

MEC FNDE	SECRETARIA DA EDUCAÇÃO TOCANTINS GOV. DO TOCANTINS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR										SEDUC-TO			
SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL														
Nº de Estudantes:	Faixa Etária:	Dias de Atendimento:			Refeição Servida:			Lanche						
Modalidade de Ensino:	Etapa de Ensino:	Zona: (Urbana ou Rural)			Horário da Refeição:			14:30						
N.º do Cardápio: 1	CARDÁPIO:	CUSCUZ TEMPERADO COM CARNE MOÍDA E SUCO DE CAJÁ									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)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)		
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, sem sal	3	17,79	0,00	0,00	2,01	0,00	7,35	0,00	0,03	0,00	0,00	0,15		
Carne moída de 2ª	40	96,80	0,00	9,69	6,17	0,00	0,00	0,00	8,00	2,28	1,12	3,20		
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14		
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28		
Cajá polpa, congelada	35	9,22	2,23	0,21	0,06	0,48	0,00	0,00	2,51	0,02	0,11	3,21		
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		
TOTAL		309,21	43,01	13,31	9,68	3,52	7,45	0,41	11,10	2,31	1,27	7,73		
GILVANE VIEIRA CRN1-22625 - VENICIUS BRITO CRN1-10779 - DILMARA FERNANDES CRN1-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRN1-22415														
MEC FNDE	SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:	0			Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:			Lanche	
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO:	PÃO DE QUEIJO COM IOGURTE E MAÇÃ									Frequência:	1		
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca		
(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)		
Iogurte, sabor morango	80	55,65	7,75	2,17	1,86	0,17	21,62	0,00	6,43	0,24	0,00	80,83		
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		
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		
TOTAL		365,15	54,54	5,68	14,45	2,13	66,54	1,93	14,21	0,63	0,33	161,17		
GILVANE VIEIRA CRN1-22625 - VENICIUS BRITO CRN1-10779 - DILMARA FERNANDES CRN1-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRN1-22415														
MEC FNDE	SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:	0			Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:			Lanche	
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO:	PÃO FRANCÊS COM OVOS MEXIDOS, QUEIJO E SUCO DE MANGA, MAMÃO									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)	(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		
Manga, polpa, congelada	35	16,91	4,38	0,13	0,08	0,37	0,00	8,72	3,32	0,02	0,03	2,49		
Óleo de soja	3	26,52	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
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		
Pão de trigo francês	50	149,91	29,32	3,98	1,55	1,15	1,49	0,00	12,73	0,38	0,50	7,88		
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
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		
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		346,39	53,69	10,80	10,29	2,98	63,21	71,54	36,08	1,21	1,09	170,69		
GILVANE VIEIRA CRN1-22625 - VENICIUS BRITO CRN1-10779 - DILMARA FERNANDES CRN1-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRN1-22415														
MEC FNDE	SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:	0			Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:			Lanche	
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO:	BOLO DE FUBÁ COM SUCO DE TAMARINDO, MAÇÃ									Frequência:	1		
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca		
(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)		
Açúcar cristal	20	77,37	19,92	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,03	1,52		
Farinha de trigo	20	72,09	15,02	1,96	0,27	0,47	0,00	0,00	6,20	0,17	0,19	3,57		
Milho fubá	25	88,37	19,72	1,80	0,48	1,18	0,00	0,00	10,31	0,27	0,21	0,67		
Fermento em pó químico	1	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Leite de vaca, integral pasteurizado	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	12	17,17	0,20	1,56	1,07	0,00	9,46	0,00	1,52	0,13	0,19	5,04		
Tamarindo, polpa, colgelada	35	83,65	21,88	0,98	0,21	1,79	0,53	1,23	32,20	0,04	0,98	25,90		
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		
TOTAL		458,18	91,55	8,21	8,65	4,51	26,37	3,15	57,06	0,80	1,69	94,76		
GILVANE VIEIRA CRN1-22625 - VENICIUS BRITO CRN1-10779 - DILMARA FERNANDES CRN1-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRN1-22415														
MEC FNDE	SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:	0			Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:			Lanche	
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO:	FAROFA DE CUSCUZ COM CARNE MOÍDA ENRIQUECIDA COM PROTEÍNA DE SOJA, BANANA									Frequência:	1		
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca		
(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)		
Banana prata	100	98,25	25,96	1,27	0,07	2,04	3,21	21,59	26,29	0,15	0,38	7,56		
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28		
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	30	72,60	0,00	7,27	4,63	0,00	0,00	0,00	6,00	1,71	0,84	2,40		
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		
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		
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
TOTAL		432,21	63,31	22,37	11,14	8,71	3,31	22,63	33,23	1,88	55,25	14,38		
GILVANE VIEIRA CRN1-22625 - VENICIUS BRITO CRN1-10779 - DILMARA FERNANDES CRN1-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRN1-22415														

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Dilmara EM 15/10/2024 11:27:04

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Gilvane Francelino Vieira EM 15/10/2024 11:14:42

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Venicius Siqueira Brito EM 15/10/2024 11:13:41

Verifique a autenticidade deste documento em <https://sgd.to.gov.br/verificador> informando o código: 4D4CC41701CAABF9

MEC FNDE		SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL									SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		0			Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:									FREQUÊNCIA:			
6		ARROZ COLORIDO COM CARNE MOÍDA, ABACAXI									1			
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca		
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)		
Arroz, tipo 1	50	178,89	39,38	3,58	0,17	0,82	0,00	0,00	15,19	0,61	0,34	2,21		
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14		
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		
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28		
Açafrão	0,5	1,55	0,33	0,06	0,03	0,02	0,13	0,40	1,32	0,01	0,06	0,56		
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Carne moída de 2ª	40	96,80	0,00	9,69	6,17	0,00	0,00	0,00	8,00	2,28	1,12	3,20		
Cenoura	10	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25		
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		
Abacaxi	80	38,66	9,87	0,69	0,10	0,79	2,26	27,70	14,75	0,11	0,21	17,95		
TOTAL			372,34	52,18	14,58	11,52	2,23	86,54	29,02	42,47	3,08	1,77	26,66	
GILVANE VIEIRA CRN1-22625 - VENICIUS BRITO CRN1-10779 - DILMARA FERNANDES CRN1-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRN1-22415														
MEC FNDE		SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL									SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		0			Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:									FREQUÊNCIA:			
7		BOLO DE MILHO COM SUCO DE CAJÁ									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	20	77,37	19,92	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,03	1,52		
Farinha de trigo	20	72,09	15,02	1,96	0,27	0,47	0,00	0,00	6,20	0,17	0,19	3,57		
Fermento em pó químico	1	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Flocos de milho	20	72,40	15,20	1,64	0,72	1,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Leite de vaca, integral pasteurizado	50	30,02	2,26	1,61	1,63	0,00	14,22	0,00	5,00	0,20	0,02	56,53		
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Ovo de galinha inteiro	12	17,17	0,20	1,56	1,07	0,00	9,46	0,00	1,52	0,13	0,19	5,04		
Cajá polpa, congelada	35	9,22	2,23	0,21	0,06	0,48	0,00	0,00	2,51	0,02	0,11	3,21		
TOTAL			348,42	57,65	7,19	10,52	2,66	23,67	0,04	17,93	0,61	70,61		
GILVANE VIEIRA CRN1-22625 - VENICIUS BRITO CRN1-10779 - DILMARA FERNANDES CRN1-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRN1-22415														
MEC FNDE		SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL									SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		0			Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:									FREQUÊNCIA:			
8		FEIJÃO TROPEIRO E LARANJA									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)		
Feijão fradinho	35	118,71	21,43	7,07	0,83	8,26	0,00	0,00	62,44	1,36	1,80	27,13		
Linguiça mista	50	198,00	1,35	6,90	18,13	0,00	0,00	0,00	6,00	0,94	0,57	5,00		
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		
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		
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		
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		
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		
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60		
TOTAL		549,26	68,40	15,95	24,26	12,06	11,31	64,44	97,46	2,56	3,00	99,33		
GILVANE VIEIRA CRN1-22625 - VENICIUS BRITO CRN1-10779 - DILMARA FERNANDES CRN1-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRN1-22415														
MEC FNDE		SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL									SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		0			Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:									FREQUÊNCIA:			
9		ARROZ, FEIJÃO, ISCAS DE FRANGO ACEBOLADO / LARANJA									1			
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca		
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)		
Arroz, tipo 1	50	178,89	39,38	3,58	0,17	0,82	0,00	0,00	15,19	0,61	0,34	2,21		
Feijão carioca	20	65,81	12,24	4,00	0,25	3,68	0,00	0,00	41,99	0,58	1,60	24,51		
Frango, peito, sem pele	50	59,58	0,00	10,76	1,51	0,00	1,00	0,00	15,63	0,33	0,22	3,68		
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		
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Colorau	0,5	1,67	0,39	0,03	0,00	0,02	0,30	0,04	0,00	0,00	0,03	0,60		
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28		
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		
TOTAL			388,84	61,38	19,52	7,06	5,38	12,61	54,17	81,88	1,60	2,28	53,30	
GILVANE VIEIRA CRN1-22625 - VENICIUS BRITO CRN1-10779 - DILMARA FERNANDES CRN1-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRN1-22415														
MEC FNDE		SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL									SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		0			Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:									FREQUÊNCIA:			
10		VITAMINA DE GOIABA E PÃO DE BATATA									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 pasteurizado	80	48,02	3,62	2,58	2,60	0,00	22,74	0,00	8,00	0,32	0,02	90,44		
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		
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 batata	50	162,50	32,00	3,60	1,95	1,25	6,10	2,97	10,24	0,36	1,30	16,35		
Margarina, com sal	2	11,89	0,00	0,00	1,34	0,00	7,71	0,00	0,02	0,00	0,00	0,09		
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		
TOTAL		313,78	58,34	6,64	5,89	1,65	90,55	10,97	18,47	0,68	1,43	115,20		
GILVANE VIEIRA CRN1-22625 - VENICIUS BRITO CRN1-10779 - DILMARA FERNANDES CRN1-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRN1-22415														

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Dilmara EM 15/10/2024 11:27:04

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Gilvane Francelino Vieira EM 15/10/2024 11:14:42

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Venicius Siqueira Brito EM 15/10/2024 11:13:41

Verifique a autenticidade deste documento em <https://sgd.to.gov.br/verificador> informando o código: 4D4CC41701CAABF9

