.gov.br/verificador> informando o código: 65D2D13001CAAB15



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

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

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

MEC FNDE		SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO: 2025 - CARDÁPIOS CAFÉ DA MANHÃ										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0			0			Refeição Servida:		Café da manhã			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	TORTA DE FRANGO COM SUCO DE ACEROLA									Frequência:	
31												1	
Nome do Alimento			Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
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		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
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
Frango, peito, filé		50	86,50	0,00	15,46	2,26	0,00	4,50	0,00	13,50	0,62	0,53	7,50
Leite de vaca, integral		40	24,01	1,81	1,29	1,30	0,00	11,37	0,00	4,00	0,16	0,01	45,22
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
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
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
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
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			426,28	48,14	26,37	13,84	1,99	124,25	251,75	43,43	1,86	1,38	204,92

DILMARA FERNANDES CRN1-15744; GILVANE VIEIRA CRN1-22625; ANA LÍVIA RODRIGUES CRN1-22415; VENÍCIUS SIQUEIRA CRN1-10779													
MEC FNDE		SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAISO DO TOCANTINS – TO - ANO: 2025 - CARDÁPIOS CAFÉ DA MANHÃ									SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0			Refeição Servida:		Café da manhã		
N.º do Cardápio:		CUSCUZ COM COM QUEIJO MUSSARELA, FRANGO DESFIADO, SUCO DE MANGA E MELANCIA									Frequência:		
32		CARDÁPIO:										1	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Abacaxi, polpa congelada		40	12,24	3,12	0,19	0,05	0,13	0,00	0,50	4,03	0,02	0,14	5,42
Açúcar cristal		10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76
Flocos de milho		40	144,80	30,40	3,28	1,44	2,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Frango, peito, filé		50	86,50	0,00	15,46	2,26	0,00	4,50	0,00	13,50	0,62	0,53	7,50
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
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
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
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
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
Melancia		120	39,13	9,77	1,06	0,00	0,15	34,20	7,38	11,56	0,12	0,27	9,26
TOTAL			424,70	55,69	23,90	12,56	3,55	55,15	8,92	35,29	1,33	1,05	156,29

[illegible]

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

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Dilmara EM 15/10/2024 11:26:57

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Gilyane Francelino Vieira EM 15/10/2024 11:14:35

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Venicius Siqueira Brito EM 15/10/2024 11:13:34

Verifique a autenticidade deste documento em <https://sqd.to.gov.br/verificador> informando o código: 65D2D13001CAAB15



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

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

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

Verifique a autenticidade deste documento em <https://sgd.to.gov.br/verificador> informando o código: 65D2D13001CAAB15



MEC FNDE		SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO: 2025 - CARDÁPIOS CAFÉ DA MANHÃ									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Café da manhã		
N.º do Cardápio: 37		CARDÁPIO:	COOKIES DE CACAU E CREME DE MARACUJA								Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidos LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Açúcar cristal	20	77,37	19,92	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,03	1,52
Maracujá, polpa, congelada	40	15,50	3,84	0,33	0,07	0,20	0,00	2,90	3,88	0,08	0,12	1,84
Leite de vaca, integral	100	60,03	4,52	3,22	3,25	0,00	28,43	0,00	10,00	0,40	0,03	113,05
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
Pólvila doce	30	105,37	26,03	0,13	0,00	0,07	0,00	0,00	1,23	0,00	0,15	8,22
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
Chocolate em pó	10	36,42	8,55	0,28	0,36	0,17	0,11	0,01	3,87	0,08	0,08	14,98
TOTAL		483,08	92,90	7,94	9,22	1,38	28,54	2,92	31,58	0,89	0,79	146,76

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 - CARDÁPIOS CAFÉ DA MANHÃ										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0Dias de Atendimento:			0				Refeição Servida:		Café da manhã		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	TAPIOCA COM CARNE CREMOSA E SUCO DE CAJU									Frequência:	
38												1	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidos LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
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
Carne, bovina, acém		40	57,61	0,00	8,33	2,45	0,00	0,87	0,00	5,31	2,09	0,61	1,89
Cebola		2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Alho		1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
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
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
Acúcar 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
							</						

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 - CARDÁPIOS CAFÉ DA MANHÃ										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Café da manhã	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
39		PÃO FRANCÊS COM CARNE DESFIADA CREMOSA,SUCO DE TAMARINDO / MEXIRICA										1	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios 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)						
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
Carne, bovina, acém		40	57,61	0,00	8,33	2,45	0,00	0,87	0,00	5,31	2,09	0,61	1,89
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
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
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
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
Tamarindo, polpa, colgelada		40	95,60	25,00	1,12	0,24	2,04	0,60	1,40	36,80	0,04	1,12	29,60
Mexerica		100	57,59	14,86	0,88	0,13	3,07	34,08	21,80	12,30	0,10	0,07	33,07
										</			

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Dilmara EM 15/10/2024 11:26:57

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Gilyane Francelino Vieira EM 15/10/2024 11:14:35

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Venicius Siqueira Brito EM 15/10/2024 11:13:34

Verifique a autenticidade deste documento em <https://sgd.to.gov.br/verificador> informando o código: 65D2D13001CAAB15



MEC FNDE		SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO: 2025 - CARDÁPIOS CAFÉ DA MANHÃ										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0			Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Café da manhã	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	TORTA DE PROTEÍNA DE SOJA COM CARNE MOÍDA E SUCO DE ACEROLA								Frequência:			
40											1			
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca		
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)		
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		
carne moída de 2ª	20	48,40	0,00	4,84	3,08	0,00	0,00	0,00	4,00	1,14	0,56	1,60		
cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28		
cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60		
farinha de trigo	40	144,19	30,04	3,92	0,55	0,94	0,00	0,00	12,40	0,33	0,38	7,15		
leite de vaca, integral	50	30,02	2,26	1,61	1,63	0,00	14,22	0,00	5,00	0,20	0,02	56,53		
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		
Proteína texturizada de soja	20	69,60	6,40	10,40	0,00	3,60	0,00	0,00	0,00	0,00	54,00	2,40		
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		
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		
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		454,36	53,24	26,02	14,95	5,07	38,54	251,24	32,18	2,37	55,37	210,39		

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 - CARDAPIOS CAFÉ DA MANHÃ									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Café da manhã		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	TORTA DE FRANGO E SUCO DE CAJÁ / MEXERICA								Frequência:	
41											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
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
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
farinha de trigo	30	108,14	22,53	2,94	0,41	0,70	0,00	0,00	9,30	0,25	0,29	5,36
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
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
leite de vaca, integral	50	30,02	2,26	1,61	1,63	0,00	14,22	0,00	5,00	0,20	0,02	56,53
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	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate, extrato	5	3,05	0,75	0,12	0,01	0,14	0,00	0,90	1,47	0,02	0,10	1,45
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
Mexerica	100	57,59	14,86	0,88	0,13	3,07	34,08	21,80	12,30	0,10	0,07	33,07
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		417,65	56,72	19,75	13,18	5,09	157,47	24,25	52,04	1,56	1,06	243,58

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

[illegible]

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

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Dilmara EM 15/10/2024 11:26:57

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Gilvane Francelino Vieira EM 15/10/2024 11:14:35

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Venicius Siqueira Brito EM 15/10/2024 11:13:34

Verifique a autenticidade deste documento em <https://sgd.to.gov.br/verificador> informando o código: 65D2D13001CAAB15



[illegible]

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 - CARDÁPIOS CAFÉ DA MANHÃ									SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Café da manhã			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	BOLO DE LARANJA COM SUCO DE GOIABA / MAÇÃ								Frequência:		
44			1										
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A Vitamina A	Vitamina C 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
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
Bolo de laranja		80	293,47	39,66	7,52	11,38	1,44	64,64	4,25	7,40	0,29	1,01	20,55
Maçã Fuji		80	44,41	12,12	0,23	0,00	1,08	2,17	1,93	1,63	0,00	0,07	1,54

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 CAFÉ DA MANHÃ										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0Dias de Atendimento:			0				Refeição Servida:		Café da manhã			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	BOLO DE COCO , LEITE COM CAFÉ / MELÃO									Frequência:		
45			Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
Nome do Alimento		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(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	
Café, infusão 10%		10	0,91	0,15	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	0,97	0,00	0,00	0,32	
Bolo, pronto, coco		80	266,75	41,82	4,53	9,04	0,84	45,05	0,00	13,00	0,54	0,68	45,68	
Melão		80	23,50	6,02	0,54	0,00	0,20	2,00	6,94	4,76	0,07	0,18	2,29	
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	
						</								

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

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Dilmara EM 15/10/2024 11:26:57

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Gilvane Francelino Vieira EM 15/10/2024 11:14:35

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Venicius Siqueira Brito EM 15/10/2024 11:13:34

Verifique a autenticidade deste documento em <https://sgd.to.gov.br/verificador> informando o código: 65D2D13001CAAB15



MEC FNDE		SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO: 2025 - CARDÁPIOS CAFÉ DA MANHÃ										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0				0			Refeição Servida:		Café da manhã		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	PÃO PIZZA (PÃO DE BETERRABA) E FRANGO CREMOSO COM SUCO DE MANGA / BANANA									Frequência:	
46												1	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Pão de trigo de forma		25	66,50	12,65	1,91	0,82	0,60	0,00	37,75	5,75	0,19	0,94	37,75
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
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
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
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
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
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
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
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
Tomate		10	1,53	0,31	0,11	0,02	0,12	4,16	2,12	1,05	0,01	0,02	0,69
TOTAL			359,53	55,65	13,60	10,71	3,44	24,42	73,36	52,32	1,13	1,70	186,55

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 - CARDAPIOS CAFÉ DA MANHÃ									SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		0			Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Café da manhã	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	SALADA DE FRUTAS (ABACAXI,BANANA, MAMAO,MAÇA,LARANJA) GRANOLA E PAO DE BATATA									Frequência:		
47	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)	(Mg)
Pão de batata		50	162,00	18,29	3,40	2,80	1,34	6,10	2,97	10,24	0,36	1,30	16,35	
Abacaxi		40	19,33	4,93	0,34	0,05	0,39	1,13	13,85	7,38	0,06	0,10	8,97	
Banana prata		40	39,30	10,38	0,51	0,03	0,82	1,28	8,64	10,52	0,06	0,15	3,03	
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	
Mamão Formosa		40	18,14	4,62	0,33	0,05	0,73	14,80	31,41	6,93	0,03	0,09	9,95	
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	
loquрте, sabor morango		40	27,83	3,88	1,08	0,93	0,09	10,81	0,00	3,22	0,12	0,00	40,41	
Granola		20	77,60	14,76	1,90	1,26	1,70	0,06	0,12	63,40	0,38	0,56	6,67	
Marqarina, com sal		3	17,83	0,00	0,00	2,02	0,00	11,56	0,00	0,04	0,00	0,00	0,14	
TOTAL			398,94	66,50	8,09	7,18	5,91	51,31	79,44	105,98	1,03	2,27	95,04	