MEC FNDE		SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:									Frequência:	
11		ARROZ COM FRANGO, MELANCIA									1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Arroz, tipo 1	50	178,89	39,38	3,58	0,17	0,82	0,00	0,00	15,19	0,61	0,34	2,21
Frango, sobrecoxa, com pele	50	127,27	0,00	7,73	10,45	0,00	3,29	0,00	10,75	0,65	0,36	3,55
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
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
Açafrão	0,5	1,55	0,33	0,06	0,03	0,02	0,13	0,40	1,32	0,01	0,06	0,56
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
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		399,87	51,32	12,86	15,68	1,27	37,72	8,19	40,90	1,42	1,05	16,07
GILVANE VIEIRA CRN1-22625 - VENÍCIUS BRITO CRN1-10779 - DILMARA FERNANDES CRN1-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRN1-22415												
MEC FNDE		SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:									Frequência:	
12		BAIÃO DE TRÊS E SALADA DE ALFACE COM TOMATE E MEXERICA									1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Arroz, tipo 1	50	178,89	39,38	3,58	0,17	0,82	0,00	0,00	15,19	0,61	0,34	2,21
Feijão carioca	20	65,81	12,24	4,00	0,25	3,68	0,00	0,00	41,99	0,58	1,60	24,51
Carne, bovina, 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
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
Colorau	0,5	1,67	0,39	0,03	0,00	0,02	0,30	0,04	0,00	0,00	0,03	0,60
Alface lisa	15	2,07	0,36	0,25	0,02	0,35	0,00	3,21	1,37	0,05	0,09	4,13
Tomate	15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
Mexerica	100	57,59	14,86	0,88	0,13	3,07	34,08	21,80	12,30	0,10	0,07	33,07
TOTAL		412,07	68,13	17,34	8,05	8,21	41,59	28,63	78,19	3,46	2,78	67,86
GILVANE VIEIRA CRN1-22625 - VENÍCIUS BRITO CRN1-10779 - DILMARA FERNANDES CRN1-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRN1-22415												
MEC FNDE		SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:									Frequência:	
13		MARIA IZABEL, SALADA DE REPOLHO E TOMATE / BANANA									1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Arroz, tipo 1	50	178,89	39,38	3,58	0,17	0,82	0,00	0,00	15,19	0,61	0,34	2,21
Carne, bovina, acém	40	57,61	0,00	8,33	2,45	0,00	0,87	0,00	5,31	2,09	0,61	1,89
Banana prata	100	98,25	25,96	1,27	0,07	2,04	3,21	21,59	26,29	0,15	0,38	7,56
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
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
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
Repolho branco	10	1,71	0,39	0,09	0,01	0,19	0,00	1,87	0,85	0,02	0,02	3,45
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		384,96	66,59	13,53	7,72	3,28	8,34	26,62	49,64	2,89	1,39	17,82
GILVANE VIEIRA CRN1-22625 - VENÍCIUS BRITO CRN1-10779 - DILMARA FERNANDES CRN1-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRN1-22415												
MEC FNDE		SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:									Frequência:	
14		GALINHADA COM CENOURA E SALADA DE ABACAXI, COUVE E TOMATE									1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Arroz, tipo 1	50	178,89	39,38	3,58	0,17	0,82	0,00	0,00	15,19	0,61	0,34	2,21
Frango, peito, com pele	60	89,68	0,00	12,47	4,04	0,00	2,40	0,00	16,97	0,36	0,27	5,05
Cenoura	10	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25
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
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
Açafrão	0,5	1,55	0,33	0,06	0,03	0,02	0,13	0,40	1,32	0,01	0,06	0,56
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
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Abacaxi	10	4,83	1,23	0,09	0,01	0,10	0,28	3,46	1,84	0,01	0,03	2,24
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		363,00	44,44	17,20	12,38	1,99	91,13	17,21	43,54	1,11	0,82	28,19
GILVANE VIEIRA CRN1-22625 - VENÍCIUS BRITO CRN1-10779 - DILMARA FERNANDES CRN1-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRN1-22415												

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Dilmara EM 15/10/2024 11:27:04

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Gilvane Francelino Vieira EM 15/10/2024 11:14:42

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Venícius Siqueira Brito EM 15/10/2024 11:13:41

Verifique a autenticidade deste documento em <https://sgd.to.gov.br/verificador> informando o código: 4D4CC41701CAABF9

MEC FNDE	SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL										SEDUC-TO						
Nº de Alunos:	0		Dias de Atendimento:		0		Refeição Servida:		Lanche								
N.º do Cardápio:											Frequência:						
15	CARDÁPIO:	ARROZ, COZIDO DE CARNE MOÍDA COM LEGUMES ENRIQUECIDO COM PROTEÍNA DE SOJA / LARANJA									1						
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca					
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)					
Arroz, tipo 1	50	178,89	39,38	3,58	0,17	0,82	0,00	0,00	15,19	0,61	0,34	2,21					
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					
Carne moída de 2ª	30	72,60	0,00	7,27	4,63	0,00	0,00	0,00	6,00	1,71	0,84	2,40					
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					
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					
Colorau	0,5	1,67	0,39	0,03	0,00	0,02	0,30	0,04	0,00	0,00	0,03	0,60					
Batata inglesa	20	12,87	2,94	0,35	0,00	0,23	0,03	6,22	2,92	0,05	0,07	0,71					
Cenoura	10	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25					
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					
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60					
Laranja, pêra	100	36,77	8,95	1,04	0,13	0,77	11,21	53,73	8,61	0,06	0,09	21,89					
GILVANE VIEIRA CRN1-22625 - VENICIUS BRITO CRN1-10779 - DILMARA FERNANDES CRN1-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRN1-22415																	
MEC FNDE	SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL										SEDUC-TO						
Nº de Alunos:	0		Dias de Atendimento:		0		Refeição Servida:		Lanche								
N.º do Cardápio:											Frequência:						
16	CARDÁPIO:	BAIÃO DE DOIS, CUBOS DE FRANGO AO MOLHO E SALADA DE ALFACE E CENOURA / BANANA									1						
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca					
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)					
Arroz, tipo 1	50	178,89	39,38	3,58	0,17	0,82	0,00	0,00	15,19	0,61	0,34	2,21					
Feijão carioca	20	65,81	12,24	4,00	0,25	3,68	0,00	0,00	41,99	0,58	1,60	24,51					
Frango, peito, sem pele	50	59,58	0,00	10,76	1,51	0,00	1,00	0,00	15,63	0,33	0,22	3,68					
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					
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					
Açafrão	0,5	1,55	0,33	0,06	0,03	0,02	0,13	0,40	1,32	0,01	0,06	0,56					
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					
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					
Cenoura	15	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38					
Alface lisa	15	2,07	0,36	0,25	0,02	0,35	0,00	3,21	1,37	0,05	0,09	4,13					
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		461,28	80,72	20,39	7,09	7,64	130,51	27,91	105,88	1,80	2,84	49,50					
GILVANE VIEIRA CRN1-22625 - VENICIUS BRITO CRN1-10779 - DILMARA FERNANDES CRN1-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRN1-22415																	
MEC FNDE	SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL										SEDUC-TO						
Nº de Alunos:	0		Dias de Atendimento:		0		Refeição Servida:		Lanche								
N.º do Cardápio:											Frequência:						
17	CARDÁPIO:	BAIÃO DE DOIS, FRANGO ASSADO, PURÊ DE BATATA E LARANJA									1						
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca					
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)					
Arroz, tipo 1	50	178,89	39,38	3,58	0,17	0,82	0,00	0,00	15,19	0,61	0,34	2,21					
Feijão carioca	20	65,81	12,24	4,00	0,25	3,68	0,00	0,00	41,99	0,58	1,60	24,51					
Frango, peito, com pele	60	89,68	0,00	12,47	4,04	0,00	2,40	0,00	16,97	0,36	0,27	5,05					
Batata inglesa	30	19,31	4,41	0,53	0,00	0,35	0,05	9,32	4,37	0,07	0,11	1,07					
Leite de vaca, integral pasteurizado	15	9,00	0,68	0,48	0,49	0,00	4,26	0,00	1,50	0,06	0,00	16,96					
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					
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					
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					
TOTAL		446,43	66,21	22,26	10,09	5,73	18,02	64,10	89,59	1,76	2,43	73,69					
GILVANE VIEIRA CRN1-22625 - VENICIUS BRITO CRN1-10779 - DILMARA FERNANDES CRN1-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRN1-22415																	

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Dilmara EM 15/10/2024 11:27:04

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Gilvane Francelino Vieira EM 15/10/2024 11:14:42

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Venicius Siqueira Brito EM 15/10/2024 11:13:41

Verifique a autenticidade deste documento em <https://sgd.to.gov.br/verificador> informando o código: 4D4CC41701CAABF9

MEC FNDE		SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:			Lanche		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: PAÇOCA DE CARNE COM BANANA E SUCO DE ACEROLA										Frequência:	
18												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)	
Carne, bovina, acém	50	72,01	0,00	10,41	3,06	0,00	1,09	0,00	6,64	2,61	0,76	2,36	
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	
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	
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	4	35,36	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	
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	
Acerola, polpa congelada	35	7,68	1,94	0,21	0,00	0,25	0,00	218,13	3,03	0,03	0,06	2,66	
TOTAL		400,01	73,95	12,51	7,24	4,99	4,39	240,13	52,52	2,93	1,70	43,96	
GILVANE VIEIRA CRN1-22625 - VENICIUS BRITO CRN1-10779 - DILMARA FERNANDES CRN1-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRN1-22415													
MEC FNDE		SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:			Lanche		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: TAPIOCA COM CARNE MOÍDA CREMOSA E SUCO DE MANGA										Frequência:	
19												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)	
Polvilho doce	40	140,49	34,71	0,17	0,00	0,09	0,00	0,00	1,64	0,00	0,20	10,97	
Carne moída de 2ª	30	72,60	0,00	7,27	4,63	0,00	0,00	0,00	6,00	1,71	0,84	2,40	
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
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	
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	
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	35	16,91	4,38	0,13	0,08	0,37	0,00	8,72	3,32	0,02	0,03	2,49	
TOTAL		325,60	51,78	8,21	9,76	0,92	0,10	10,66	15,10	1,80	1,24	20,16	
GILVANE VIEIRA CRN1-22625 - VENICIUS BRITO CRN1-10779 - DILMARA FERNANDES CRN1-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRN1-22415													
MEC FNDE		SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:			Lanche		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: KIBE DE FORNO DE CARNE MOÍDA E SUCO DE CAJÁ										Frequência:	
20												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)	
Trigo para Kibe	40	150,40	30,40	4,96	1,04	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Carne moída de 2ª	40	96,80	0,00	9,69	6,17	0,00	0,00	0,00	8,00	2,28	1,12	3,20	
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	
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	
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	
Açúcar cristal	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
tomate	10	1,53	0,31	0,11	0,02	0,12	4,16	2,12	1,05	0,01	0,02	0,69	
Cajá polpa, congelada	35	9,22	2,23	0,21	0,06	0,48	0,00	0,00	2,51	0,02	0,11	3,21	
TOTAL		392,23	43,78	18,50	16,07	1,56	20,61	2,53	15,65	2,86	1,33	139,53	
GILVANE VIEIRA CRN1-22625 - VENICIUS BRITO CRN1-10779 - DILMARA FERNANDES CRN1-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRN1-22415													

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Dilmara EM 15/10/2024 11:27:04

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Gilvane Francelino Vieira EM 15/10/2024 11:14:42

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Venicius Siqueira Brito EM 15/10/2024 11:13:41

Verifique a autenticidade deste documento em <https://sgd.to.gov.br/verificador> informando o código: 4D4CC41701CAABF9

MEC FNDE		SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:			Lanche		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
21		TORTA DE FRANGO E SUCO DE GOIABA										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)
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	
Ovo de galinha inteiro	12	17,17	0,20	1,56	1,07	0,00	9,46	0,00	1,52	0,13	0,19	5,04	
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	
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	
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	
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	
Tomate	10	1,53	0,31	0,11	0,02	0,12	4,16	2,12	1,05	0,01	0,02	0,69	
Tomate, extrato	5	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	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
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	
Goiaba vermelha, polpa	35	12,25	2,45	0,35	0,00	0,35	47,25	7,00	0,00	0,00	0,07	5,95	
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	
TOTAL		398,80	48,84	20,20	13,30	1,85	92,33	11,06	40,15	1,53	1,06	213,86	
GILVANE VIEIRA CRN1-22625 - VENICIUS BRITO CRN1-10779 - DILMARA FERNANDES CRN1-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRN1-22415													
MEC FNDE		SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:			Lanche		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
22		ENROLADINHO DE QUEIJO COM VITAMINA DE ABACATE										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)
Enroladinho de queijo	90	247,14	14,89	12,07	15,19	0,79	43,84	0,00	0,00	0,00	1,85	0,00	
Abacate	50	48,08	3,02	0,62	4,20	3,16	30,60	4,33	7,34	0,11	0,10	3,96	
Leite de vaca, integral pasteurizado	80	48,02	3,62	2,58	2,60	0,00	22,74	0,00	8,00	0,32	0,02	90,44	
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	
TOTAL		381,93	31,48	15,30	21,99	3,95	97,18	4,33	15,44	0,43	1,99	95,16	
GILVANE VIEIRA CRN1-22625 - VENICIUS BRITO CRN1-10779 - DILMARA FERNANDES CRN1-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRN1-22415													
MEC FNDE		SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:			Lanche		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
23		BROA DE MILHO E SUCO DE TAMARINDO										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)
Milho fubá	25	88,37	19,72	1,80	0,48	1,18	0,00	0,00	10,31	0,27	0,21	0,67	
farinha de trigo	25	90,12	18,77	2,45	0,34	0,59	0,00	0,00	7,75	0,21	0,24	4,47	
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	
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	12	17,17	0,20	1,56	1,07	0,00	9,46	0,00	1,52	0,13	0,19	5,04	
Leite de vaca, integral pasteurizado	50	30,02	2,26	1,61	1,63	0,00	14,22	0,00	5,00	0,20	0,02	56,53	
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	
Tamarindo, polpa, colgelada	35	83,65	21,88	0,98	0,21	1,79	0,53	1,23	32,20	0,04	0,98	25,90	
TOTAL		405,43	83,18	8,47	5,74	3,55	35,76	1,23	57,02	0,84	1,67	94,25	
GILVANE VIEIRA CRN1-22625 - VENICIUS BRITO CRN1-10779 - DILMARA FERNANDES CRN1-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRN1-22415													
MEC FNDE		SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:			Lanche		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
24		MINI PIZZA COM CARNE MOÍDA COM SUCO DE TAMARINDO										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)
Farinha de trigo	40	144,19	30,04	3,92	0,55	0,94	0,00	0,00	12,40	0,33	0,38	7,15	
Fermento biológico tablete	1	0,90	0,08	0,17	0,02	0,04	0,00	0,00	0,38	0,11	0,03	0,18	
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	12	17,17	0,20	1,56	1,07	0,00	9,46	0,00	1,52	0,13	0,19	5,04	
Orégano	0,5	1,53	0,32	0,06	0,05	0,21	1,73	0,25	1,35	0,02	0,22	7,88	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tomate	10	1,53	0,31	0,11	0,02	0,12	4,16	2,12	1,05	0,01	0,02	0,69	
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	
Carne moída de 2ª	25	60,50	0,00	6,06	3,86	0,00	0,00	0,00	5,00	1,43	0,70	2,00	
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	
Tamarindo, polpa, colgelada	35	83,65	21,88	0,98	0,21	1,79	0,53	1,23	32,20	0,04	0,98	25,90	
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	
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		476,82	66,66	18,11	16,18	3,32	46,53	4,90	64,46	2,83	2,71	239,25	
GILVANE VIEIRA CRN1-22625 - VENICIUS BRITO CRN1-10779 - DILMARA FERNANDES CRN1-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRN1-22415													

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Dilmara EM 15/10/2024 11:27:04

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Gilvane Francelino Vieira EM 15/10/2024 11:14:42

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Venicius Siqueira Brito EM 15/10/2024 11:13:41

Verifique a autenticidade deste documento em <https://sgd.to.gov.br/verificador> informando o código: 4D4CC41701CAABF9

MEC FNDE		SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0				Dias de Atendimento:		0		Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
25		BOLO DE CENOURA E LEITE COM CAFÉ / MEXERICA										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)	
Cenoura	40	13,65	3,06	0,53	0,07	1,27	336,20	2,05	4,49	0,09	0,07	9,02	
Farinha de trigo	50	180,24	37,55	4,90	0,68	1,17	0,00	0,00	15,50	0,41	0,48	8,93	
Fermento em pó químico	1	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ovo de galinha inteiro	12	17,17	0,20	1,56	1,07	0,00	9,46	0,00	1,52	0,13	0,19	5,04	
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	
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	
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	
Mexerica	100	57,59	14,86	0,88	0,13	3,07	34,08	21,80	12,30	0,10	0,07	33,07	
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	
TOTAL		452,06	80,70	11,23	10,21	5,52	408,17	23,84	44,98	1,13	0,87	170,94	
GILVANE VIEIRA CRN1-22625 - VENICIUS BRITO CRN1-10779 - DILMARA FERNANDES CRN1-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRN1-22415													
MEC FNDE		SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0				Dias de Atendimento:		0		Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
26		MACARRONADA COM FRANGO DESFIADO E SUCO DE GOIABA										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)	
Macarrão trigo com ovos	50	185,28	38,31	5,16	0,99	1,15	0,00	0,00	0,00	0,41	0,46	9,73	
Frango, peito, sem pele	50	59,58	0,00	10,76	1,51	0,00	1,00	0,00	15,63	0,33	0,22	3,68	
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	
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	
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	8	4,87	1,20	0,19	0,02	0,22	0,00	1,44	2,35	0,03	0,17	2,33	
Goiaba vermelha, polpa	35	12,25	2,45	0,35	0,00	0,35	47,25	7,00	0,00	0,00	0,07	5,95	
açúcar cristal	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
SAL	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL		354,54	53,90	16,98	7,55	2,03	48,35	9,48	20,65	0,81	0,97	24,54	
GILVANE VIEIRA CRN1-22625 - VENICIUS BRITO CRN1-10779 - DILMARA FERNANDES CRN1-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRN1-22415													

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Dilmara EM 15/10/2024 11:27:04

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Gilvane Francelino Vieira EM 15/10/2024 11:14:42

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Venicius Siqueira Brito EM 15/10/2024 11:13:41

Verifique a autenticidade deste documento em <https://sgd.to.gov.br/verificador> informando o código: 4D4CC41701CAABF9

MEC FNDE		SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
27		MACARRÃO AO MOLHO BOLONHESA E MAÇÃ										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)	
Macarrão trigo com ovos	45	166,76	34,48	4,64	0,89	1,03	0,00	0,00	0,00	0,37	0,41	8,75	
Carne moída de 2ª	40	96,80	0,00	9,69	6,17	0,00	0,00	0,00	8,00	2,28	1,12	3,20	
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	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
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	
Tomate, extrato	10	6,09	1,50	0,24	0,02	0,28	0,00	1,80	2,93	0,04	0,21	2,91	
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	
TOTAL		367,09	49,94	15,24	12,11	2,67	2,26	4,13	14,64	2,72	1,85	16,90	
GILVANE VIEIRA CRN1-22625 - VENICIUS BRITO CRN1-10779 - DILMARA FERNANDES CRN1-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRN1-22415													
MEC FNDE		SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
28		MACARRÃO COM SARDINHA E SUCO DE TAMARINDO										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)	
Macarrão trigo com ovos	50	185,28	38,31	5,16	0,99	1,15	0,00	0,00	0,00	0,41	0,46	9,73	
Sardinha, conserva em óleo	50	142,49	0,00	7,97	12,02	0,00	0,00	0,00	17,64	0,82	1,77	275,12	
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	
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	8	4,87	1,20	0,19	0,02	0,22	0,00	1,44	2,35	0,03	0,17	2,33	
Tamarindo, polpa, colgelada	35	83,65	21,88	0,98	0,21	1,79	0,53	1,23	32,20	0,04	0,98	25,90	
Açúcar cristal	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL		501,10	71,76	14,44	18,24	3,24	0,62	3,07	52,73	1,30	3,40	314,25	
GILVANE VIEIRA CRN1-22625 - VENICIUS BRITO CRN1-10779 - DILMARA FERNANDES CRN1-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRN1-22415													
MEC FNDE		SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
29		TORTA DE CARNE COM LEGUMES E MAÇÃ										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)	
Farinha de trigo	50	180,24	37,55	4,90	0,68	1,17	0,00	0,00	15,50	0,41	0,48	8,93	
Fermento em pó químico	1	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Leite de vaca, integral pasteurizado	50	30,02	2,26	1,61	1,63	0,00	14,22	0,00	5,00	0,20	0,02	56,53	
Cenoura	10	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25	
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
Ovo de galinha inteiro	12	17,17	0,20	1,56	1,07	0,00	9,46	0,00	1,52	0,13	0,19	5,04	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
Carne moída de 2ª	40	96,80	0,00	9,69	6,17	0,00	0,00	0,00	8,00	2,28	1,12	3,20	
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	
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	
TOTAL		476,30	55,77	22,00	18,38	2,88	126,34	3,48	38,88	3,62	1,99	210,84	
GILVANE VIEIRA CRN1-22625 - VENICIUS BRITO CRN1-10779 - DILMARA FERNANDES CRN1-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRN1-22415													
MEC FNDE		SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
30		SANDUÍCHE NATURAL DE FRANGO E SUCO DE CAJU										1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Pão de cenoura	50	160,00	31,50	3,55	1,95	1,15	0,00	0,00	24,16	0,73	1,67	45,12	
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	
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	
Caju polpa	35	12,80	3,27	0,17	0,05	0,29	0,00	41,90	2,48	0,03	0,05	0,29	
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	
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	
alface lisa	10	1,38	0,24	0,17	0,01	0,23	0,00	2,14	0,91	0,03	0,06	2,75	
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	
sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	
alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
TOTAL		339,12	48,04	13,25	10,52	2,27	97,75	44,96	44,11	1,15	2,05	62,89	
GILVANE VIEIRA CRN1-22625 - VENICIUS BRITO CRN1-10779 - DILMARA FERNANDES CRN1-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRN1-22415													

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Dilmara EM 15/10/2024 11:27:04

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Gilvane Francelino Vieira EM 15/10/2024 11:14:42

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Venicius Siqueira Brito EM 15/10/2024 11:13:41

Verifique a autenticidade deste documento em <https://sgd.to.gov.br/verificador> informando o código: 4D4CC41701CAABF9



MEC FNDE		SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0			Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:		
31		PIZZA DE QUEIJO COM CARNE COM SUCO DE ACEROLA										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)		
Farinha de trigo	40	144,19	30,04	3,92	0,55	0,94	0,00	0,00	12,40	0,33	0,38	7,15		
Fermento biológico tablete	1	0,90	0,08	0,17	0,02	0,04	0,00	0,00	0,38	0,11	0,03	0,18		
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	12	17,17	0,20	1,56	1,07	0,00	9,46	0,00	1,52	0,13	0,19	5,04		
Orégano	0,5	1,53	0,32	0,06	0,05	0,21	1,73	0,25	1,35	0,02	0,22	7,88		
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Tomate	10	1,53	0,31	0,11	0,02	0,12	4,16	2,12	1,05	0,01	0,02	0,69		
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		
Carne moída de 2ª	30	72,60	0,00	7,27	4,63	0,00	0,00	0,00	6,00	1,71	0,84	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		
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	35	7,68	1,94	0,21	0,00	0,25	0,00	218,13	3,03	0,03	0,06	2,66		
açúcar cristal	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76		
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		419,86	48,16	18,88	16,77	1,98	46,01	221,81	37,92	3,13	1,95	216,49		
GILVANE VIEIRA CRN1-22625 - VENICIUS BRITO CRN1-10779 - DILMARA FERNANDES CRN1-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRN1-22415														
MEC FNDE		SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0			Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:		
32		BAURU COM QUEIJO , PRESUNTO E TOMATE E SUCO DE TAMARINDO										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 cenoura	50	160,00	31,50	3,55	1,95	1,15	0,00	0,00	24,16	0,73	1,67	45,12		
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		
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		
Tamarindo, polpa, colgelada	35	83,65	21,88	0,98	0,21	1,79	0,53	1,23	32,20	0,04	0,98	25,90		
TOTAL		347,41	64,43	10,21	6,36	3,05	21,04	3,35	63,68	1,53	2,86	207,22		
GILVANE VIEIRA CRN1-22625 - VENICIUS BRITO CRN1-10779 - DILMARA FERNANDES CRN1-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRN1-22415														
MEC FNDE		SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0			Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:		
33		PÃO COM MOLHO DE CARNE MOÍDA E PROTEINA DE SOJA, SUCO DE ACEROLA										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 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 moída de 2ª	30	72,60	0,00	7,27	4,63	0,00	0,00	0,00	6,00	1,71	0,84	2,40		
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		
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		
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		
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		
Açúcar cristal	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76		
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
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		
Tomate	10	1,53	0,31	0,11	0,02	0,12	4,16	2,12	1,05	0,01	0,02	0,69		
Acerola, polpa congelada	35	7,68	1,94	0,21	0,00	0,25	0,00	218,13	3,03	0,03	0,06	2,66		
TOTAL		390,01	49,24	22,27	11,22	5,37	5,75	222,20	25,33	2,17	55,57	20,25		
GILVANE VIEIRA CRN1-22625 - VENICIUS BRITO CRN1-10779 - DILMARA FERNANDES CRN1-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRN1-22415														
MEC FNDE		SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0			Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:		
34		PÃO COM FRANGO DESFIADO E SUCO DE ACEROLA										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 francês	50	149,91	29,32	3,98	1,55	1,15	1,49	0,00	12,73	0,38	0,50	7,88		
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		
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		
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		
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		
Açúcar cristal	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76		
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
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		
Tomate	10	1,53	0,31	0,11	0,02	0,12	4,16	2,12	1,05	0,01	0,02	0,69		
acerola, polpa congelada	35	7,68	1,94	0,21	0,00	0,25	0,00	218,13	3,03	0,03	0,06	2,66		
TOTAL		283,56	42,84	11,06	7,50	1,77	6,35	222,20	28,71	0,66	0,86	17,66		
GILVANE VIEIRA CRN1-22625 - VENICIUS BRITO CRN1-10779 - DILMARA FERNANDES CRN1-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRN1-22415														