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 - CARDÁPIOS CAFÉ DA MANHÃ										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0			Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Café da manhã	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: MISTO (PÃO DE CENOURA) E LEITE COM CAFÉ / BANANA										Frequência:		
48												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)	
Pão de trigo de forma		50	133,00	25,31	3,82	1,65	1,20	0,00	75,50	11,50	0,37	1,87	75,50	
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	
Presunto		15	14,06	0,32	2,14	0,41	0,00	0,00	0,00	2,63	0,22	0,12	3,49	
Tomate		10	1,53	0,31	0,11	0,02	0,12	4,16	2,12	1,05	0,01	0,02	0,69	
Café, infusão 10%		10	0,91	0,15	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	0,97	0,00	0,00	0,32	
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		100	60,03	4,52	3,22	3,25	0,00	28,43	0,00	10,00	0,40	0,03	113,05	
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	
TOTAL			395,95	66,98	14,06	9,17	3,36	52,15	99,21	56,07	1,68	2,49	332,63	

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

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Dilmara EM 15/10/2024 11:26:57

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Gilyane Francelino Vieira EM 15/10/2024 11:14:35

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Venicius Siqueira Brito EM 15/10/2024 11:13:34

Verifique a autenticidade deste documento em <https://sgd.to.gov.br/verificador> informando o código: 65D2D13001CAAB15



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

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

Verifique a autenticidade deste documento em <https://sgd.to.gov.br/verificador> informando o código: 65D2D13001CAAB15



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

- DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Dilmara EM 15/10/2024 11:26:57

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Gilvane Francelino Vieira EM 15/10/2024 11:14:35

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Venicius Siqueira Brito EM 15/10/2024 11:13:34

Verifique a autenticidade deste documento em <https://sgd.to.gov.br/verificador> informando o código: 65D2D13001CAAB15



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



Verifique a autenticidade deste documento em <https://sgd.to.gov.br/verificador> informando o código: 65D2D13001CAAB15

Nome e número do CRN do NutricionistaNome e número do CRN do Nutricionista

Nome e número do CRN do Nutricionista

Nome e número do CRN do NutricionistaNome e número do CRN do Nutricionista

Nome e número do CRN do Nutricionista

MEC FNDE	SECRETARIA DA EDUCAÇÃO TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO  SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO: 2025 - CARDÁPIOS CAFÉ DA MANHÃ															SEDUC- TO
	MÉDIA DAS RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS															
	N.º DO CARDÁPIO	FREQÜ ÊNCIA	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas Ptn (g)	Lípidios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)	Açúcar simples (kcal)	Frutas, Legumes e Verduras (g)	
CUSCUZ DE MILHO COM OVOS MEXIDOS E SUCO DE ABACAXI / BANANA PRATA	1	1	344,68	70,67	7,56	5,38	5,48	114,59	23,24	34,60	0,42	0,88	26,13	38,68	112	
CUSCUZ DE MILHO COM MARGARINA, QUEIJO MUSSARELA, LEITE COM CAFÉ E MAÇÃ	2	1	356,15	57,61	10,23	10,49	4,04	58,51	1,93	16,27	0,93	0,17	247,06	38,68	80	
FAROFA DE CUSCUZ COM PROTEÍNA DE SOJA, CARNE MOIDA E SUCO DE ACEROLA	3	1	364,13	50,96	19,28	9,57	7,15	0,10	250,34	10,14	1,21	54,69	9,89	38,68	10	
CUSCUZ DE ARROZ COM QUEIJO MUSSARELA E IOGURTE DE MORANGO / BANANA	4	1	371,22	68,97	9,51	7,72	2,26	52,74	21,59	36,30	0,92	1,11	231,78		100	
FAROFA DE CUSCUZ DE ARROZ COM OVOS MEXIDOS, LEITE COM CAFÉ E MEXERICICA	5	1	354,51	64,76	9,54	7,20	3,15	89,84	22,43	26,43	0,72	1,12	169,33	38,68	102	
COOKIES DE CASTANHA DO PARÁ E IOGURTE DE MORANGO	6	1	452,39	75,29	7,70	13,76	1,98	21,62	0,00	56,68	1,00	0,78	111,59	38,68		
MANGULÃO, SUCO DE ACEROLA E MAÇÃ	7	1	374,64	62,52	7,07	11,55	1,45	56,37	251,22	14,48	0,40	0,72	192,88	38,68	80	
PÃO FRANCÊS COM PROTEÍNA DE SOJA, QUEIJO MUSSARELA, SUCO DE CAJÁ / LARANJA	8	1	460,29	60,37	24,53	13,66	6,51	29,15	55,67	35,89	2,20	55,49	172,99	38,68	110	
PÃO FRANCÊS COM QUEIJO MUSSARELA, PRESUNTO, SUCO DE MANGA / MAÇÃ	9	1	315,87	57,19	9,93	5,83	2,66	20,01	11,89	24,42	1,15	0,80	147,77	38,68	80	
TORTA DE CARNE MOIDA COM PROTEÍNA DE SOJA E SUCO DE CAJU	10	1	418,53	48,10	25,67	13,45	5,19	26,36	51,95	30,59	2,66	55,69	76,62	38,68	20	
CANJICA COM BISCOITO DE QUEIJO	11	1	345,40	55,92	5,98	11,48	0,98	83,92	0,04	13,07	0,44	0,92	82,37	38,68		
BISCOITO DE QUEIJO, LEITE COM CAFÉ E BANANA	12	1	397,68	74,25	7,53	9,65	2,46	94,74	21,59	37,36	0,55	0,84	121,69	38,68	100	
PAÇOCA DE CARNE COM BANANA	13	1	348,09	62,05	10,19	7,63	4,75	4,18	22,00	48,06	2,39	1,47	40,08		103	
PÃO DE QUEIJO COM SUCO DE MANGA / MAÇÃ	14	1	367,50	61,75	3,70	12,68	2,38	44,92	11,89	11,67	0,41	0,39	83,95	38,68	80	
BISCOITO DE QUEIJO COM SUCO DE ACEROLA	15	1	345,98	60,32	6,45	9,58	0,70	91,53	249,30	13,66	0,43	0,54	117,60	38,68		
SANDUICHE DE FRANGO COM QUEIJO MUSSARELA SUCO DE MANGA / MAMÃO	16	1	441,86	53,17	17,43	14,13	3,70	143,70	149,83	49,75	1,34	2,42	245,83	38,68	95	
SALADA DE FRUTAS COM PÃO DE QUEIJO	17	1	434,87	78,93	5,01	12,82	4,02	64,41	90,16	33,38	0,57	0,69	107,64	38,68	200	
BOLO DE MILHO COM LEITE COM CAFÉ	18	1	378,82	50,72	7,17	13,19	0,57	73,94	0,00	19,27	0,75	0,57	180,19	38,68		
ENROLADINHO DE QUEIJO COM SUCO DE MANGA / MEXERICICA	19	1	288,40	60,43	9,18	4,69	4,52	63,31	31,76	16,20	0,13	1,35	36,68	38,68	100	
BOLO DE CENOURA COM SUCO DE CAJU / LARANJA PÊRA	20	1	365,97	58,06	4,60	14,00	2,38	11,21	101,62	18,94	0,38	1,17	43,53	38,68	100	
TAPIOCA COM QUEIJO MUSSARELA, FRANGO, SUCO DE MANGA / MELANCIA	21	1	394,57	69,46	9,37	9,52	0,82	51,18	18,78	29,56	0,83	0,79	161,87	38,68	125	
MANGULÃO, SUCO DE CAJÁ / MAMÃO	22	1	364,88	59,78	7,41	11,46	2,09	68,05	62,82	28,27	0,91	0,75	227,27	38,68	80	
TAPIOCA COM CARNE MOIDA, PROTEÍNA DE SOJA, QUEIJO MUSSARELA, SUCO DE MARACUJÁ	23	1	471,49	65,35	21,91	13,50	4,17	16,45	4,84	17,98	2,35	55,41	155,83	38,68	5	
PÃO FRANCÊS COM OVO MEXIDO QUEIJO MUSSARELA E SUCO DE ACEROLA	24	1	305,19	42,29	10,25	10,47	1,43	52,88	249,30	22,43	1,16	0,94	151,56	38,68		
BOLO DE MANDIOCA, IOGURTE DE MORANGO / MELANCIA	25	1	353,98	55,84	6,75	12,02	0,88	55,82	7,38	25,99	0,68	0,67	158,09		120	
BOLO DE BANANA E SUCO DE MANGA / MAÇÃ	26	1	342,46	68,80	3,56	7,35	2,83	67,48	14,65	19,04	0,29	1,09	28,72	38,68	80	
FAROFA NUTRITIVA, SUCO DE ABACAXI / BANANA	27	1	362,60	69,21	6,82	8,03	5,99	111,00	35,06	58,22	0,76	1,60	75,10		130	
FAROFA DE FRANGO DESFIADO COM CENOURA, SUCO DE MANGA / ABACAXI	28	1	377,34	70,75	10,38	6,57	4,92	87,21	39,21	53,23	0,63	1,07	66,53	38,68	95	
FAROFA DE PROTEÍNA DE SOJA COM CARNE MOIDA E CENOURA, SUCO DE ACEROLA / BANANA	29	1	460,19	81,53	17,56	8,29	8,97	87,36	272,44	51,92	1,50	55,55	49,84	38,68	115	
BOLO DE ARROZ E SUCO DE GOIABA	30	1	377,37	58,46	10,08	11,57	0,89	92,45	8,00	16,20	1,00	0,86	209,87	77,37		
TORTA DE FRANGO COM SUCO DE ACEROLA	31	1	426,28	48,14	26,37	13,84	1,99	124,25	251,75	43,43	1,86	1,38	204,92	38,68	20	
CUSCUZ COM COM QUEIJO MUSSARELA, FRANGO DESFIADO, SUCO DE MANGA E MELANCIA	32	1	424,70	55,69	23,90	12,56	3,55	55,15	8,92	35,29	1,33	1,05	156,29	38,68	130	
PÃO DE ABOBORA COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO, SUCO DE MARACUJÁ	33	1	379,25	41,71	17,72	12,27	1,70	17,25	4,84	24,06	1,26	2,16	209,35	38,68	10	
TORTA NUTRITIVA DE CARNE MOIDA E LEGUMES COM SUCO DE MANGA	34	1	460,22	50,47	22,30	18,74	2,13	114,07	12,41	38,26	4,01	2,21	178,62	38,68	20	
BISCOITO DE QUEIJO, SUCO DE TAMARINDO / LARANJA	35	1	370,87	77,57	5,13	6,69	3,22	74,91	55,13	45,51	0,10	1,64	52,24	38,68	100	
PÃO DE QUEIJO, SUCO DE GOIABA / BANANA	36	1	416,02	73,38	4,98	12,65	3,32	99,96	29,59	32,53	0,53	0,74	93,93	38,68	100	
COOKIES DE CACAU E CREME DE MARACUJÁ	37	1	483,08	92,90	7,94	9,22	1,38	28,54	2,92	31,58	0,89	0,79	146,76	77,37		
TAPIOCA COM CARNE CREMOSA E SUCO DE CAJU	38	1	376,19	58,88	11,65	10,56	0,70	25,04	49,83	13,73	2,20	1,20	107,04	38,68	5	
PÃO FRANCÊS COM CARNE DESFIADA CREMOSA, SUCO DE TAMARINDO / MEXERICICA	39	1	449,40	80,45	14,61	9,39	6,52	37,14	25,14	69,66	2,65	2,44	76,66	38,68	105	
TORTA DE PROTEÍNA DE SOJA COM CARNE MOIDA E SUCO DE ACEROLA	40	1	454,36	53,24	26,02	14,95	5,07	38,54	251,24	32,18	2,37	55,37	210,39	38,68	5	
TORTA DE FRANGO E SUCO DE CAJÁ / MEXERICICA	41	1	417,65	56,72	19,75	13,18	5,09	157,47	24,25	52,04	1,56	1,06	243,58	38,68	120	
ENROLADINHO DE QUEIJO, CAFÉ COM LEITE / BANANA	42	1	370,67	71,19	12,70	7,79	3,06	60,87	21,59	37,36	0,55	1,66	121,69	38,68	100	
PÃO DE QUEIJO E SUCO DE CAJU / MELANCIA	43	1	357,52	58,13	4,57	12,65	1,35	76,95	55,26	20,63	0,53	0,61	89,17	38,68	120	
BOLO DE LARANJA COM SUCO DE GOIABA / MAÇÃ	44	1	390,57	64,55	8,18	11,38	2,92	120,81	14,17	9,13	0,29	1,18	29,65	38,68	80	
BOLO DE COCO, LEITE COM CAFÉ / MELÃO	45	1	389,87	62,47	8,40	12,29	1,04	75,48	6,94	28,83	1,01	0,91	162,09	38,68	80	
PÃO PIZZA (PÃO DE BETERRABA) E FRANGO CREMOSO COM SUCO DE MANGA / BANANA	46	1	359,53	55,65	13,60	10,71	3,44	24,42	73,36	52,32	1,13	1,70	186,55	38,68	115	
SALADA DE FRUTAS (ABACAXI, BANANA, MAMÃO, MAÇÃ, LARANJA) GRANOLA E PÃO DE BATATA	47	1	398,94	66,50	8,09	7,18	5,91	51,31	79,44	105,98	1,03	2,27	95,04		200	
MISTO (PÃO DE CENOURA) E LEITE COM CAFÉ / BANANA	48	1	395,95	66,98	14,06	9,17	3,36	52,15	99,21	56,07	1,68	2,49	332,63	38,68	100	