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Dilmara EM 15/10/2024 11:27:04

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Gilvane Francelino Vieira EM 15/10/2024 11:14:42

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Venicius Siqueira Brito EM 15/10/2024 11:13:41

Verifique a autenticidade deste documento em <https://sgd.to.gov.br/verificador> informando o código: 4D4CC41701CAABF9



MEC FNDE		SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:			Lanche		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	TAIOCA COM OVOS E QUEIJO E CAPUCCINO									Frequência:	
35												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)
Polvilho doce		40	140,49	34,71	0,17	0,00	0,09	0,00	0,00	1,64	0,00	0,20	10,97
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
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
Leite de vaca, integral pasteurizado		80	48,02	3,62	2,58	2,60	0,00	22,74	0,00	8,00	0,32	0,02	90,44
Café, infusão 10%		5	0,45	0,07	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,16
Cacau 100%		5	13,75	0,85	1,25	0,60	1,70	0,00	0,68	1,25	0,03	0,02	0,60
TOTAL			295,13	40,20	11,34	9,65	1,79	62,74	0,68	18,71	1,20	0,76	246,03
GILVANE VIEIRA CRN1-22625 - VENICIUS BRITO CRN1-10779 - DILMARA FERNANDES CRN1-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRN1-22415													
MEC FNDE		SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:			Lanche		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	SALADA DE FRUTAS COM PETA CASEIRA									Frequência:	
36												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)
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
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, Pera		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
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
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
Leite de vaca, integral pasteurizado		20	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		12	17,17	0,20	1,56	1,07	0,00	9,46	0,00	1,52	0,13	0,19	5,04
Óleo de soja		5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal		0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL			418,78	88,75	4,15	6,95	3,26	36,80	90,16	32,81	0,39	0,88	70,19
GILVANE VIEIRA CRN1-22625 - VENICIUS BRITO CRN1-10779 - DILMARA FERNANDES CRN1-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRN1-22415													
MEC FNDE		SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:			Lanche		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	FAROFA NUTRITIVA DE CARNE MOÍDA COM LEGUMES E SUCO ABACAXI									Frequência:	
37												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)
Carne moída de 2ª		50	121,00	0,00	12,11	7,71	0,00	0,00	0,00	10,00	2,86	1,41	4,00
Cenoura		10	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25
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
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
Farinha de mandioca torrada		40	146,11	35,68	0,49	0,11	2,62	0,00	0,00	16,01	0,14	0,48	30,21
Feijão fradinho		15	50,87	9,19	3,03	0,35	3,54	0,00	0,00	26,76	0,58	0,77	11,63
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
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
Colorau		0,5	1,67	0,39	0,03	0,00	0,02	0,30	0,04	0,00	0,00	0,03	0,60
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
Abacaxi, polpa congelada		35	10,71	2,73	0,16	0,04	0,11	0,00	0,44	3,52	0,02	0,13	4,74
TOTAL			428,19	60,99	16,71	13,33	7,21	84,45	11,06	63,06	3,70	2,92	67,77
GILVANE VIEIRA CRN1-22625 - VENICIUS BRITO CRN1-10779 - DILMARA FERNANDES CRN1-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRN1-22415													

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Dilmara EM 15/10/2024 11:27:04

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Gilvane Francelino Vieira EM 15/10/2024 11:14:42

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Venicius Siqueira Brito EM 15/10/2024 11:13:41

Verifique a autenticidade deste documento em <https://sgd.to.gov.br/verificador> informando o código: 4D4CC41701CAABF9

MEC FNDE		SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										FREQUÊNCIA:	
38		CREME DE MILHO COM FRANGO DESFIADO, ARROZ, FEIJÃO										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)	
Milho fubá	20	70,70	15,77	1,44	0,38	0,94	0,00	0,00	8,25	0,22	0,17	0,53	
Frango, peito, sem pele	50	59,58	0,00	10,76	1,51	0,00	1,00	0,00	15,63	0,33	0,22	3,68	
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	
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	
acafrão	0,5	1,55	0,33	0,06	0,03	0,02	0,13	0,40	1,32	0,01	0,06	0,56	
arroz, tipo 1	50	178,89	39,38	3,58	0,17	0,82	0,00	0,00	15,19	0,61	0,34	2,21	
Feijão carioca	20	65,81	12,24	4,00	0,25	3,68	0,00	0,00	41,99	0,58	1,60	24,51	
Óleo de soja	10	88,40	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL		474,60	69,71	20,32	12,38	5,77	1,23	1,44	84,95	1,79	2,42	33,58	
GILVANE VIEIRA CRN1-22625 - VENICIUS BRITO CRN1-10779 - DILMARA FERNANDES CRN1-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRN1-22415													
MEC FNDE		SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										FREQUÊNCIA:	
39		BOLO DE CENOURA COM LEITE COM CAFÉ										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)	
bolo de cenoura	80	275,89	35,42	3,34	13,81	1,29	0,00	0,00	7,40	0,29	1,01	20,55	
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	
Leite de vaca, integral pasteurizado	90	54,03	4,07	2,90	2,93	0,00	25,59	0,00	9,00	0,36	0,03	101,75	
TOTAL		369,51	49,59	6,34	16,74	1,29	25,59	0,00	17,47	0,65	1,05	123,37	
GILVANE VIEIRA CRN1-22625 - VENICIUS BRITO CRN1-10779 - DILMARA FERNANDES CRN1-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRN1-22415													
MEC FNDE		SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										FREQUÊNCIA:	
40		FAROFÁ DE OVOS COM LINGUIÇA, BANANA										1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Linguiça mista	30	118,80	0,81	4,14	10,88	0,00	0,00	0,00	3,60	0,56	0,34	3,00	
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	
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	
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	
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	
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		437,61	63,09	8,59	17,85	4,73	18,98	22,32	49,16	1,08	1,53	51,06	
GILVANE VIEIRA CRN1-22625 - VENICIUS BRITO CRN1-10779 - DILMARA FERNANDES CRN1-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRN1-22415													

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Dilmara EM 15/10/2024 11:27:04

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Gilvane Francelino Vieira EM 15/10/2024 11:14:42

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Venicius Siqueira Brito EM 15/10/2024 11:13:41

Verifique a autenticidade deste documento em <https://sgd.to.gov.br/verificador> informando o código: 4D4CC41701CAABF9

MEC FNDE		SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
41		CANJICA DE MILHO COM MAÇÃ										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)	
Milho de canjica	70	55,78	9,45	0,87	1,54	0,47	1,28	0,00	4,85	0,09	0,52	2,42	
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	
Sal	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Coco seco ralado	5	25,05	2,39	0,14	1,78	0,24	0,00	0,04	2,50	0,09	0,10	0,75	
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	
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	
TOTAL		262,64	48,40	4,53	6,57	1,78	31,88	1,96	19,18	0,58	0,75	119,27	
GILVANE VIEIRA CRN1-22625 - VENICIUS BRITO CRN1-10779 - DILMARA FERNANDES CRN1-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRN1-22415													
MEC FNDE		SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
42		ARROZ DOCE COM BANANA										1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
arroz, tipo 1	50	178,89	39,38	3,58	0,17	0,82	0,00	0,00	15,19	0,61	0,34	2,21	
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	
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	
Coco seco ralado	5	25,05	2,39	0,14	1,78	0,24	0,00	0,04	2,50	0,09	0,10	0,75	
Sal	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Banana Prata	100	98,25	25,96	1,27	0,07	2,04	3,21	21,59	26,29	0,15	0,38	7,56	
TOTAL		439,59	92,16	8,28	5,26	3,10	31,64	21,63	54,18	1,25	0,88	125,09	
GILVANE VIEIRA CRN1-22625 - VENICIUS BRITO CRN1-10779 - DILMARA FERNANDES CRN1-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRN1-22415													
MEC FNDE		SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
43		BOLO DE MANDIOCA, LEITE COM CAFÉ										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)	
Farinha de trigo	25	90,12	18,77	2,45	0,34	0,59	0,00	0,00	7,75	0,21	0,24	4,47	
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	
Mandioca	30	45,43	10,85	0,34	0,09	0,56	0,30	4,96	13,35	0,06	0,08	4,56	
queijo, mussarela	15	49,48	0,46	3,40	3,78	0,00	16,35	0,00	3,54	0,53	0,05	131,26	
ovo de galinha inteiro	12	17,17	0,20	1,56	1,07	0,00	9,46	0,00	1,52	0,13	0,19	5,04	
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	
Coco seco ralado	5	25,05	2,39	0,14	1,78	0,24	0,00	0,04	2,50	0,09	0,10	0,75	
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	
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	
TOTAL		409,74	57,54	11,18	15,30	1,39	54,54	4,99	38,86	1,42	0,71	260,64	
GILVANE VIEIRA CRN1-22625 - VENICIUS BRITO CRN1-10779 - DILMARA FERNANDES CRN1-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRN1-22415													
MEC FNDE		SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
44		COOKIE DE CACAU COM SUCO DE ACEROLA										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)	
Farinha de trigo	25	90,12	18,77	2,45	0,34	0,59	0,00	0,00	7,75	0,21	0,24	4,47	
Polvilho doce	25	87,81	21,69	0,11	0,00	0,06	0,00	0,00	1,03	0,00	0,13	6,85	
óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
Cacau 100%	10	27,50	1,70	2,50	1,20	3,40	0,00	1,36	2,50	0,06	0,03	1,20	
Acerola, polpa congelada	35	7,68	1,94	0,21	0,00	0,25	0,00	218,13	3,03	0,03	0,06	2,66	
TOTAL		334,67	64,03	5,33	6,54	4,29	0,00	219,49	14,51	0,29	0,49	16,69	
GILVANE VIEIRA CRN1-22625 - VENICIUS BRITO CRN1-10779 - DILMARA FERNANDES CRN1-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRN1-22415													
MEC FNDE		SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
45		ARROZ COLORIDO E NUTRITIVO										1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Arroz, tipo 1	50	178,89	39,38	3,58	0,17	0,82	0,00	0,00	15,19	0,61	0,34	2,21	
Açafrão	0,5	1,55	0,33	0,06	0,03	0,02	0,13	0,40	1,32	0,01	0,06	0,56	
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	
Carne moída de 2ª	40	96,80	0,00	9,69	6,17	0,00	0,00	0,00	8,00	2,28	1,12	3,20	
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	
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	
Cenoura	10	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25	
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		404,13	48,85	24,34	11,43	5,06	84,28	1,96	28,21	2,97	55,58	12,71	
GILVANE VIEIRA CRN1-22625 - VENICIUS BRITO CRN1-10779 - DILMARA FERNANDES CRN1-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRN1-22415													

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Dilmara EM 15/10/2024 11:27:04

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Gilvane Francelino Vieira EM 15/10/2024 11:14:42

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Venicius Siqueira Brito EM 15/10/2024 11:13:41

Verifique a autenticidade deste documento em <https://sgd.to.gov.br/verificador> informando o código: 4D4CC41701CAABF9

MEC FNDE		SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:			Lanche		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
46		SOPA DE LEGUMES COM CARNE MOÍDA E PROTEÍNA DE SOJA										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)
Macarrão trigo com ovos		60	222,34	45,97	6,19	1,18	1,38	0,00	0,00	0,00	0,49	0,55	11,67
Cenoura		10	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25
Beterraba		10	4,88	1,11	0,19	0,01	0,34	0,38	0,31	2,44	0,05	0,03	1,81
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
Batata inglesa		10	6,44	1,47	0,18	0,00	0,12	0,02	3,11	1,46	0,02	0,04	0,36
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
Abóbora, cabotian		10	3,86	0,84	0,17	0,05	0,22	0,00	0,51	0,88	0,03	0,04	1,80
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
Mandioca		10	15,14	3,62	0,11	0,03	0,19	0,10	1,65	4,45	0,02	0,03	1,52
Inhame		10	9,67	2,32	0,21	0,02	0,17	0,00	0,56	2,88	0,03	0,04	1,18
Carne moída de 2ª		40	96,80	0,00	9,69	6,17	0,00	0,00	0,00	8,00	2,28	1,12	3,20
Colorau		0,5	1,67	0,39	0,03	0,00	0,02	0,30	0,04	0,00	0,00	0,03	0,60
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
TOTAL			483,02	64,09	27,48	12,50	6,69	84,94	8,85	22,62	2,98	55,92	29,07
GILVANE VIEIRA CRN1-22625 - VENICIUS BRITO CRN1-10779 - DILMARA FERNANDES CRN1-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRN1-22415													
MEC FNDE		SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:			Lanche		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
47		POLENTA COM MOLHO DE CARNE DESFIADA										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)
Milho fubá		50	176,74	39,44	3,61	0,95	2,36	0,00	0,00	20,62	0,55	0,43	1,33
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
Tomate		10	1,53	0,31	0,11	0,02	0,12	4,16	2,12	1,05	0,01	0,02	0,69
Cebola		2	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	3,05	0,75	0,12	0,01	0,14	0,00	0,90	1,47	0,02	0,10	1,45
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
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
TOTAL			285,89	41,05	12,32	8,44	2,73	5,13	4,06	29,39	2,68	1,18	7,38
GILVANE VIEIRA CRN1-22625 - VENICIUS BRITO CRN1-10779 - DILMARA FERNANDES CRN1-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRN1-22415													
MEC FNDE		SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:			Lanche		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
48		ARROZ COM FRANGO EMPANADO ASSADO, FEIJÃO SALADA DE PEPINO COM TOMATE										1	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
arroz, tipo 1		60	214,67	47,26	4,30	0,20	0,98	0,00	0,00	18,23	0,73	0,41	2,65
Frango, peito, sem pele		50	59,58	0,00	10,76	1,51	0,00	1,00	0,00	15,63	0,33	0,22	3,68
Milho fubá		10	35,35	7,89	0,72	0,19	0,47	0,00	0,00	4,12	0,11	0,09	0,27
Óleo de soja		5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Feijão carioca		20	65,81	12,24	4,00	0,25	3,68	0,00	0,00	41,99	0,58	1,60	24,51
Tomate		10	1,53	0,31	0,11	0,02	0,12	4,16	2,12	1,05	0,01	0,02	0,69
Pepino		10	0,95	0,20	0,09	0,00	0,11	2,15	0,50	0,93	0,01	0,01	0,96
TOTAL			424,01	68,32	20,08	7,17	5,46	7,41	3,03	82,41	1,79	2,36	33,18
GILVANE VIEIRA CRN1-22625 - VENICIUS BRITO CRN1-10779 - DILMARA FERNANDES CRN1-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRN1-22415													
MEC FNDE		SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:			Lanche		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
49		PÃO PIZZA ("PÃO DE CENOURA") DE FRANGO CREMOSO E SUCO MANGA										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 cenoura		50	160,00	31,50	3,55	1,95	1,15	0,00	0,00	24,16	0,73	1,67	45,12
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		25	29,79	0,00	5,38	0,76	0,00	0,50	0,00	7,82	0,17	0,11	1,84
Tomate		10	1,53	0,31	0,11	0,02	0,12	4,16	2,12	1,05	0,01	0,02	0,69
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
Cebola		2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Manga, polpa, congelada		35	16,91	4,38	0,13	0,08	0,37	0,00	8,72	3,32	0,02	0,03	2,49
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
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
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
TOTAL			352,18	49,10	13,14	11,63	2,05	21,01	12,47	43,81	1,51	2,03	185,57
GILVANE VIEIRA CRN1-22625 - VENICIUS BRITO CRN1-10779 - DILMARA FERNANDES CRN1-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRN1-22415													
MEC FNDE		SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:			Lanche		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
50		VITAMINA DE ACEROLA COM BOLO DE LARANJA										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
Leite de vaca, integral pasteurizado		80	48,02	3,62	2,58	2,60	0,00	22,74	0,00	8,00	0,32	0,02	90,44
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
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
TOTAL			388,96	55,46	10,36	13,98	1,72	87,38	253,54	18,96	0,64	1,12	114,79
GILVANE VIEIRA CRN1-22625 - VENICIUS BRITO CRN1-10779 - DILMARA FERNANDES CRN1-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRN1-22415													

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Dilmara EM 15/10/2024 11:27:04

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Gilvane Francelino Vieira EM 15/10/2024 11:14:42

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Venicius Siqueira Brito EM 15/10/2024 11:13:41

Verifique a autenticidade deste documento em <https://sgd.to.gov.br/verificador> informando o código: 4D4CC41701CAABF9

MEC FNDE	SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL										SEDUC-TO					
Nº de Alunos:	0					Dias de Atendimento:					0		Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO:												Frequência:			
51	FAROFA DE CUSCUZ DE ARROZ COM LIGUIÇA E SUCO DE ACEROLA												1			
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mn	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca				
(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)				
Flocos de arroz	50	187,50	43,50	3,35	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,85	15,00				
Linguiça mista	50	198,00	1,35	6,90	18,13	0,00	0,00	0,00	6,00	0,94	0,57	5,00				
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Sal	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	35	7,68	1,94	0,21	0,00	0,25	0,00	218,13	3,03	0,03	0,06	2,66				
açúcar cristal	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76				
TOTAL		476,06	56,75	10,49	23,13	0,31	0,00	218,13	9,13	0,96	1,49	23,42				
GILVANE VIEIRA CRN1-22625 - VENÍCIUS BRITO CRN1-10779 - DILMARA FERNANDES CRN1-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRN1-22415																
MEC FNDE	SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL										SEDUC-TO					
Nº de Alunos:	0					Dias de Atendimento:					0		Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO:												Frequência:			
52	BOLO DE MILHO, CAFÉ COM LEITE												1			
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mn	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca				
(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)				
Bolo, pronto, milho	80	249,11	36,09	3,84	9,93	0,57	45,51	0,00	8,20	0,35	0,52	66,07				
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				
Leite de vaca, integral pasteurizado	80	48,02	3,62	2,58	2,60	0,00	22,74	0,00	8,00	0,32	0,02	90,44				
TOTAL		336,73	49,81	6,52	12,54	0,57	68,25	0,00	17,27	0,67	0,56	157,58				
GILVANE VIEIRA CRN1-22625 - VENÍCIUS BRITO CRN1-10779 - DILMARA FERNANDES CRN1-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRN1-22415																
MEC FNDE	SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL										SEDUC-TO					
Nº de Alunos:	0					Dias de Atendimento:					0		Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO:												Frequência:			
53	PAMONHA ASSADA E LEITE COM CAFÉ												1			
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mn	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca				
(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)				
Milho verde	30	41,45	8,57	1,98	0,18	1,18	0,00	0,00	9,77	0,16	0,12	0,48				
Flocos de milho	30	108,60	22,80	2,46	1,08	2,22	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				
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				
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				
Leite de vaca, integral pasteurizado	90	54,03	4,07	2,90	2,93	0,00	25,59	0,00	9,00	0,36	0,03	101,75				
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				
TOTAL		376,03	55,96	10,87	12,97	3,40	41,94	0,00	23,48	1,04	0,23	235,32				
GILVANE VIEIRA CRN1-22625 - VENÍCIUS BRITO CRN1-10779 - DILMARA FERNANDES CRN1-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRN1-22415																
MEC FNDE	SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL										SEDUC-TO					
Nº de Alunos:	0					Dias de Atendimento:					0		Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO:												Frequência:			
54	PASTEL ASSADO DE CARNE E SUCO DE TAMARINDO												1			
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mn	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca				
(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)				
Batata inglesa	50	32,19	7,34	0,89	0,00	0,58	0,09	15,54	7,29	0,12	0,18	1,78				
Aveia em flocos	30	118,15	19,99	4,18	2,55	2,74	0,00	0,41	35,63	0,79	1,33	14,37				
Ovo de galinha inteiro	12	17,17	0,20	1,56	1,07	0,00	9,46	0,00	1,52	0,13	0,19	5,04				
Carne moída de 2ª	50	121,00	0,00	12,11	7,71	0,00	0,00	0,00	10,00	2,86	1,41	4,00				
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				
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				
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Colorau	0,5	1,67	0,39	0,03	0,00	0,02	0,30	0,04	0,00	0,00	0,03	0,60				
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				
Tamarindo, polpa, colgelada	35	83,65	21,88	0,98	0,21	1,79	0,53	1,23	32,20	0,04	0,98	25,90				
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				
TOTAL		462,89	61,08	20,07	16,57	5,56	94,52	18,76	88,80	3,97	4,17	56,71				
GILVANE VIEIRA CRN1-22625 - VENÍCIUS BRITO CRN1-10779 - DILMARA FERNANDES CRN1-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRN1-22415																
MEC FNDE	SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL										SEDUC-TO					
Nº de Alunos:	0					Dias de Atendimento:					0		Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO:												Frequência:			
55	PÃO PIZZA (PÃO DE CENOURA) DE CARNE CREMOSA E SUCO MANGA												1			
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mn	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca				
(g)	(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				
Carne, bovina, acém	25	36,01	0,00	5,20	1,53	0,00	0,54	0,00	3,32	1,30	0,38	1,18				
Tomate	10	1,53	0,31	0,11	0,02	0,12	4,16	2,12	1,05	0,01	0,02	0,69				
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				
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				
Manga, polpa, congelada	35	16,91	4,38	0,13	0,08	0,37	0,00	8,72	3,32	0,02	0,03	2,49				
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				
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				
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				
TOTAL		331,69	43,01	13,25	12,09	2,11	21,15	87,64	26,38	2,29	2,50	213,83				
GILVANE VIEIRA CRN1-22625 - VENÍCIUS BRITO CRN1-10779 - DILMARA FERNANDES CRN1-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRN1-22415																

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Dilmara EM 15/10/2024 11:27:04