☐ FARC DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Dilmara EM 15/10/2024 11:26:57
☐ FARC DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Gilvane Francelino Vieira EM 15/10/2024 11:14:35
☐ FARC DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Venicius Siqueira Brito EM 15/10/2024 11:13:34

Verifique a autenticidade deste documento em <https://sgd.to.gov.br/verificador> informando o código: 65D2D13001CAAB15



 SECRETARIA DA EDUCAÇÃO TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO  FICHAS TÉCNICAS DE PREPARAÇÃO SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO: 2025 - CARDÁPIOS CAFÉ DA MANHÃ																				
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				
Número de alunos atendidos	0																			
1																				
NOME DA PREPARAÇÃO: CUSCUZ DE MILHO COM OVOS MEXIDOS E SUCO DE ABACAXI / BANANA PRATA																				
INGREDIENTES	Per capita(g)	PB(g)	PL(g)	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
									KCAL g	CHO g	PTN g	LIP g	FIBRAS g	Vit. A µg	Vit. C mg	Mg mg	Zn mg	Fe mg	Ca mg	
Abacaxi, polpa congelada	40,0	40,0	40,0	1,0	40,0	1,0	0,00	R\$	-	12,24	3,12	0,19	0,05	0,13	0,00	0,50	4,03	0,02	0,14	5,42
Alúfar 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	
Flocos de milho	40,0	40,0	40,0	1,0	60,0	1,5	0,00	R\$	-	144,80	30,40	3,28	1,44	2,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Margarina, com sal	3,0	3,0	3,0	1,0	3,0	1,0	0,00	R\$	-	17,83	0,00	0,00	2,02	0,00	11,56	0,00	0,04	0,00	0,14	
Ovo de galinha inteiro	20,0	20,0	17,9	1,1	17,0	1,0	0,00	R\$	-	28,62	0,33	2,61	1,78	0,00	15,77	0,00	2,53	0,22	0,31	
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	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	
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	
Cenoura	10,0	10,0	8,5	1,2	7,6	0,9	0,00	R\$	-	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	
Banana prata	100,0	100,0	66,2	1,5	66,2	1,0	0,00	R\$	-	98,25	25,96	1,27	0,07	2,04	3,21	21,59	26,29	0,15	0,38	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	344,68	70,67	7,56	5,38	5,48	114,59	23,24	34,60	0,42	0,88	26,13	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00												
MODO DE PREPARO																				
CUSCUZ DE MILHO: : Higienize o cheiro verde e a cenoura de maneira adequada. em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Após pique o cheiro verde e rale a cenoura, e reserve. 1: Coloque o flocos de milho e o sal em uma recipiente, acrescente água aos poucos e misture bem e deixe descansar por 10 minutos. 2: Em uma cuscuzeira coloque água em quantidade adequada e leve ao fogo. 3: Quando a água começar a ferver coloque tudo na cuscuzeira e deixe em fogo médio por 15 minutos, apague o fogo e reserve. OVOS MEXIDOS: 1: Em uma vasilha coloque a margarina pra aquecer, acrescente a cenoura já ralada e refogue. 2: Após refogar acrescente os ovos e misture bem. 3: Por último coloque o cheiro verde. PREPARAÇÃO: 1: Em um recipiente bem higienizado adicione o cuscuz já cozido, os ovos mexidos e misture tudo muito bem. 2: Servir de acordo com a per capita. SUCO DE ABACAXI: 1: No liquidificador acrescente a polpa de abacaxi, a água em quantidade necessária, o açúcar e bata até misturar bem. 2: Após servir de acordo com a per capita. BANANA PRATA: 1: Higienize a banana de maneira adequada em água corrente. Após sirva de acordo com per capita.																				
DILMARA FERNANDES CRN1-15744; GILVANE VIEIRA CRN1-22625; ANA LIVIA RODRIGUES CRN1-22415; VENICIUS SIQUEIRA CRN1-10779																				

 SECRETARIA DA EDUCAÇÃO TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO  FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO: 2025 - CARDÁPIOS CAFÉ DA MANHÃ																			
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			
Número de alunos atendidos	0																		
2																			
NOME DA PREPARAÇÃO: CUSCUZ DE MILHO COM MARGARINA, QUEIJO MUSSARELA, LEITE COM CAFÉ E MAÇÃ																			
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL										
									KCAL g	CHO g	PTN g	LIP g	FIBRAS g	Vit. A µg	Vit. C mg	Mg mg	Zinco mg	Fe mg	Ca mg
Alúfar 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%	10,0	10,0	10,0	1,0	10,0	1,0	0,00	R\$	-	0,91	0,15	0,07	0,01	0,00	0,00	0,97	0,00	0,00	0,32
Flocos de milho	40,0	40,0	40,0	1,0	60,0	1,5	0,00	R\$	-	144,80	30,40	3,28	1,44	2,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
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	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
Maçã fuji	80,0	80,0	63,5	1,3	63,5	1,0	0,00	R\$	-	44,41	12,12	0,23	0,00	1,08	2,17	1,93	1,63	0,00	0,07
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
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-										
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-										
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-										
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-										
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-										
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-										
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-										
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-										
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-										
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-										
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-										
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-										
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-										
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-										
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	356,15	57,61	10,23	10,49	4,04	58,51	1,93	16,27	0,93	0,17	247,06
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00											
MODO DE PREPARO																			
CUSCUZ DE MILHO: 1: Coloque o flocos de milho e o sal em uma recipiente, acrescente água aos poucos, misture bem em seguida adicione as per captas de margarina misturando bem e deixe descansar por 10 minutos. 2: Em uma cuscuzeira coloque água em quantidade adequada e leve ao fogo. 3: Quando a água começar a ferver coloque na cuscuzeira uma camada do cuscuz, uma de queijo e outra de cuscuz, deixe em fogo médio por 15 minutos. 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 despeje 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. MAÇÃ FUJI: Higienize a maçã de maneira adequada em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Após sirva de acordo com a per capita.																			
DILMARA FERNANDES CRN1-15744; GILVANE VIEIRA CRN1-22625; ANA LIVIA RODRIGUES CRN1-22415; VENICIUS SIQUEIRA CRN1-10779																			

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Dilmara EM 15/10/2024 11:26:57

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Gilvane Francelino Vieira EM 15/10/2024 11:14:35

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Venicius Siqueira Brito EM 15/10/2024 11:13:34

Verifique a autenticidade deste documento em <https://sgd.to.gov.br/verificador> informando o código: 65D2D13001CAAB15



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				3
Número de alunos atendidos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO		FAROFA DE CUSCUZ COM PROTEÍNA DE SOJA, CARNE MOIDA 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	5,0	5,0	5,0	1,0	5,0	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	
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	
Carne moída de 2ª	20,0	20,0	20,0	1,0	15,0	0,8	0,00	R\$	-	48,40	0,00	4,84	3,08	0,00	0,00	4,00	1,14	0,56	1,60	
Cebola	2,0	2,0	1,2	1,7	1,2	1,0	0,00	R\$	-	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,28	
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	1,60	
Flocos de milho	40,0	40,0	40,0	1,0	60,0	1,5	0,00	R\$	-	144,80	30,40	3,28	1,44	2,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
Proteína texturizada de	20,0	20,0	20,0	1,0	20,0	1,0	0,00	R\$	-	69,60	6,40	10,40	0,00	3,60	0,00	0,00	0,00	54,00	2,40	
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	
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	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\$	-	0,00										
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-	0,00										
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	364,13	50,96	19,28	9,57	7,15	0,10	250,34	10,14	1,21	54,69	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

FAROFA DE CUSCUZ DE MILHO : Higienize o cheiro verde de maneira adequada em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Após pique o cheiro verde , e reserve.1: Coloque o flocos de milho e o sal em um recipiente, acrescente água aos poucos e misture bem. 2.Deixe descansar por 10 minutos. 3: Em uma cuscuzeira coloque água e leve ao fogo. 4. Quando água começar a ferver coloque tudo na cuscuzeira e deixe em fogo médio por 15 minutos. 5. Apague o fogo e reserve. CARNE MOIDA: 1: Em uma panela com tampa adicione as per capitas do óleo, do sal, da cebola e do alho e deixe dourar; 2: Acrescente a carne , refogue bem , e vá adicionando água aos poucos para que cozinhe bem. 2. Deixe fritar bem e reserve. PROTEÍNA DE SOJA:1: Em uma panela adicione a proteína de soja, leve ao fogo e deixe ferver por 10 minutos, após ferver leve a proteína sob a água corrente, espremendo bem para retirar o gosto da soja. Depois de lavar, retire o excesso de água da proteína, espremendo bem . 2: Em uma panela aqueça o óleo e refogue o alho e a cebola, e deixe dourar.3: Após adicione a proteína de soja mexendo bem até que todos os ingredientes estejam bem misturados. Refogue por mais 5 minutos, mexendo sempre e reserve. PREPARAÇÃO:1. Em um recipiente, despeje a carne moída, a proteína de soja, o cuscuz e o cheiro verde (picado), o milho verde, misture bem e sirva em seguida de acordo com a per capita. SUCO 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. LARANJA PÉRA: 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



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				4
Número de alunos atendidos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO		CUSCUZ DE ARROZ COM QUEJO MUSSARELA E IOGURTE DE MORANGO / 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	
Iogurte, sabor morango	80,0	80,0	80,0	1,0	80,0	1,0	0,00	R\$	-	55,65	7,75	2,17	1,86	0,17	21,62	0,00	6,43	0,24	80,83	
Flocos de arroz	40,0	40,0	40,0	1,0	60,0	1,5	0,00	R\$	-	150,00	34,80	2,68	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,68	12,00	
Margarina, com sal	3,0	3,0	3,0	1,0	3,0	1,0	0,00	R\$	-	17,83	0,00	0,00	2,02	0,00	11,56	0,00	0,04	0,00	0,14	
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	
Banana prata	100,0	100,0	66,2	1,5	66,2	1,0	0,00	R\$	-	98,25	25,96	1,27	0,07	2,04	3,21	21,59	26,29	0,15	0,38	
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	131,26	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	371,22	68,97	9,51	7,72	2,26	52,74	21,59	36,30	0,92	1,11	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

CUSCUZ DE ARROZ 1: Coloque o flocos de arroz e o sal em uma recipiente, acrescente água aos poucos , misture bem e deixe descansar por 10 minutos. 2: Em uma cuscuzeira coloque água em quantidade adequada e leve ao fogo . 3:Quando a água começar a ferver coloque na cuscuzeira uma camada do cuscuz, uma de queijo e outra de cuscuz , deixe em fogo médio por 15 minutos. 4: Apague o fogo, passe a margarina no cuscuz e sirva de acordo com a per capita. IOGURTE: Sirva de acordo com a per capita. BANANA PRATA: 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 11:26:57

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Gilvane Francelino Vieira EM 15/10/2024 11:14:35

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Venicius Siqueira Brito EM 15/10/2024 11:13:34

Verifique a autenticidade deste documento em <https://sgd.to.gov.br/verificador> informando o código: 65D2D13001CAAB15

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO																				
SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO: 2025 - CARDÁPIOS CAFÉ DA MANHÃ																				
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				
Número de alunos atendidos	7																			
0	MANGULÃO, SUCO DE ACEROLA E MAÇÃ																			
NOME DA PREPARAÇÃO	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	
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	
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	
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	
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	8,9	1,1	8,5	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	
Pólvila doce	40,0	40,0	40,0	1,0	40,0	1,0	0,00	R\$	140,49	34,71	0,17	0,00	0,09	0,00	0,00	1,64	0,00	0,20	10,97	
Queijo, minas, frescal	20,0	20,0	20,0	1,0	20,2	1,0	0,00	R\$	52,85	0,65	3,48	4,04	0,00	32,10	0,00	1,38	0,06	0,19	115,85	
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,00	R\$	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Maçã Fuji	80,0	80,0	63,5	1,3	63,5	1,0	0,00	R\$	44,41	12,12	0,23	0,00	1,08	2,17	1,93	1,63	0,00	0,07	1,54	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	374,64	62,52	7,07	11,55	1,45	56,37	251,22	14,48	0,40	0,72	192,88
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											
MODO DE PREPARO																				
MANGULÃO: 1. Em um liquidificador adicione os ovos, o óleo, o sal, o leite e bata; 2. Em uma tigela ou na batedeira, adicione a mistura, o pólvila aos poucos, e misture até que a mesma fique homogênea; 3. Acrescente o fermento e misture lentamente com uma colher; 4. Por último, acrescente o queijo já ralado e misture; 5. Despeje a mistura em uma forma untada e leve ao forno pré aquecido a 180° C por aproximadamente 40 minutos. 6. Retire do forno, porcione e sirva. SUCO 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. MAÇÃ FUJI: Higienize a maçã de maneira adequada em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Após sirva de acordo com a per capita.																				
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 CAFÉ DA MANHÃ																				
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				
Número de alunos atendidos	8																			
0	PÃO FRANCÊS COM PROTEÍNA DE SOJA , QUEIJO MUSSARELA , SUCO DE CAJÁ / LARANJA																			
NOME DA PREPARAÇÃO	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	
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	
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	3,66	
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	
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	
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	0,50	7,88	
Proteína texturizada de	20,0	20,0	20,0	1,0	20,0	1,0	0,00	R\$	69,60	6,40	10,40	0,00	3,60	0,00	0,00	0,00	0,00	54,00	2,40	
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,00	R\$	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
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	
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	
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	
Laranja, péra	100,0	100,0	100,0	1,0	100,0	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	
Carne moída de 2ª	20,0	20,0	20,0	1,0	15,4	0,8	0,00	R\$	48,40	0,00	4,84	3,08	0,00	0,00	0,00	4,00	1,14	0,56	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\$	-											
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	460,29	60,37	24,53	13,66	6,51	29,15	55,67	35,89	2,20	55,49	172,99
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											
MODO DE PREPARO																				
PAO FRANCÊS COM PRTOEINA DE SOJA E QUEIJO MUSSARELA: 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 proteína de soja, leve ao fogo e deixe ferver por 10 minutos, após ferver lave a proteína sob a água corrente, espremendo bem para retirar o gosto da soja. Depois de lavar, retire o excesso de água da proteína, espremendo bem . 2: Em uma panela coloque o óleo o alho a cebola, sal e deixe dourar levemente.3: Após adicione a proteína de soja, o milho verde , o extra de tomate, e misture bem. Refogue por mais 5 minutos, mexendo sempre até que fique um molho cremoso, adicione o cheiro verde e reserve. PREPARAÇÃO 3: Coloque o queijo dentro do pão e a proteína de soja de acordo com as per capitas e sirva de acordo com a per capita. SUCO 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. LARANJA PÉRA: 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 11:26:57

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Gilvane Francelino Vieira EM 15/10/2024 11:14:35

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Venicius Siqueira Brito EM 15/10/2024 11:13:34

Verifique a autenticidade deste documento em <https://sgd.to.gov.br/verificador> informando o código: 65D2D13001CAAB15

SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO: 2025 - CARDÁPIOS CAFÉ DA MANHÃ

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

MODOS DE PREPARO		R\$ 0,00
------------------	--	----------

MODO DE PREPARO

PÃO FRANCÊS COM PRESUNTO E QUEIJO MUSSARELA: 1. **PREPARO:** Com auxílio de uma faca e com cuidado, abra o pão francês e coloque o queijo mussarela e o presunto de acordo com as per capita e sirva em seguida. **SUCO DE MANGA:** No liquidificador acrescente a polpa de manga, o açúcar, a água em quantidade necessária, e bata até misturar bem. 2. Após sirva de acordo com a per capita. **MAÇÃ FUJI:** Higienize a maçã de maneira adequada em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Após sirva de acordo com a per capita.

DIL MARA FERNANDES CRN1-15744; GIL VANE VIEIRA CRN1-22625; ANA LÍVIA RODRIGUES CRN1-22415; VENÍCIUS SIQUEIRA CRN1-10779



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
SUPERINTENDENCIA REGIONAL DE EDUCACAO DE PARAISO DO TOCANTINS – TO - ANO: 2025 - CARDAPIOS CAFE DA MANHA

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

MODO DE PREPARO	

TORTA DE CARNE M

TORTA DE CARNE MOIDA COM PROTEÍNA DE SOJA. **PREPARO DA CARNE MOIDA DE SOJA:** 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 proteína de soja, leve ao fogo e deixe ferver por 10 minutos, após ferver leve a proteína sob a água corrente, espremendo bem para retirar o gosto da soja. Depois de lavar, retire o excesso de água da proteína, espremendo bem. 2. Em uma panela adicione o alho, a cebola e o sal acordo com a per capita e deixe douar lentamente. 3. Após adicione a proteína de soja mexendo bem até que todos os ingredientes estejam bem misturados. Refogue por mais 5 minutos, mexendo sempre e reserve. **CARNE MOIDA 1.** Em uma panela com tampa adicione metade as per capitas do óleo, do sal, da cebola e do alho e deixe douar. 2. Acrescente a carne moída e vá adicionando água aos poucos para cozinhar e depois deixe frita. 4. Junte a proteína de soja com a carne, adicione o milho verde, o extrato de tomate e o cheiro verde, deixe ferver até ficar cremoso, apague o fogo e reserve. **MASSA: 1.** No liquidificador adicione o leite, o ovo, a per capita de sal, do óleo, e bata bem. 2. Acrescente a farinha de trigo aos poucos, e deixe bater até que a mistura fique homogênea; 3. Acrescente o fermento e misture lentamente. **PREPARO DA TORTA: 1.** Despeje um pouco da massa em uma forma untada, após adicione o recheio, coloque o restante da massa e finalize com rodelas de tomate e leve ao forno pré aquecido a 180° C por aproximadamente 40 minutos; 2. Após, porcione de acordo com a per capita e sirva **SUCO DE CAJU:** 1. No liquidificador acrescente a polpa de caju, o açúcar, a quantidade de água 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 SIOQUEIRA CRN1-10779





FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			
Número de alunos atendidos	0	11																	
NOME DA PREPARAÇÃO		CANJICA COM BISCOITO DE QUEIJO							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
Biscoito de queijo	90,0	90,0	90,0	1,0	90,0	1,0	0,00	R\$	199,81	33,66	2,93	6,33	0,41	63,10	0,00	0,00	0,00	0,41	0,00
Coco seco ralado	5,0	5,0	5,0	1,0	5,0	1,0	0,00	R\$	25,05	2,39	0,14	1,78	0,24	0,00	0,04	2,50	0,09	0,10	0,75
Leite de vaca, integral	70,0	70,0	70,0	1,0	70,0	1,0	0,00	R\$	42,02	3,16	2,25	2,28	0,00	19,90	0,00	7,00	0,28	0,02	79,14
Milho de canjica	50,0	50,0	48,1	1,0	112,0	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
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-										
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-										
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-										
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-										
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-										
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-										
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-										
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-										
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-										
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-										
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-										
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-										
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-										
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-										
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-										
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-										
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	345,40	55,92	5,98	11,48	0,98	83,92	0,04	13,07	0,44	82,37
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00										

MODO DE PREPARO

MILHO DE CANJICA:1: Em um recipiente limpo coloque o milho de molho por 2 horas. Em seguida em uma panela de pressão (ideal) coloque o milho e uma quantidade ideal de água para o cozimento. Espere o tempo ideal até que o milho fique bem cozido. PREPARO DA CANJICA: Em uma panela com tampa coloque a per capita de açúcar e deixe-a caramelizar, em seguida vá adicionando o leite aos poucos até ficar um leite caramelizado, em seguida coloque os grãos de milho já bem cozidos e macios e deixe ferver até engrossar o caldo. Para finalizar acrescente o coco ralado e sirva de acordo com a per capita. COOKIES DE COCO: 1:Porcione os cookies 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



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

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

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			
Número de alunos atendidos	0	12																	
NOME DA PREPARAÇÃO		BISCOITO DE QUEIJO, LEITE COM CAFÉ E BANANA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL										
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL g	CHO g	PTN g	LIP g	FIBRAS g	Vit. A µg	Vit. C mg	Mg mg	Zinco mg	Fe mg	Ca mg
Biscoito de queijo	90,0	90,0	90,0	1,0	90,0	1,0	0,00	R\$	199,81	33,66	2,93	6,33	0,41	63,10	0,00	0,00	0,00	0,41	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
Café, infusão 10%	10,0	10,0	10,0	1,0	10,0	1,0	0,00	R\$	0,91	0,15	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	0,97	0,00	0,00	0,32
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	66,2	1,5	66,2	1,0	0,00	R\$	98,25	25,96	1,27	0,07	2,04	3,21	21,59	26,29	0,15	0,38	7,56
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-										
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-										
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-										
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-										
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-										
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-										
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-										
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-										
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-										
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-										
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-										
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-										
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-										
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-										
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-										
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-										
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-										
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	397,68	74,25	7,53	9,65	2,46	94,74	21,59	37,36	0,55	121,69
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00										