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Gilvane Francelino Vieira EM 15/10/2024 11:14:42

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Venicius Siqueira Brito EM 15/10/2024 11:13:41

Verifique a autenticidade deste documento em <https://sgd.to.gov.br/verificador> informando o código: 4D4CC41701CAABF9

MEC FNDE	SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:	0			Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:			Lanche	
N.º do Cardápio:	Frequência:													
56	1													
CARDÁPIO:	PÃO DE CUSCUZ COM SUCO DE MANGA E BANANA													
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lípidios	Fibra	Vitamina	Vitamina C	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio		
	(g)	Kcal	CHO	PTN	LIP	Alimentar	A	(µg)	(Mg)	Zn	Fe	Ca		
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)		
Flocos de milho	50	181,00	38,00	4,10	1,80	3,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
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		
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		
Manga, polpa, congelada	35	16,91	4,38	0,13	0,08	0,37	0,00	8,72	3,32	0,02	0,03	2,49		
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		
TOTAL		413,84	79,52	11,54	7,51	6,12	35,33	30,31	35,78	0,91	0,79	150,47		
GILVANE VIEIRA CRN1-22625 - VENICIUS BRITO CRN1-10779 - DILMARA FERNANDES CRN1-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRN1-22415														
MEC FNDE	SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:	0			Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:			Lanche	
N.º do Cardápio:	Frequência:													
57	1													
CARDÁPIO:	CALDO DE FRANGO DESFIADO COM MANDIOCA, TORRADA DE PÃO FRANCÊS													
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lípidios	Fibra	Vitamina	Vitamina C	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio		
	(g)	Kcal	CHO	PTN	LIP	Alimentar	A	(µg)	(Mg)	Zn	Fe	Ca		
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)		
Mandioca	50	75,71	18,08	0,57	0,15	0,94	0,50	8,26	22,25	0,10	0,14	7,60		
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		
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		
Açafrão	0,5	1,55	0,33	0,06	0,03	0,02	0,13	0,40	1,32	0,01	0,06	0,56		
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		
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		
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		
Orégano	0,5	1,53	0,32	0,06	0,05	0,21	1,73	0,25	1,35	0,02	0,22	7,88		
TOTAL		348,06	50,04	13,75	10,05	2,63	16,31	9,96	52,76	0,82	1,13	29,08		
GILVANE VIEIRA CRN1-22625 - VENICIUS BRITO CRN1-10779 - DILMARA FERNANDES CRN1-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRN1-22415														
MEC FNDE	SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:	0			Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:			Lanche	
N.º do Cardápio:	Frequência:													
58	1													
CARDÁPIO:	CALDO DE CARNE COM MANDIOCA, TORRADA DE PÃO FRANCÊS													
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lípidios	Fibra	Vitamina	Vitamina C	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio		
	(g)	Kcal	CHO	PTN	LIP	Alimentar	A	(µg)	(Mg)	Zn	Fe	Ca		
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)		
Mandioca	50	75,71	18,08	0,57	0,15	0,94	0,50	8,26	22,25	0,10	0,14	7,60		
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		
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		
Colorau	0,5	1,67	0,39	0,03	0,00	0,02	0,30	0,04	0,00	0,00	0,03	0,60		
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60		
Orégano	0,5	1,53	0,32	0,06	0,05	0,21	1,73	0,25	1,35	0,02	0,22	7,88		
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		
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		
TOTAL		351,22	48,68	13,11	11,23	2,44	16,55	9,59	42,62	2,61	1,51	27,99		
GILVANE VIEIRA CRN1-22625 - VENICIUS BRITO CRN1-10779 - DILMARA FERNANDES CRN1-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRN1-22415														
MEC FNDE	SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:	0			Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:			Lanche	
N.º do Cardápio:	Frequência:													
59	1													
CARDÁPIO:	PÃO PIZZA DE CARNE CREMOSA E SUCO DE CAJU													
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lípidios	Fibra	Vitamina	Vitamina C	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio		
	(g)	Kcal	CHO	PTN	LIP	Alimentar	A	(µg)	(Mg)	Zn	Fe	Ca		
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)		
Pão de cenoura	50	160,00	31,50	3,55	1,95	1,15	0,00	0,00	24,16	0,73	1,67	45,12		
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		
Carne moída de 2ª	25	60,50	0,00	6,06	3,86	0,00	0,00	0,00	5,00	1,43	0,70	2,00		
Tomate	10	1,53	0,31	0,11	0,02	0,12	4,16	2,12	1,05	0,01	0,02	0,69		
Orégano	0,5	1,53	0,32	0,06	0,05	0,21	1,73	0,25	1,35	0,02	0,22	7,88		
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		
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		
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		
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Caju polpa	35	12,80	3,27	0,17	0,05	0,29	0,00	41,90	2,48	0,03	0,05	0,29		
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28		
TOTAL		380,60	48,42	13,92	14,75	2,19	22,34	45,58	41,22	2,81	2,86	189,95		
GILVANE VIEIRA CRN1-22625 - VENICIUS BRITO CRN1-10779 - DILMARA FERNANDES CRN1-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRN1-22415														
MEC FNDE	SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:	0			Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:			Lanche	
N.º do Cardápio:	Frequência:													
60	1													
CARDÁPIO:	HOT DOG DE ABÓBORA COM LINGUIÇA MISTA COM SUCO ACEROLA													
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lípidios	Fibra	Vitamina	Vitamina C	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio		
	(g)	Kcal	CHO	PTN	LIP	Alimentar	A	(µg)	(Mg)	Zn	Fe	Ca		
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)		
Pão de abóbora	50	157,00	31,00	3,55	1,90	0,95	35,50	0,75	12,00	0,33	1,85	9,00		
Linguiça mista	50	198,00	1,35	6,90	18,13	0,00	0,00	0,00	6,00	0,94	0,57	5,00		
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		
Tomate	10	1,53	0,31	0,11	0,02	0,12	4,16	2,12	1,05	0,01	0,02	0,69		
Acerola, polpa congelada	35	7,68	1,94	0,21	0,00	0,25	0,00	218,13	3,03	0,03	0,06	2,66		
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28		
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14		
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		
Açúcar cristal	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76		
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60		
TOTAL		452,90	45,87	11,07	25,07	1,56	39,76	222,95	24,59	1,34	2,64	21,58		
GILVANE VIEIRA CRN1-22625 - VENICIUS BRITO CRN1-10779 - DILMARA FERNANDES CRN1-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRN1-22415														

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Dilmara EM 15/10/2024 11:27:04

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Gilvane Fancelino Vieira EM 15/10/2024 11:14:42

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Venicius Siqueira Brito EM 15/10/2024 11:13:41

Verifique a autenticidade deste documento em <https://sgd.to.gov.br/verificador> informando o código: 4D4CC41701CAABF9



Verifique a autenticidade deste documento em <https://sgd.to.gov.br/verificador> informando o código: 4D4CC41701CAABF9



Verifique a autenticidade deste documento em <https://sgd.to.gov.br/verificador> informando o código: 4D4CC41701CAABF9



Verifique a autenticidade deste documento em <https://sgd.to.gov.br/verificador> informando o código: 4D4CC41701CAABF9



N.º do DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Dilmara EM 15/10/2024 11:27:04

Verifique a autenticidade deste documento em <https://sgd.to.gov.br/verificador> informando o código: 4D4CC41701CAABF9



80		Formulário 1 - Cardápio										
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas PTN (g)	Lípidios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mn (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
TOTAL		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Nome e número do CRN do Nutricionista												

Nome e número do CRN do Nutricionista



DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Dilmara EM 15/10/2024 11:27:04

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Gilvane Francelino Vieira EM 15/10/2024 11:14:42

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Venicius Siqueira Brito EM 15/10/2024 11:13:41

Verifique a autenticidade deste documento em <https://sgd.to.gov.br/verificador> informando o código: 4D4CC41701CAABF9