MODO DE PREPARO

LEITE COM CAFÉ: Em uma panela própria para café coloque a água e o açúcar na quantidade necessária e deixe ferver.Quando ferver a água despejar 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 ainda quente, e de acordo com a per capita. BISCOITO DE QUEIJO:1:Retire o biscoito de queijo do frizzer, distribua em formas e leve imediatamente ao forno pré aquecido a 180°C, até dourar. 1: Porcione o biscoito e sirva de acordo com a per capita. BANANA PRATA: 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 11:26:57

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Gilvane Francelino Vieira EM 15/10/2024 11:14:35

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Venicius Siqueira Brito EM 15/10/2024 11:13:34

Verifique a autenticidade deste documento em <https://sgd.to.gov.br/verificador> informando o código: 65D2D13001CAAB15





FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO: 2025 - CARDÁPIOS CAFÉ DA MANHÃ

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				
Número de alunos atendidos		13																		
NOME DA PREPARAÇÃO		PAÇOCA DE CARNE COM 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	66,2	1,5	66,2	1,0	0,00	R\$	98,25	25,96	1,27	0,07	2,04	3,21	21,59	26,29	0,15	0,38	7,56	
Carne, bovina, acém	40,0	40,0	40,0	1,0	30,0	0,8	0,00	R\$	57,61	0,00	8,33	2,45	0,00	0,87	0,00	5,31	2,09	0,61	1,89	
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	
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	0,00	
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,00	R\$	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	348,09	62,05	10,19	7,63	4,75	4,18	22,00	48,06	2,39	1,47	40,08
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

PAÇO DE CARNE: 1. Corte a carne em cubos pequenos e reserve; 2. Em uma panela adicione as per capitas do óleo, da cebola, do alho, do sal e deixe dourar; 3. Acrescente a carne , refogue , acrescente um pouco de água para cozinhar acordocomap s deixe fritar bem ; 4. Adicione a farinha aos poucos, misture bem e desligue o fogo; 5. No liquidificador adicione a farofa e bata compassadamente até que vire uma pa  o; Após sirva de o com a per capita.BANANA PRATA: 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 CAFÉ DA MANHÃ

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				14
Número de alunos atendidos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO		PÃO DE QUEIJO COM SUCO DE MANGA / MACÃ							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	
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	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
Pão de queijo	90,0	90,0	90,0	1,0	90,0	1,0	0,00	R\$	265,08	34,66	3,28	12,59	0,88	42,75	0,00	6,14	0,38	0,26	78,81	
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	
Macã Fuji	80,0	80,0	63,5	1,3	63,5	1,0	0,00	R\$	44,41	12,12	0,23	0,00	1,08	2,17	1,93	1,63	0,00	0,07	1,54	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
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\$	-											

MODO DE PREPARO

PÃO DE QUEIJO: 1.Retire o pão de queijo do frizzer , distribua em formas e leve imediatamente ao forno pré aquecido a 180 C, até dourar .2: Porcione o pão de queijo e sirva de acordo com a per capita.Porcione o pão de queijo e sirva de acordo com a per capita.SUCO DE MANGA: 1. No liquidificador adicione a polpa de manga , o        , a água em quantidade necessaria.bata até misturar bem. Após sirva de acordo com a per capita. MAÇÃ FUJI: Higienize a maçã de maneira adequada em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Após sirva de acordo com a per capita.

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

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Dilmara EM 15/10/2024 11:26:57

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Gilvane Francelino Vieira EM 15/10/2024 11:14:35

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Venicius Siqueira Brito EM 15/10/2024 11:13:34

Verifique a autenticidade deste documento em <https://sgd.to.gov.br/verificador> informando o código: 65D2D13001CAAB15



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO: 2025 - CARDÁPIOS CAFÉ DA MANHÃ

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			17	
0		SALADA DE FRUTAS COM PÃO DE QUEIJO										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	µg	mg	mg	mg	mg	mg			
Laranja, pêra	40,0	40,0	26,5	1,5	26,5	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		
Maçã Fuji	40,0	40,0	31,7	1,3	31,7	1,0	0,00	R\$	-	22,21	6,06	0,11	0,00	0,54	1,08	0,96	0,82	0,00	0,04	0,77		
Mamão Formosa	40,0	40,0	29,0	1,4	29,0	1,0	0,00	R\$	-	18,14	4,62	0,33	0,05	0,73	14,80	31,41	6,93	0,03	0,09	9,95		
Manga Palmer	40,0	40,0	24,8	1,6	24,8	1,0	0,00	R\$	-	28,99	7,74	0,16	0,07	0,65	0,00	26,21	3,49	0,03	0,04	4,66		
Maracujá, polpa,	20,0	20,0	19,2	1,0	19,2	1,0	0,00	R\$	-	7,75	1,92	0,16	0,04	0,10	0,00	1,45	1,94	0,04	0,06	0,92		
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			
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	3,03		
Pão de queijo	90,0	90,0	90,0	1,0	90,0	1,0	0,00	R\$	-	265,08	34,66	3,28	12,59	0,88	42,75	0,00	6,14	0,38	0,26	78,81		
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-													
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-													
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	434,87	78,93	5,01	12,82	4,02	64,41	90,16	33,38	0,57	0,69	107,64		
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00													

MODO DE PREPARO

SALADA DE FRUTAS COM IOGURTE: 1. Comece higienizando as frutas Laranja, Maçã, Mamão, Manga, Banana escolhidas no cardápio 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. 2. Descasque e corte as frutas em tamanho pequeno; 2. misture bem e leve a geladeira por no mínimo 15 minutos. 3. Após gelada as frutas, acrescente o suco de maracujá e misture bem. Após porcione de acordo com a per capita e sirva a seguir.

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 CAFÉ DA MANHÃ

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				18	
Número de alunos atendidos		0																			
NOME DA PREPARAÇÃO		BOLO DE MILHO COM LEITE COM CAFÉ							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		
Leite de vaca, integral	100,0	100,0	100,0	1,0	100,0	1,0	0,00	R\$	90,12	4,52	3,22	3,25	0,00	28,43	0,00	10,00	0,40	0,03	113,05		
Bolo, pronto, milho	80,0	80,0	80,0	1,0	80,0	1,0	0,00	R\$	249,11	36,09	3,84	9,93	0,57	45,51	0,00	8,20	0,35	0,52	66,07		
Café, infusão 10%	10,0	10,0	9,6	1,0	9,6	1,0	0,00	R\$	0,91	0,15	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	0,97	0,00	0,00	0,32		
0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	1,0	0,00	R\$	-												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-												
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	378,82	50,72	7,17	13,19	0,57	73,94	0,00	19,27	0,75	0,57	180,19	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00												

MODO DE PREPARO

BOLO DE MILHO: Porcione o bolo de acordo com a per capita, e sirva a seguir. LEITE COM CAFÉ: Em uma panela própria para café coloque a água e o açúcar na quantidade necessária e deixe ferver. Quando ferver a água doce despeje 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 sirva 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

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Dilmara EM 15/10/2024 11:26:57

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Gilvane Francelino Vieira EM 15/10/2024 11:14:35

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Venicius Siqueira Brito EM 15/10/2024 11:13:34

Verifique a autenticidade deste documento em <https://sgd.to.gov.br/verificador> informando o código: 65D2D13001CAAB15

ENROLADINHO DE QUEIJO: Tire o enroladinho do freezer, coloque em uma forma e leve ao forno pré aquecido á 180°C até dourar. SUCO DE MANGA: 1. No liquidificador adicione a polpa de manga , o açúcar e a quantidade de água necessária; 2. Bata até a mistura ficar uniforme e sirva de acordo com a per capita. MEXERICA: Higienize a mexerica de maneira adequada em água corrente. após sirva de acordo com a per capita.

DIL MARA FERNANDES CRN1-15744; GIL VANE VIEIRA CRN1-22625; ANA LIVIA RODRIGUES CRN1-22415; VENICILIS SIQUEIRA CRN1-10779



BOLO DE CENOURA: Porcione o bolo de acordo com a per capita, e sirva a seguir. **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. **LARANJA PERÁ:** 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 11:26:57

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Gilyane Francelino Vieira EM 15/10/2024 11:14:35

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Venicius Siqueira Brito EM 15/10/2024 11:13:34

Verifique a autenticidade deste documento em <https://sgd.to.gov.br/verificador> informando o código: 65D2D13001CAAB15



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO: 2025 - CARDÁPIOS CAFÉ DA MANHÃ

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos		PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			27	
NOME DA PREPARAÇÃO		FAROFÁ NUTRITIVA, SUCO DE ABACAXI / 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	R\$		g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg			
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	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			
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			
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			
Ovo de galinha inteiro	30,0	30,0	26,8	1,1	25,4	1,0	0,00	R\$	-	42,93	0,49	3,91	2,67	0,00	23,65	0,00	3,80	0,32	0,47			
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			
Couve manteiga	10,0	10,0	6,7	1,5	5,5	0,8	0,00	R\$	-	2,71	0,43	0,29	0,05	0,31	0,00	9,67	3,47	0,04	0,05			
Cenoura	10,0	10,0	8,5	1,2	7,6	0,9	0,00	R\$	-	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,25			
Cheiro verde	2,0	2,0	1,5	1,3	1,5	1,0	0,00	R\$	-	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	1,60			
Abobrinha, paulista	10,0	10,0	6,8	1,5	5,2	0,8	0,00	R\$	-	3,08	0,79	0,06	0,01	0,26	0,00	1,75	0,94	0,02	1,87			
Banana prata	100,0	100,0	66,2	1,5	66,2	1,0	0,00	R\$	-	98,25	25,96	1,27	0,07	2,04	3,21	21,59	26,29	0,15	0,38			
Abacaxi, polpa congelada	40,0	40,0	40,0	1,0	40,0	1,0	0,00	R\$	-	12,24	3,12	0,19	0,05	0,13	0,00	0,50	4,03	0,02	0,14			
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	0,08			
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-												
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-												
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	362,60	69,21	6,82	8,03	5,99	111,00	35,06	58,22	0,76	1,60	75,10		
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00													

FAROFÁ NUTRITIVA: Higienize o cheiro verde , a cenoura , a couve e a abobrinha de maneira adequada em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Após pique o cheiro verde , rale a cenoura e a abobrinha , e corte a couve em tiras finas , e reserve. 1: Em uma panela adicione o óleo,o alho, a cebola e o sal, deixe dourar; Após acrescente os ovos misturando bem até o ponto de ovos mexidos. 4: Em seguida adicione a couve, a cenoura, a abobrinha e misture bem para refogar. 5: Adicione o milho e o cheiro verde , misture bem e desligue o fogo. 6: Acrescente a farinha e misture bem. Sirva a seguir de acordo com a per capita. SUCO DE ABACAXI: 1. No liquidificador adicione a polpa de abacaxi , o     ar , a água em quantidade necessária, bata até misturar bem.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 CAFÉ DA MANHÃ

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																					
Número de alunos atendidos	0																	28			
NOME DA PREPARAÇÃO		FAROFÁ DE FRANGO DESFIADO COM CENOURA, SUCO DE MANGA / 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	
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	
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	
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	0,76	
Cebola	2,0	2,0	2,0	1,0	2,0	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	5,8	1,7	5,8	1,0	0,00	R\$	-	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,25	0,25	
Cheiro verde	2,0	2,0	1,7	1,2	1,5	0,9	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	
Farinha de mandioca	50,0	50,0	38,2	1,3	38,2	1,0	0,00	R\$	-	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	40,0	40,0	40,0	1,0	40,0	1,0	0,00	R\$	-	47,66	0,00	8,61	1,21	0,00	0,80	0,00	12,51	0,27	0,17	2,95	
Óleo de soja	5,0	5,0	3,6	1,4	2,6	0,7	0,00	R\$	-	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,00	R\$	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,9	0,0	1,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
CUSTO PER CAPITA										R\$ 0,00	377,34	70,75	10,38	6,57	4,92	87,21	39,21	53,23	0,63	1,07	66,53
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO										R\$ 0,00											

FAROFÁ DE FRANGO COM CENOURA:Higienize o cheiro verde e a cenoura de maneira adequada em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Após pique o cheiro verde e rale a cenoura, e reserve. 1. Corte o frango em cubos grandes/médios e reserve; 2. Em uma panela de pressão (ideal) ou uma panela com tampa adicione as per capitas do óleo, do sal, da cebola, do alho, e o      o e deixe dourar; 3. Acrescente o frango ,refogue e adicione água em quantidade necessária para o cozimento até o ponto de desfilar; 4: Depois de pronto, desfie e reserve; 5: Em uma panela adicione o restante das per capitas do óleo, do sal, da cebola, do alho e deixe dourar, acrescente o frango desfiado e mexa até que fique bem dourado.6: Acrescente a cenoura (ralada) e o cheiro verde (picado), misture bem e desligue o fogo. 7:Adicione a farinha aos poucos misturando bem . Após porcione de acordo com a per capita e sirva em seguida. SUCO DE MANGA: 1. No liquidificador adicione a polpa de manga, o     ar , a água em quantidade necessária, bata até misturar bem. Após sirva de acordo com a per capita. ABACAXI: Higienize o abacaxi de maneira adequada em água corrente,após descasque-o e corte em rodela, e sirva de acordo com a per capita.

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

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Dilmara EM 15/10/2024 11:26:57

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Gilvane Francelino Vieira EM 15/10/2024 11:14:35

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Venicius Siqueira Brito EM 15/10/2024 11:13:34

Verifique a autenticidade deste documento em <https://sgd.to.gov.br/verificador> informando o código: 65D2D13001CAAB15

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO																				
SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO: 2025 - CARDÁPIOS CAFÉ DA MANHÃ																				
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				
Número de alunos atendidos	29																			
NOME DA PREPARAÇÃO	FAROFA DE PROTEÍNA DE SOJA COM CARNE MOIDA E CENOURA ,SUCO DE ACEROLA / 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		R\$		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
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	
Banana prata	100,0	100,0	66,2	1,5	66,2	1,0	0,00	R\$	-	98,25	25,96	1,27	0,07	2,04	3,21	21,59	26,29	0,15	0,38	7,56
Carne moída de 2ª	20,0	20,0	20,0	1,0	15,4	0,8	0,00	R\$	-	48,40	0,00	4,84	3,08	0,00	0,00	4,00	1,14	0,56	1,60	
Cenoura	10,0	10,0	8,5	1,2	7,6	0,9	0,00	R\$	-	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,25	
Cheiro verde	2,0	2,0	1,5	1,3	1,5	1,0	0,00	R\$	-	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	1,60	
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	
Proteína texturizada de	20,0	20,0	20,0	1,0	20,0	1,0	0,00	R\$	-	69,60	6,40	10,40	0,00	3,60	0,00	0,00	0,00	54,00	2,40	
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	
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	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	460,19	81,53	17,56	8,29	8,97	87,36	272,44	51,92	1,50	55,55	49,84
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											
MODO DE PREPARO																				
FAROFA DE PROTEÍNA DE SOJA COM CARNE MOIDA: CARNE MOIDA: Higienize o cheiro verde e a cenoura de maneira adequada, em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Após pique o cheiro verde e rale a cenoura e reserve. 1: Em uma panela com tampa adicione as per capita do óleo, do sal, da cebola, e do alho e deixe dourar; 2: Acrescente a carne, refogue bem, e vá adicionando água aos poucos para que cozinhe bem. 2: Deixe fritar bem, adicione a cenoura já ralada e reserve. PRTOEINA DE SOJA:1: Em uma panela adicione a proteína de soja, leve ao fogo e deixe ferver por 10 minutos, após ferver lave a proteína sob a água corrente, espremendo bem para retirar o gosto da soja. Depois de lavar, retire o excesso de água da proteína, espremendo bem. 2: Em uma panela aqueça o óleo e refogue o alho e a cebola, e cozinhe até dourar levemente. 3: Após adicione a proteína de soja mexendo bem até que todos os ingredientes estejam bem misturados. Refogue por mais 5 minutos, mexendo sempre e reserve. 4: Após junte a proteína de soja e a carne moída na mesma panela, acrescente o cheiro verde(picado) e vá adicionando a farinha aos poucos misturando bem. Após porcione de acordo com a per capita e sirva em seguida. SUCO DE ACEROLA: 1. No liquidificador acrescente a polpa de acerola, o açúcar, a quantidade de água necessária, bata até misturar bem. 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 CAFÉ DA MANHÃ																				
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				
Número de alunos atendidos	30																			
NOME DA PREPARAÇÃO	BOLO DE ARROZ 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		R\$		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	
Flocos de arroz	20,0	20,0	20,0	1,0	30,0	1,5	0,00	R\$	-	75,00	17,40	1,34	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,34	6,00	
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	0,08	6,80	
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	56,53	
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	8,9	1,1	8,5	1,0	0,00	R\$	-	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	16,42	
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	131,26	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	377,37	58,46	10,08	11,57	0,89	92,45	8,00	16,20	1,00	0,86	209,87
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											
MODO DE PREPARO																				
BOLO DE ARROZ: 1. Bata no liquidificador os ovos, o leite, o óleo,o queijo, e o açúcar. 2. Em uma tigela misture o flocos, a farinha de trigo, o fermento, junte a mistura de ovos, misture bem e crescentee o leite;3. Coloque em uma forma untada e enfarinhada, leve ao forno pré-aquecido, em temperatura média, por aproximadamente 40 minutos ou até que espetando um palito na massa, ele saia limpo. 4. Retire do forno, porcione de acordo com a per capita e sirva. 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. MAÇÃ FUJI: Higienize a maçã de maneira adequada, em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Após sirva de acordo com a per capita.																				
DILMARA FERNANDES CRN1-15744; GILVANE VIEIRA CRN1-22625; ANA LIVIA RODRIGUES CRN1-22415; VENICIUS SIQUEIRA CRN1-10779																				

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Dilmara EM 15/10/2024 11:26:57

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Gilvane Francelino Vieira EM 15/10/2024 11:14:35

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Venicius Siqueira Brito EM 15/10/2024 11:13:34

Verifique a autenticidade deste documento em <https://sgd.to.gov.br/verificador> informando o código: 65D2D13001CAAB15



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO: 2025 - CARDÁPIOS CAFÉ DA MANHÃ

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0	PROGRAMAÇÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PME																	31
NOME DA PREPARAÇÃO		TORTA 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	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
Cebola	2,0	2,0	1,3	1,5	1,3	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
Cenoura	10,0	10,0	5,8	1,7	5,8	1,0	0,00	R\$	-	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02
Cheiro verde	2,0	2,0	1,7	1,2	1,5	0,9	0,00	R\$	-	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01
Farinha de trigo	40,0	40,0	30,5	1,3	30,5	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
Frango, peito, filé	50,0	50,0	50,0	1,0	50,0	1,0	0,00	R\$	-	86,50	0,00	15,46	2,26	0,00	4,50	0,00	13,50	0,62	0,53
Leite de vaca, integral	40,0	40,0	28,8	1,4	20,7	0,7	0,00	R\$	-	24,01	1,81	1,29	1,30	0,00	11,37	0,00	4,00	0,16	0,01
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
Tomate, extrato	5,0	5,0	4,5	1,1	4,2	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
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
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
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
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
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
0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	R\$	-										
0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	R\$	-										
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-										
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-										
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00	426,28	48,14	26,37	13,84	1,99	124,25	251,75	43,43	1,86	1,38
									R\$ 0,00										

MODO DE PREPARO

MOLHO DE FRANGO: Higienize o cheiro verde e a cenoura de maneira adequada, em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Após pique o cheiro verde e rale a cenoura, e reserve. 1. Corte o frango em pedaços médios/grandes e reserve; 2. Em uma panela de pressão (ideal) ou uma panela com tampa adicione metade da per capita do óleo e do sal, e o total das per capitais da cebola, e do alho e deixe refogar; 3. Acrescente o frango e deixe refogar; 4. Adicione a quantidade de água necessária para que o mesmo fique bem cozido até que fique no ponto de desfiar; 5. Depois de pronto, desfie; 6. Adicione ao frango desfiado, o extrato de tomate, o milho, a cenoura, e misture bem. 8. Antes de finalizar, adicione o cheiro verde, misture bem e reserve. MASSA: 1. No liquidificador adicione o leite, o ovo, o restante do sal, do óleo, e bata; 2. Acrescente a farinha de trigo aos poucos, e deixe bater até que a mistura fique homogênea; 3. Acrescente o fermento e misture lentamente. TORTA DE FRANGO: 1. Coloque em uma forma untada, uma camada da massa, uma camada do molho de frango, uma camada de queijo, outra de massa, e leve ao forno preaquecido a 180° C por aproximadamente 40 minutos; 2. Após, porcione e sirva de acordo com a per capita. 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. LARANJA PERA: 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



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO: 2025 - CARDÁPIOS CAFÉ DA MANHÃ

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0	32																		
NOME DA PREPARAÇÃO		CUSCUZ COM COM QUEIJO MUSSARELA, FRANGO DESFIADO, SUCO DE MANGA E 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	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Abacaxi, polpa congelada	40,0	40,0	40,0	1,0	40,0	1,0	0,00	R\$	-	12,24	3,12	0,19	0,05	0,13	0,00	0,50	4,03	0,02	0,14	5,42
Açúcar cristal	10,0	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	
Flocos de milho	40,0	40,0	40,0	1,0	60,0	1,5	0,00	R\$	-	144,80	30,40	3,28	1,44	2,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Frango, peito, filé	50,0	50,0	36,0	1,4	25,9	0,7	0,00	R\$	-	86,50	0,00	15,46	2,26	0,00	4,50	0,00	13,50	0,62	0,53	7,50
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	
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
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
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
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
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
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	424,70	55,69	23,90	12,56	3,55	55,15	8,92	35,29	1,33	1,05	156,29
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