MEC FNDE	SECRETARIA DA EDUCAÇÃO TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO 															SEDUC-TO	
	SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL																
	MÉDIA DAS RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS																
REFEIÇÃO	N.º DO CARDÁPIO	FREQUÊNCIA	Calorias	Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas Ptn	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	Açúcar simples	Frutas, Legumes e Verduras	
			(g)		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(kcal)
CUSCUZ TEMPERADO COM CARNE MOÍDA E SUCO DE CAJÁ	1	1	309,21		43,01	13,31	9,68	3,52	7,45	0,41	11,10	2,31	1,27	7,73	38,68	3	
PÃO DE QUEIJO COM IOGURTE E MAÇÃ	2	1	365,15		54,54	5,68	14,45	2,13	66,54	1,93	14,21	0,63	0,33	161,17		80	
PÃO FRANCÊS COM OVOS MEXIDOS, QUEIJO E SUCO DE MANGA, MAMÃO	3	1	346,39		53,69	10,80	10,29	2,98	63,21	71,54	36,08	1,21	1,09	170,69	38,68	80	
BOLO DE FUBÁ COM SUCO DE TAMARINDO, MAÇÃ	4	1	458,18		91,55	8,21	8,65	4,51	26,37	3,15	57,06	0,80	1,69	94,76	77,37	80	
FAROFA DE CUSCUZ COM CARNE MOÍDA ENRIQUECIDA COM PROTEÍNA DE SOJA, BANANA	5	1	432,21		63,31	22,37	11,14	8,71	3,31	22,63	33,23	1,88	55,25	14,38		105	
ARROZ COLORIDO COM CARNE MOÍDA, ABACAXI	6	1	372,34		52,18	14,58	11,52	2,23	86,54	29,02	42,47	3,08	1,77	26,66		98	
BOLO DE MILHO COM SUCO DE CAJÁ	7	1	348,42		57,65	7,19	10,52	2,66	23,67	0,04	17,93	0,61	0,63	70,61	77,37	0	
FEIJÃO TROPEIRO E LARANJA	8	1	549,26		68,40	15,95	24,26	12,06	11,31	64,44	97,46	2,56	3,00	99,33		115	
ARROZ, FEIJÃO, ISCAS DE FRANGO ACEBOLADO / LARANJA	9	1	388,84		61,38	19,52	7,06	5,38	12,61	54,17	81,88	1,60	2,28	53,30		103	
VITAMINA DE GOIABA E PÃO DE BATATA	10	1	313,78		58,34	6,64	5,89	1,65	90,55	10,97	18,47	0,68	1,43	115,20	38,68	0	
ARROZ COM FRANGO, MELANCIA	11	1	399,87		51,32	12,86	15,68	1,27	37,72	8,19	40,90	1,42	1,05	16,07		128	
BAIÃO DE TRÊS E SALADA DE ALFACE COM TOMATE E MEXERICA	12	1	412,07		68,13	17,34	8,05	8,21	41,59	28,63	78,19	3,46	2,78	67,86		133	
MARIA IZABEL, SALADA DE REPOLHO E TOMATE / BANANA	13	1	384,96		66,59	13,53	7,72	3,28	8,34	26,62	49,64	2,89	1,39	17,82		125	
GALINHADA COM CENOURA E SALADA DE ABACAXI, COUVE E TOMATE	14	1	363,00		44,44	17,20	12,38	1,99	91,13	17,21	43,54	1,11	0,82	28,19		50	
ARROZ, COZIDO DE CARNE MOÍDA COM LEGUMES ENRIQUECIDO COM PROTEÍNA DE SOJA /	15	1														145	
BAIÃO DE DOIS, CUBOS DE FRANGO AO MOLHO E SALADA DE ALFACE E CENOURA / BANANA	16	1	461,28		80,72	20,39	7,09	7,64	130,51	27,91	105,88	1,80	2,84	49,50		135	
BAIÃO DE DOIS, FRANGO ASSADO, PURÊ DE BATATA E LARANJA	17	1	446,43		66,21	22,26	10,09	5,73	18,02	64,10	89,59	1,76	2,43	73,69		135	
PAÇOCA DE CARNE COM BANANA E SUCO DE ACEROLA	18	1	400,01		73,95	12,51	7,24	4,99	4,39	240,13	52,52	2,93	1,70	43,96	38,68	103	
TAPIOCA COM CARNE MOÍDA CREMOSA E SUCO DE MANGA	19	1	325,60		51,78	8,21	9,76	0,92	0,10	10,66	15,10	1,80	1,24	20,16	38,68	10	
KIBE DE FORNO DE CARNE MOÍDA E SUCO DE CAJÁ	20	1	392,23		43,78	18,50	16,07	1,56	20,61	2,53	15,65	2,86	1,33	139,53	38,68	13	
TORTA DE FRANGO E SUCO DE GOIABA	21	1	398,80		48,84	20,20	13,30	1,85	92,33	11,06	40,15	1,53	1,06	213,86	38,68	20	
ENROLADINHO DE QUEIJO COM VITAMINA DE ABACATE	22	1	381,93		31,48	15,30	21,99	3,95	97,18	4,33	15,44	0,43	1,99	95,16	38,68	60	
BROA DE MILHO E SUCO DE TAMARINDO	23	1	405,43		83,18	8,47	5,74	3,55	35,76	1,23	57,02	0,84	1,67	94,25	77,37	0	
MINI PIZZA COM CARNE MOÍDA COM SUCO DE TAMARINDO	24	1	476,82		66,66	18,11	16,18	3,32	46,53	4,90	64,46	2,83	2,71	239,25	38,68	13	
BOLO DE CENOURA E LEITE COM CAFÉ / MEXERICA	25	1	452,06		80,70	11,23	10,21	5,52	408,17	23,84	44,98	1,13	0,87	170,94	77,37	140	
MACARRONADA COM FRANGO DESFIADO E SUCO DE GOIABA	26	1	354,54		53,90	16,98	7,55	2,03	48,35	9,48	20,65	0,81	0,97	24,54	38,68	10	
MACARRÃO AO MOLHO BOLONHESA E MAÇÃ	27	1	367,09		49,94	15,24	12,11	2,67	2,26	4,13	14,64	2,72	1,85	16,90		88	
MACARRÃO COM SARDINHA E SUCO DE TAMARINDO	28	1	501,10		71,76	14,44	18,24	3,24	0,62	3,07	52,73	1,30	3,40	314,25	38,68	3	
TORTA DE CARNE COM LEGUMES E MAÇÃ	29	1	476,30		55,77	22,00	18,38	2,88	126,34	3,48	38,88	3,62	1,99	210,84		100	
SANDUÍCHE NATURAL DE FRANGO E SUCO DE CAJU	30	1	339,12		48,04	13,25	10,52	2,27	97,75	44,96	44,11	1,15	2,05	62,89	38,68	28	
PIZZA DE QUEIJO COM CARNE COM SUCO DE ACEROLA	31	1	419,86		48,16	18,88	16,77	1,98	46,01	221,81	37,92	3,13	1,95	216,49	38,68	18	
BAURU COM QUEIJO, PRESUNTO E TOMATE E SUCO DE TAMARINDO	32	1	347,41		64,43	10,21	6,36	3,05	21,04	3,35	63,68	1,53	2,86	207,22	38,68	10	
PÃO COM MOLHO DE CARNE MOÍDA E PROTEÍNA DE SOJA, SUCO DE ACEROLA	33	1	390,01		49,24	22,27	11,22	5,37	5,75	222,20	25,33	2,17	55,57	20,25	38,68	15	
PÃO COM FRANGO DESFIADO E SUCO DE ACEROLA	34	1	283,56		42,84	11,06	7,50	1,77	6,35	222,20	28,71	0,66	0,86	17,66	38,68	15	
TAPIOCA COM OVOS E QUEIJO E CAPUCCINO	35	1	295,13		40,20	11,34	9,65	1,79	62,74	0,68	18,71	1,20	0,76	246,03		0	
SALADA DE FRUTAS COM PETA CASEIRA	36	1	418,78		88,75	4,15	6,95	3,26	36,80	90,16	32,81	0,39	0,88	70,19	38,68	200	
FAROFA NUTRITIVA DE CARNE MOÍDA COM LEGUMES E SUCO ABACAXI	37	1	428,19		60,99	16,71	13,33	7,21	84,45	11,06	63,06	3,70	2,92	67,77	38,68	28	
CREME DE MILHO COM FRANGO DESFIADO, ARROZ, FEIJÃO	38	1	474,60		69,71	20,32	12,38	5,77	1,23	1,44	84,95	1,79	2,42	33,58		5	
BOLO DE CENOURA COM LEITE COM CAFÉ	39	1	369,51		49,59	6,34	16,74	1,29	25,59	0,00	17,47	0,65	1,05	123,37	38,68	0	
FAROFA DE OVOS COM LINGUIÇA, BANANA	40	1	437,61		63,09	8,59	17,85	4,73	18,98	22,32	49,16	1,08	1,53	51,06		104	
CANJICA DE MILHO COM MAÇÃ	41	1	262,64		48,40	4,53	6,57	1,78	31,88	1,96	19,18	0,58	0,75	119,27	77,37	80	
ARROZ DOCE COM																	

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Dilmara EM 15/10/2024 11:27:04

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Gilvane Francelino Vieira EM 15/10/2024 11:14:42

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Venicius Siqueira Brito EM 15/10/2024 11:13:41

Verifique a autenticidade deste documento em <https://sgd.to.gov.br/verificador> informando o código: 4D4CC41701CAABF9

[illegible]

numero	Nome do card	Caloria	CHO	PTN	LIP
1	CUSCUZ TEMPA	309,21	43,01	13,31	9,68
2	PAO DE QUEIJ	365,15	54,54	5,68	14,45
3	PAO FRANCÊS	346,39	53,69	10,80	10,29
4	BOLO DE FUBA	458,18	91,55	8,21	8,65
5	FAROFA DE C	432,21	63,31	22,37	11,14
6	ARROZ COLOR	372,34	52,18	14,58	11,52
7	BOLO DE MILH	348,42	57,65	7,19	10,52
8	FEIJÃO TROPE	549,26	68,40	15,95	24,26
9	ARROZ, FEIJÃ	388,84	61,38	19,52	7,06
10	VITAMINA DE	313,78	58,34	6,64	5,89
11	ARROZ COM F	399,87	51,32	12,86	15,68
12	BAlÃO DE TRÊ	412,07	68,13	17,34	8,05
13	MARIA IZABEL	384,96	66,59	13,53	7,72
14	GALINHADA C	363,00	44,44	17,20	12,38
15	ARROZ, COZID	0,00	0,00		
16	BAlÃO DE DOIN	461,28	80,72	20,39	7,09
17	BAlÃO DE DOIS	446,43	66,21	22,26	10,99
18	PAÇOCA DE C	400,01	73,95	12,51	7,24
19	TAPIOCA COM	325,60	51,78	8,21	9,76
20	KIBE DE FORN	392,23	43,78	18,50	16,07
21	TORTA DE FRA	398,80	48,84	20,20	13,30
22	ENROLADINHO	381,93	31,48	15,30	21,99
23	BROA DE MILH	405,43	83,18	8,47	5,74
24	MINI PIZZA CO	476,82	66,66	18,11	16,18
25	BOLO DE CEN	452,06	80,70	11,23	10,21

Verifique a autenticidade deste documento em <https://sqd.to.gov.br/verificador> informando o código: 4D4CC41701CAABF9

[illegible]

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Dilmara EM 15/10/2024 11:27:04

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Gilvane Francelino Vieira EM 15/10/2024 11:14:42

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Venicius Siqueira Brito EM 15/10/2024 11:13:41

Verifique a autenticidade deste documento em <https://sgd.to.gov.br/verificador> informando o código: 4D4CC41701CAABF9