CUSCUZ DE MILHO: Higienize o cheiro verde de maneira adequada, em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Após pique o cheiro verde e reserve. 1- Coloque o flocos de milho e o sal em um recipiente. 2. Acrescente água aos poucos e misture bem. 2. Deixe descansar por 10 minutos. 3. Em uma cuscuzeira coloque água e leve ao fogo. 4. Quando água começar a ferver coloque na cuscuzeira uma camada de cuscu, uma de queijo e outra de cuscu, e leve ao fogo médio por 15 minutos. 5. Apague o fogo e reserve. FRANGO: 1. Em uma panela de pressão adicione as per capitais de óleo, alho, cebola, sal e deixe dourar. 2- Após adicione o frango em cubos e misture bem, deixe refogar e acrescente a quantidade necessária de água para cozinhar até o ponto de desfiar. 3. Quando o frango estiver bem cozido espere esfriar e desfie bem (se preferir desfie na própria panela de pressão), reserve. PREPARAÇÃO: 1. Em um recipiente limpo adicione o cuscu já cozido e o frango desfiado, o milho verde e o cheiro verde misture bem e porcione de acordo com a per capita. SUCO DE ABACAXI: 1. No liquidificador adicione a polpa de abacaxi, o açúcar, a água em quantidade necessária, bata até misturar bem. 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 11:26:57

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Gilvane Francelino Vieira EM 15/10/2024 11:14:35

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Venicius Siqueira Brito EM 15/10/2024 11:13:34

Verifique a autenticidade deste documento em <https://sgd.to.gov.br/verificador> informando o código: 65D2D13001CAAB15



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO																				
SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO: 2025 - CARDAPIOS CAFÉ DA MANHÃ																				
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				
Número de alunos atendidos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO	PÃO DE ABOBORA COM FRANGO DESFIADO AO MOLHO, SUCO DE MARACUJÁ																			
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	
Pão de hot dog	50,0	50,0	50,0	1,0	50,0	1,0	0,00	R\$	171,00	24,73	4,75	2,17	1,05	0,00	0,00	0,00	0,33	1,66	69,00	
Frango, peito, sem pele	40,0	40,0	28,8	1,4	20,7	0,7	0,00	R\$	47,66	0,00	8,61	1,21	0,00	0,80	0,00	12,51	0,27	0,17	2,95	
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	
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,00	R\$	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
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	
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	
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	
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	
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	
Maracujá, polpa,	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	1,84	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	379,25	41,71	17,72	12,27	1,70	17,25	4,84	24,06	1,26	2,16	209,35
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											
MODO DE PREPARO																				
FRANGO: Higienize o cheiro verde de maneira adequada em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Após pique o cheiro verde e reserve. 1. Em uma panela de pressão adicione as per capita de óleo, alho, cebola, sal e deixe dourar. 2. Após adicione o frango em cubos e misture bem, deixe refogar e acrescente a quantidade necessária de água para cozinhar até o ponto de desfiar. 3. Quando o frango estiver bem cozido espere esfriar e desfie bem (se preferir desfie na própria panela de pressão). 3. Após desfiar o frango, na mesma panela acrescente junto com ao frango o extrato de tomate, o milho, o cheiro verde e deixe ferver pra ficar com consistência cremosa. PREPARAÇÃO: Recheie o pão com o molho de frango, acrescente o queijo e o orégano e sirva a seguir conforme a per capita. SUCO 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 - CARDAPIOS CAFÉ DA MANHÃ																				
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				
Número de alunos atendidos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO	TORTA NUTRITIVA DE CARNE MOIDA E LEGUMES COM SUCO DE MANGA																			
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	
Óleo de soja	5,0	5,0	5,0	1,0	5,0	1,0	0,00	R\$	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,00	R\$	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
Carne moída de 2ª	50,0	50,0	50,0	1,0	38,5	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	4,00	
Cenoura	10,0	10,0	8,5	1,2	7,6	0,9	0,00	R\$	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25	
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	
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	
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	
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	
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	
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	
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	
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	
Leite de vaca, integral	20,0	20,0	20,0	1,0	20,0	1,0	0,00	R\$	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61	
Ovo de galinha inteiro	10,0	10,0	8,9	1,1	8,5	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	
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	460,22	50,47	22,30	18,74	2,13	114,07	12,41	38,26	4,01	2,21	178,62
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											
MODO DE PREPARO																				
CARNE MOÍDA: 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 cubos pequenos, e reserve. 1. Em uma panela com tampa adicione as per capita de óleo, do sal, da cebola e do alho e deixe dourar. 2. Acrescente a carne moída e vá adicionando água aos poucos para cozinhar e depois deixe fritar. 3. Após a carne esta dourada acrescente a cenoura, o milho e o extrato de tomate, o cheiro verde, misture bem, desligue o fogo e reserve. MASSA: 1. No liquidificador adicione o leite, o ovo, o sal e do óleo, e bata bem. 2. Acrescente a farinha de trigo aos poucos, e deixe bater até que a mistura fique homogênea; 3. Acrescente o fermento e misture lentamente. PREPARO DA TORTA: 1. Em uma assadeira untada e enfarinhada coloque uma camada de massa, uma de recheio, cubra com queijo e coloque outra camada de massa, e leve ao forno pré aquecido a 180° C por aproximadamente 40 minutos; 2. Após, porcione 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																				

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Dilmara EM 15/10/2024 11:26:57

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Gilvane Francelino Vieira EM 15/10/2024 11:14:35

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Venicius Siqueira Brito EM 15/10/2024 11:13:34

Verifique a autenticidade deste documento em <https://sgd.to.gov.br/verificador> informando o código: 65D2D13001CAAB15

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO																				
SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO: 2025 - CARDÁPIOS CAFÉ DA MANHÃ																				
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				
Número de alunos atendidos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO	37																			
COOKIES DE CACAU E CREME DE MARACUJÁ																				
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	0,20	0,00	0,03	1,52	
Maracujá, polpa,	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	
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	
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	
Polvilho doce	30,0	30,0	30,0	1,0	30,0	1,0	0,00	R\$	-	105,37	26,03	0,13	0,00	0,07	0,00	0,00	1,23	0,00	0,15	
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	
Chocolate em pó	10,0	10,0	10,0	1,0	10,0	1,0	0,00	R\$	-	36,42	8,55	0,28	0,36	0,17	0,11	0,01	3,87	0,08	0,08	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	483,08	92,90	7,94	9,22	1,38	28,54	2,92	31,58	0,89	0,79	146,76
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											
MODO DE PREPARO																				
COOKIES DE CACAU: Sirva o cookies de cacau de acordo com as per captas. CREME DE MARACUJÁ: No liquidificador adicione a polpa de maracujá, o leite, o açúcar e bata até misturar bem e ficar com consistência cremosa. Após sirva com os cookies 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 CAFÉ DA MANHÃ																				
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				
Número de alunos atendidos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO	38																			
TAPIOCA COM CARNE CREMOSA E SUCO DE CAJU																				
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	
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	
Queijo, minas, frescal	15,0	15,0	15,0	1,0	15,2	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	
Carne, bovina, acém	40,0	40,0	40,0	1,0	40,0	1,0	0,00	R\$	-	57,61	0,00	8,33	2,45	0,00	0,87	0,00	5,31	2,09	0,61	
Cebola	2,0	2,0	1,6	1,2	1,3	0,8	0,00	R\$	-	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	
Alho	1,0	1,0	0,6	1,7	0,6	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	
Sal	1,0	1,0	0,9	1,1	0,9	1,0	0,00	R\$	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	2,0	1,0	2,0	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	
Açúcar cristal	10,0	10,0	7,6	1,3	7,6	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	
0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	1,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	376,19	58,88	11,65	10,56	0,70	25,04	49,83	13,73	2,20	1,20	107,04
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											
MODO DE PREPARO																				
TAPIOCA: 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 tigela coloque o sal, 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. CARNE: Em uma panela de pressão (ideal) as per captas de óleo, alho, cebola deixe dourar, em seguida adicione a carne e deixe refogar. Em seguida adicione água até cobrir a carne e coloque na pressão até ficar no ponto de desfilar. Em seguida espere toda pressão sair e se já estiver macia desfie com auxílio de um garfo ou na própria panela de pressão com cuidado. Após desfiada toda carne adicione extrato de tomate e misture bem para que a carne fique cremosa. ates de finalizar adicione o cheiro verde, reserve. PREPARO DA TAPIOCA COM O RECHEIO: Após esse passo pronto, coloque o queijo mussarela sobre o disco de tapioca e o recheio de carne, em seguida enrole a tapioca como uma panqueca. SUCO DE CAJU: 1. No liquidificador adicione a polpa de caju, o açúcar, a água em quantidade necessária, basta 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 11:26:57

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Gilvane Francelino Vieira EM 15/10/2024 11:14:35

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Venicius Siqueira Brito EM 15/10/2024 11:13:34

Verifique a autenticidade deste documento em <https://sgd.to.gov.br/verificador> informando o código: 65D2D13001CAAB15



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO: 2025 - CARDÁPIOS CAFÉ DA MANHÃ

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0	39													
NOME DA PREPARAÇÃO		PÃO FRANCÊS COM CARNE DESFIADA CREMOSA, SUCO DE TAMARINDO / MEXERICÁ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL						
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C
									g	g	g	g	g	µg	mg
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
Carne, bovina, acém	40,0	40,0	40,0	1,0	30,0	0,8	0,00	R\$	57,61	0,00	8,33	2,45	0,00	0,87	0,00
Alho	1,0	1,0	0,9	1,1	0,9	1,0	0,00	R\$	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31
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
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
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
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
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
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
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
Mexericá	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
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-						
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-						
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-						
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-						
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-						
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-						
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-						
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-						
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-						
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	449,40	80,45	14,61	9,39	6,52	37,14
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00						

MODO DE PREPARO

CARNE BOVINA ACÉM: 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 de pressão (ideal) as per capita de óleo, alho, cebola deixe dourar, após , em seguida adicione a carne e deixe fritar. Em seguida adicione água até cobrir a carne e coloque na pressão até ficar no ponto de desfiar. Em seguida espere toda pressão sair e se já estiver macia desfie com auxílio de um garfo ou na própria panela de pressão com cuidado. Após desfiada toda carne adicione o extrato de tomate e misture bem para que a carne fique cremosa ates de finalizar adicione o cheiro verde, 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 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. MEXERICÁ: Higienize a mexericá 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 CAFÉ DA MANHÃ

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Número de alunos atendidos	0	40													
NOME DA PREPARAÇÃO		TORTA DE PROTEÍNA DE SOJA COM CARNE MOÍDA 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
									g	g	g	g	g	µg	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
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
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
carne moída de 2ª	20,0	20,0	20,0	1,0	15,4	0,8	0,00	R\$	48,40	0,00	4,84	3,08	0,00	0,00	4,00
cebola	2,0	2,0	1,2	1,7	1,2	1,0	0,00	R\$	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09
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
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	12,40
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
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
ovo de galinha inteiro	10,0	10,0	8,9	1,1	8,5	1,0	0,00	R\$	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00
Proteína texturizada de	20,0	20,0	20,0	1,0	20,0	1,0	0,00	R\$	69,60	6,40	10,40	0,00	3,60	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
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
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
Queijo, mussarela	15,0	15,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	49,48	0,46	3,40	3,78	0,00	16,35	0,00
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-						
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-						
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-						
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-						
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	454,36	53,24	26,02	14,95	5,07	38,54
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00						

MODO DE PREPARO

PROTEÍNA DE SOJA: 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 a proteína de soja, leve ao fogo e deixe ferver por 10 minutos, após ferver lave a proteína sob a água corrente, espremendo bem para retirar o gosto da soja. Depois de lavar, retire o excesso de água da proteína, espremendo bem. 3. CARNE MOÍDA: Em uma panela com tampa adicione as per capita do óleo, do sal, da cebola, e do alho e deixe dourar; 2. Acrescente a carne , refogue bem, e vá adicionando água aos poucos para que cozinhe bem. 2. Deixe fritar bem. Após adicione a proteína de soja junto com a carne moída adicione o extrato de tomate, e antes de finalizar adicione o cheiro verde desligue o fogo e reserve . MASSA: 1. No liquidificador adicione o leite, o ovo, o restante do sal, do óleo; 2. Acrescente a farinha de trigo aos poucos, e deixe bater até que a mistura fique homogênea; 3. Acrescente o fermento e misture lentamente. PREPARO DA TORTA 1. Coloque em uma forma untada uma camada da massa, uma camada da carne moída com a proteína de soja, uma camada de queijo, outra de massa, salpique com őrégano e leve ao forno pré aquecido a 180° C por aproximadamente 40 minutos; 2. Após, porcione e sirva de acordo com a per capita. 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. MAÇÃ FUJI: Higienize a maçã de maneira adequada em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Após sirva de acordo com a per capita.

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

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Dilmara EM 15/10/2024 11:26:57

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Gilvane Francelino Vieira EM 15/10/2024 11:14:35

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Venicius Siqueira Brito EM 15/10/2024 11:13:34

Verifique a autenticidade deste documento em <https://sgd.to.gov.br/verificador> informando o código: 65D2D13001CAAB15



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO: 2025 - CARDÁPIOS CAFÉ DA MANHÃ

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - FINE																				47
Número de alunos atendidos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO		SALADA DE FRUTAS (ABACAXI,BANANA, MAMÃO,MAÇÃ,LARANJA) GRANOLA E PÃO DE BATATA						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	
Pão de batata	50,0	50,0	50,0	1,0	50,0	1,0	0,00	R\$	162,00	18,29	3,40	2,80	1,34	6,10	2,97	10,24	0,36	1,30	16,35	
Abacaxi	40,0	40,0	20,7	1,9	20,7	1,0	0,00	R\$	19,33	4,93	0,34	0,05	0,39	1,13	13,85	7,38	0,06	0,10	8,97	
Banana prata	40,0	40,0	26,5	1,5	26,5	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	3,03	
Laranja, pêra	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	
Mamão Formosa	40,0	40,0	29,0	1,4	29,0	1,0	0,00	R\$	18,14	4,62	0,33	0,05	0,73	14,80	31,41	6,93	0,03	0,09	9,95	
Maçã Fuji	40,0	40,0	31,7	1,3	31,7	1,0	0,00	R\$	22,21	6,06	0,11	0,00	0,54	1,08	0,96	0,82	0,00	0,04	0,77	
Iogurte, sabor morango	40,0	40,0	40,0	1,0	40,0	1,0	0,00	R\$	27,83	3,88	1,08	0,93	0,09	10,81	0,00	3,22	0,12	0,00	40,41	
Granola	20,0	20,0	20,0	1,0	20,0	1,0	0,00	R\$	77,60	14,76	1,90	1,26	1,70	0,06	0,12	63,40	0,38	0,56	6,67	
Margarina, com sal	3,0	3,0	3,0	1,0	3,0	1,0	0,00	R\$	17,83	0,00	0,00	2,02	0,00	11,56	0,00	0,04	0,00	0,00	0,14	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	398,94	66,50	8,09	7,18	5,91	51,31	79,44	105,98	1,03	2,27	95,04
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

SALADA DE FRUTAS: Antes de tudo, faça a higienização das frutas Abacaxi, Banana, Mamão, Maçã e Laranja 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. Em seguida descasque a banana, o mamão, a laranja e o abacaxi, a maçã não é necessário tirar a casca só as sementes. Após corte as frutas em pedaços pequenos, adicione o iogurte de morango e misture bem. Após porcione a salada de frutas de acordo com a per capita e adicione a per capita de granola, e sirva a seguir. PÃO DE BATATA: Com cuidado e com auxílio de uma faca abra o pão ao meio e passe a margarina de acordo com a per capita, após sirva.

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 CAFÉ DA MANHÃ

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				48
Número de alunos atendidos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO		MISTO (PÃO DE CENOURA) E LEITE COM CAFÉ / 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	
Pão de trigo de forma	50,0	50,0	50,0	1,0	50,0	1,0	0,00	R\$	133,00	25,31	3,82	1,65	1,20	0,00	75,50	11,50	0,37	1,87	75,50	
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	
Presunto	15,0	15,0	15,0	1,0	15,0	1,0	0,00	R\$	14,06	0,32	2,14	0,41	0,00	0,00	0,00	2,63	0,22	0,12	3,49	
Tomate	10,0	10,0	8,0	1,3	8,0	1,0	0,00	R\$	1,53	0,31	0,11	0,02	0,12	4,16	2,12	1,05	0,01	0,02	0,69	
Café, infusão 10%	10,0	10,0	10,0	1,0	10,0	1,0	0,00	R\$	0,91	0,15	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	0,97	0,00	0,00	0,32	
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	
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	
Banana prata	100,0	100,0	66,2	1,5	66,2	1,0	0,00	R\$	98,25	25,96	1,27	0,07	2,04	3,21	21,59	26,29	0,15	0,38	7,56	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	395,95	66,98	14,06	9,17	3,36	52,15	99,21	56,07	1,68	2,49	332,63
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

PREPARO DO MISTO: Adicione no pão o presunto ou o queijo mussarela,o tomate . CAFÉ COM LEITE: Em uma panela própria para café coloque a água e o açúcar na quantidade necessária e deixe ferver.Quando ferver a água, despejar o pó e misturar 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 ainda 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 11:26:57

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Gilvane Francelino Vieira EM 15/10/2024 11:14:35

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Venicius Siqueira Brito EM 15/10/2024 11:13:34

Verifique a autenticidade deste documento em <https://sgd.to.gov.br/verificador> informando o código: 65D2D13001CAAB15



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO																				
SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO: 2025 - CARDÁPIOS CAFÉ DA MANHÃ																				
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				
Número de alunos atendidos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO	FAROFA NUTRITIVA DE CUSCUZ DE MILHO COM CARNE E SUCO DE CAJÁ / 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	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Came, bovina, acém	40,0	40,0	40,0	1,0	30,8	0,8	0,00	R\$	-	57,61	0,00	8,33	2,45	0,00	0,87	0,00	5,31	2,09	0,61	1,89
Flocos de milho	40,0	40,0	40,0	1,0	60,0	1,5	0,00	R\$	-	144,80	30,40	3,28	1,44	2,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,0	1,0	0,9	1,1	0,9	1,0	0,00	R\$	-	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Sal	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,00	R\$	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
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
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
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	3,66
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
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	356,18	58,33	12,91	9,10	6,69	35,05	22,84	21,53	2,23	0,84	41,39
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											
MODO DE PREPARO																				
CUSCUZ DE MILHO: Higienize o cheiro verde de maneira adequada em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Após pique o cheiro verde e reserve. 1: Coloque o flocos de milho e o sal em uma recipiente, acrescente água aos poucos e misture bem e deixe descansar por 10 minutos. 2: Em uma cuscuzeira coloque água em quantidade adequada e leve ao fogo. 3: Quando a água começar a ferver coloque tudo na cuscuzeira e deixe em fogo médio por 15 minutos, apague o fogo e reserve. CARNE: Em uma panela de pressão (ideal), adicione o óleo, alho, cebola e deixe dourar, em seguida adicione a carne e refogue bem. Acrescente a água até cobrir a carne e coloque a pressão até ficar no ponto de desfilar. Em seguida espere toda pressão sair e se já estiver macia desfie com auxílio de um garfo ou na própria panela de pressão com cuidado. PREPARAÇÃO: 1: Em um recipiente bem higienizado adicione o cuscuz já cozido, a carne de desfiada, e finalize com cheiro verde, misture tudo muito bem. SUCO DE CAJÁ: No liquidificador acrescente a polpa de cajá, o açúcar, a água em quantidade necessária; 2. Bata até a misturar bem. Após sirva de acordo com a per capita. 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																				

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO																				
SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO: 2025 - CARDÁPIOS CAFÉ DA MANHÃ																				
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				
Número de alunos atendidos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO	FAROFA NUTRITIVA DE CUSCUZ DE ARROZ COM LINGUIÇA MISTA SUCO DE ACEROLA / MAÇÃ																			
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	
Flocos de arroz	40,0	40,0	40,0	1,0	60,0	1,5	0,00	R\$	-	150,00	34,80	2,68	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	12,00
Linguiça Mista	30,0	30,0	30,0	1,0	23,1	0,8	0,00	R\$	-	118,80	0,81	4,14	10,88	0,00	0,00	3,60	0,56	0,34	3,00	
Alho	1,0	1,0	0,9	1,1	0,9	1,0	0,00	R\$	-	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	
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	
Cenoura	10,0	10,0	8,5	1,2	7,6	0,9	0,00	R\$	-	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	
Cheiro verde	2,0	2,0	1,5	1,3	1,5	1,0	0,00	R\$	-	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	
Couve manteiga	10,0	10,0	6,7	1,5	5,5	0,8	0,00	R\$	-	2,71	0,43	0,29	0,05	0,31	0,00	9,67	3,47	0,04	0,05	
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	
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	
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	
Maçã Fuji	80,0	80,0	63,5	1,3	63,5	1,0	0,00	R\$	-	44,41	12,12	0,23	0,00	1,08	2,17	1,93	1,63	0,00	0,07	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,0	#DIV/0!	0,0	0,00	R\$	-											
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	413,75	61,66	7,89	15,96	2,15	86,31	262,44	14,33	0,67	1,27	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											
MODO DE PREPARO																				
CUSCUZ DE ARROZ: Higienize a couve e a cenoura de maneira adequada em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Após rale a cenoura e corte a couve em tiras finas e reserve. 1: Coloque o flocos de arroz e o sal em um recipiente, acrescente água aos poucos e misture bem e deixe descansar por 10 minutos. 2: Em uma cuscuzeira coloque água em quantidade adequada e leve ao fogo. 3: Quando a água começar a ferver coloque tudo na cuscuzeira e deixe em fogo médio por 15 minutos, apague o fogo e reserve. LINGUIÇA MISTA: Em uma panela devidamente limpa adicione a linguiça sem a pele, óleo, o alho, a cebola e deixe dourar. Após acrescente a cenoura e a couve, misture bem e reserve. PREPARAÇÃO: 1: Em um recipiente bem higienizado adicione o cuscuz já cozido, a linguiça mista e finalize com cheiro verde, misture tudo muito bem. SUCO DE ACEROLA: 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. MAÇÃ FUJI: Higienize a maçã de maneira adequada em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Após sirva de acordo com a per capita.																				
DILMARA FERNANDES CRN1-15744; GILVANE VIEIRA CRN1-22625; ANA LIVIA RODRIGUES CRN1-22415; VENICIUS SIQUEIRA CRN1-10779																				

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Dilmara EM 15/10/2024 11:26:57

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Gilvane Francelino Vieira EM 15/10/2024 11:14:35

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Venicius Siqueira Brito EM 15/10/2024 11:13:34

Verifique a autenticidade deste documento em <https://sgd.to.gov.br/verificador> informando o código: 65D2D13001CAAB15