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO TOCANTINS GOV. DO TOCANTINS																				
FICHAS TÉCNICAS DE PREPARAÇÃO																				
SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS - TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL																				
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				
Número de alunos atendidos	0																			
1																				
NOME DA PREPARAÇÃO: CUSCUZ TEMPERADO COM CARNE MOÍDA E SUCO DE CAJÁ																				
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL																				
INGREDIENTES	Per capita(g)	PB(g)	PL(g)	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zn	Fe	Ca	
Flocos de milho	40,0	40,0	40,0	1,00	40,0	1,00	0,00	RS -	144,80	30,40	3,28	1,44	2,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Margarina, sem sal	3,0	3,0	3,0	1,00	3,0	1,00	0,00	RS -	17,79	0,00	0,00	2,01	0,00	7,35	0,00	0,03	0,00	0,00	0,15	
Carne moída de 2ª	40,0	40,0	35,7	1,12	27,5	0,77	0,00	RS -	96,80	0,00	9,69	6,17	0,00	0,00	0,00	8,00	2,28	1,12	3,20	
Sal	1,0	1,0	1,0	1,00	1,0	1,00	0,00	RS -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Alho	1,0	1,0	0,9	1,08	0,9	1,00	0,00	RS -	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,14	0,14	
Cebola	2,0	2,0	1,2	1,70	1,2	1,00	0,00	RS -	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
Cajá polpa, congelada	35,0	35,0	35,0	1,00	35,0	1,00	0,00	RS -	9,22	2,23	0,21	0,06	0,48	0,00	0,00	2,51	0,02	0,11	3,21	
Acúcar cristal	10,0	10,0	10,0	1,00	10,0	1,00	0,00	RS -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
	n	n	n	#DIV/0!	0,00	#DIV/0!	0,00	RS -												
	n	n	n	#DIV/0!	0,00	#DIV/0!	0,00	RS -												
	n	n	n	#DIV/0!	0,00	#DIV/0!	0,00	RS -												
CUSTO PER CAPITA									RS 0,00	309,21	43,01	13,31	9,68	3,52	7,45	0,41	11,10	2,31	1,27	7,73
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									RS 0,00											
MODO DE PREPARO																				
1º PASSO: Higienize a cenoura de maneira adequada em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Após rale a cenoura, e reserve. Hidrate o cuscuz com água e depois adicione sal. Em seguida, em uma cuscuzeira adicione o cuscuz e leve ao fogo médio por 15 minutos. 2º PASSO: CARNE MOÍDA: 1. Em uma panela adicione o óleo, a cebola e alho e deixe dourar. Em seguida acrescente a carne e deixe-a bem passada, vá adicionando água aos poucos para que cozinhe bem. Acrescente a cenoura ralada fina. 3º PASSO: PREPARAÇÃO: 1. Em um recipiente limpo adicione o cuscuz já cozido e a carne e misture bem. 4º PASSO: SUCO DE CAJÁ: SUCO DE ACEROLA: 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.																				
GILVANE VIEIRA CRN1-22625 - VENICIUS BRITO CRN1-10779 - DILMARA FERNANDES CRN1-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRN1-22415																				
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO																				
SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS - TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL																				
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				
Número de alunos atendidos	0																			
2																				
NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO DE QUEIJO COM IOGURTE E MAÇÃ																				
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL																				
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
Iogurte, sabor morango	80,0	80,0	100,0	1,00	100,0	1,00	0,00	RS -	55,65	7,75	2,17	1,86	0,17	21,62	0,00	6,43	0,24	0,00	80,83	
Maçã Fuji	80,0	80,0	100,0	1,00	100,0	1,00	0,00	RS -	44,41	12,12	0,23	0,00	1,08	2,17	1,93	1,63	0,00	0,07	1,54	
Pão de queijo	90,0	90,0	90,0	1,00	90,0	1,00	0,00	RS -	265,08	34,66	3,28	12,59	0,88	42,75	0,00	6,14	0,38	0,26	78,81	
CUSTO PER CAPITA									RS 0,00	365,15	54,54	5,68	14,45	2,13	66,54	1,93	14,21	0,63	0,33	161,17
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									RS 0,00											
MODO DE PREPARO																				
PÃO DE QUEIJO: 1º - INICIE pré aquecendo o forno a 180°C por aproximadamente 10 minutos; 2º - Retire o pão de queijo do congelador e da embalagem e leve imediatamente ao forno para assar. IOGURTE: Porcione a per capita estabelecida em canecas e sirva gelado. MAÇÃ: 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.																				
GILVANE VIEIRA CRN1-22625 - VENICIUS BRITO CRN1-10779 - DILMARA FERNANDES CRN1-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRN1-22415																				
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO																				
SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS - TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL																				
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				
Número de alunos atendidos	0																			
3																				
NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO FRANCÊS COM OVOS MEXIDOS, QUEIJO E SUCO DE MANGA, MAMÃO																				
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL																				
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
Acúcar cristal	15,0	15,0	15,0	1,00	15,0	1,00	0,00	RS -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
Mamão, polpa, congelada	35,0	35,0	35,0	1,00	35,0	1,00	0,00	RS -	16,91	4,38	0,13	0,08	0,37	0,00	8,72	3,32	0,02	0,03	2,49	
Óleo de soja	3,0	3,0	3,0	1,00	3,0	1,00	0,00	RS -	26,52	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ovo de galinha inteiro	20,0	20,0	17,9	1,12	17,0	0,95	0,00	RS -	28,62	0,33	2,61	1,78	0,00	15,77	0,00	2,53	0,22	0,31	8,40	
Pão de triço francês	50,0	1,0	1,0	1,00	1,0	1,00	0,00	RS -	149,91	29,32	3,98	1,55	1,15	1,49	0,00	12,73	0,38	0,50	7,88	
Sal	1,0	1,0	1,0	1,00	1,0	1,00	0,00	RS -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Mamão Formosa	80,0	80,0	58,0	1,38	58,0	1,00	0,00	RS -	36,27	9,24	0,65	0,10	1,45	29,60	62,62	13,86	0,06	0,19	19,90	
Queijo, mussarela	15,0	15,0	15,0	1,00	15,0	1,00	0,00	RS -	49,48	0,46	3,40	3,78	0,00	16,35	0,00	3,54	0,53	0,05	131,26	
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,00	#DIV/0!	0,00	RS -												
CUSTO PER CAPITA									RS 0,00	346,39	53,69	10,80	10,29	2,98	63,21	71,54	36,08	1,21	1,09	170,69
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									RS 0,00											
MODO DE PREPARO																				
OVOS: Em uma frigideira adicione o óleo de soja e sal e frite os ovos mexendo bem, reserve. Em seguida adicione a cenoura ralada junto com os ovos e misture bem. PREPARO PÃO: Abra os pães com auxílio de uma faca e adicione os ovos mexidos com cenoura e depois adicione o queijo mussarela. SUCO DE MANGA: 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. MAMÃO: Higienize o mamão de maneira adequada em água corrente, após sirva de acordo com a per capita.																				
GILVANE VIEIRA CRN1-22625 - VENICIUS BRITO CRN1-10779 - DILMARA FERNANDES CRN1-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRN1-22415																				
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO																				
SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS - TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL																				
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				
Número de alunos atendidos	0																			
4																				
NOME DA PREPARAÇÃO: BOLO DE FUBA COM SUCO DE TAMARINDO, MAÇÃ																				
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL																				
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
Acúcar cristal	20,0	20,0	20,0	1,00	20,0	1,00	0,00	RS -	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	1,00	20,0	1,00	0,00	RS -	72,09	15,02	1,96	0,27	0,47	0,00	0,00	6,20	0,17	0,19	3,57	
Melão fufú	25,0	25,0	25,0	1,00	25,0	1,15	0,00	RS -	88,37	19,72	1,80	0,48	1,18	0,00	0,00	10,31	0,27	0,21	0,67	
Fermento em pó químico	1,0	1,0	1,0	1,00	1,0	1,00	0,00	RS -	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Leite de vaca, integral pasteurizado	50,0	50,0	50,0	1,00	50,0	1,00	0,00	RS -	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	1,00	5,0	1,00	0,00	RS -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ovo de galinha inteiro	12,0	12,0	10,7	1,12	10,2	0,95	0,00	RS -	17,17	0,20	1,56	1,07	0,00	9,46	0,00	1,52	0,13	0,19	5,04	
Tamarindo, polpa, congelada	35,0	35,0	35,0	1,00	35,0	1,00	0,00	RS -	83,65	21,88	0,98	0,21	1,79	0,53	1,23	32,20	0,04	0,98	25,90	
Maçã Fuji	80,0	80,0	63,5	1,26	63,5	1,00	0,00	RS -	44,41	12,12	0,23	0,00	1,08	2,17	1,93	1,63	0,00	0,07	1,54	
CUSTO PER CAPITA									RS 0,00	458,18	91,55	8,21	8,65	4,51	26,37	3,15	57,06	0,80	1,69	94,76
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									RS 0,00											
MODO DE PREPARO																				
BOLO DE FUBA: 1. Em uma bacia coloque o ovo, açúcar, óleo, fubá, farinha de trigo. 2. Adicione o leite aos poucos e coloque o fermento bata até a massa ficar lisa e homogênea. 3. Unte a assadeira e coloque a massa e leve ao forno até dourar. FRUTA: 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 e servir de acordo com a per capita. SUCO DE TAMARINDO: 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.																				
GILVANE VIEIRA CRN1-22625 - VENICIUS BRITO CRN1-10779 - DILMARA FERNANDES CRN1-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRN1-22415																				

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Dilmara EM 15/10/2024 11:27:04

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Gilvane Francelino Vieira EM 15/10/2024 11:14:42

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Venicius Siqueira Brito EM 15/10/2024 11:13:41

Verifique a autenticidade deste documento em <https://sgd.to.gov.br/verificador> informando o código: 4D4CC41701CAABF9

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO																				
SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS - TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL																				
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				
Número de alunos atendidos		0																		
NOME DA PREPARAÇÃO		FAROFA DE CUSCUZ COM CARNE MOÍDA ENRIQUECIDA COM PROTEÍNA B										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	
Banana prata	100,0	100,0	100,0	1,00	100,0	1,00	0,00	RS	-	98,25	25,96	1,27	0,07	2,04	3,21	21,59	26,29	0,15	0,38	7,56
Cebola	2,0	2,0	1,2	1,70	1,2	1,00	0,00	RS	-	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Alho	1,0	1,0	0,9	1,10	0,9	1,00	0,00	RS	-	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Carne moída de 2ª	30,0	30,0	26,8	1,12	20,8	0,77	0,00	RS	-	72,60	0,00	7,27	4,63	0,00	0,00	0,00	6,00	1,71	0,84	2,40
Proteína texturizada de soja	20,0	20,0	20,0	1,00	20,0	1,00	0,00	RS	-	69,60	6,40	10,40	0,00	3,60	0,00	0,00	0,00	54,00	0,00	2,40
Cheiro verde	2,0	2,0	1,5	1,31	1,5	1,00	0,00	RS	-	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Flocos de milho	40,0	40,0	40,0	1,00	40,0	1,00	0,00	RS	-	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	5,0	5,0	5,0	1,00	5,0	1,00	0,00	RS	-	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	1,00	1,0	1,00	0,00	RS	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,00	#DIV/0!	0,00	0,00	RS	-										
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,00	#DIV/0!	0,00	0,00	RS	-										
CUSTO POR CAPITA									RS 0,00	432,21	63,31	22,37	11,14	8,71	3,31	22,63	33,23	1,88	55,25	14,38
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									RS 0,00											
MODO DE PREPARO																				
CUSCUIZ: 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.Deixar 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 leve ao fogo médio por 15 minuto. CARNE MOÍDA: 1. Em uma panela com tampa adicione as per capita do óleo, do sal, da cebola e do alho e deixe refogar; 2. Acrescente a carne e deixe-a bem passada, vá adicionando água aos poucos para que cozinhe bem, reserve. PROTEÍNA DE SOJA: 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 como uma esponja, para retirar bem o gosto da soja. Depois de lavar, retire o excesso de água da proteína, espremendo bem. Em uma panela aqueça o óleo e refogue o alho. Adicione a cebola e cozinhe até dourar levemente. 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: 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 um recipiente, despeje a carne moída, a proteína de soja, o cuscuz e o cheiro verde (picado), misture bem e após sirva. BANANA: Higienize a banana de maneira adequada em água corrente , após sirva de acordo com a per capita.																				
GILVANE VIEIRA CRN1-22625 - VENICIUS BRITO CRN1-10779 - DILMARA FERNANDES CRN1-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRN1-22415																				
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO																				
SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS - TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL																				
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				
Número de alunos atendidos		0																		
NOME DA PREPARAÇÃO		ARROZ COLORIDO COM CARNE MOÍDA, ABACAXI										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL								
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Arroz, tipo 1	50,0	50,0	50,0	1,00	116,5	2,33	0,00	RS	-	178,89	39,38	3,58	0,17	0,82	0,00	0,00	15,19	0,61	0,34	2,21
alho	1,0	1,0	1,1	1,10	1,1	1,00	0,00	RS	-	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Óleo de soja	5,0	5,0	5,0	1,00	5,0	1,00	0,00	RS	-	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	1,73	1,2	1,00	0,00	RS	-	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Açafrão	0,5	0,5	0,5	1,00	0,5	1,00	0,00	RS	-	1,55	0,33	0,06	0,03	0,02	0,13	0,40	1,32	0,01	0,06	0,56
sal	1,0	1,0	1,0	1,00	1,0	1,00	0,00	RS	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Carne moída de 2ª	40,0	40,0	35,7	1,12	27,5	0,77	0,00	RS	-	96,80	0,00	9,69	6,17	0,00	0,00	0,00	8,00	2,28	1,12	3,20
Cenoura	10,0	10,0	8,5	1,17	7,6	0,89	0,00	RS	-	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25
Milho verde	5,0	5,0	5,0	1,00	5,4	1,07	0,00	RS	-	6,91	1,43	0,33	0,03	0,20	0,00	0,00	1,63	0,03	0,02	0,08
Abacaxi	80,0	80,0	41,5	1,93	39,4	0,95	0,00	RS	-	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	#DIV/0!	0,00	#DIV/0!	0,00	0,00	RS	-										
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,00	#DIV/0!	0,00	0,00	RS	-										
CUSTO POR CAPITA									RS 0,00	372,34	52,18	14,58	11,52	2,23	86,54	29,02	42,47	3,08	1,77	26,66
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									RS 0,00											
MODO DE PREPARO																				
ARROZ:Higienize a cenoura de maneira adequada em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Após conte a cenoura em cubos pequenos e reserve. 1. Em uma panela adicione o óleo, a cebola, o alho, o sal e o açafrão e deixe dourar; 2. Adicione o arroz e mexa até refogar; 3. Adicione o milho e a água em quantidade necessária e deixe cozinhar até o ponto de servir; CARNE MOÍDA: 1. Em uma panela adicione as per capita do óleo, do sal, da cebola, do alho e deixe dourar; 3. Acrescente a carne moída e deixe-o bem passado. Após adicione a cenoura cortada em cubinhos, o milho e deixe cozinhar até a cenoura ficar macia. ARROZ COLORIDO: 1. Quando o arroz estiver secando, adicione a carne já com a cenoura e o milho, misture bem e deixe o arroz terminar cozinhar. Após sirva de acordo com a per capita. ABACAXI: 1.Higienize o abacaxi de maneira adequada em água corrente , após descasque o abacaxi e sirva de acordo com a per capita.																				
GILVANE VIEIRA CRN1-22625 - VENICIUS BRITO CRN1-10779 - DILMARA FERNANDES CRN1-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRN1-22415																				
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO																				
SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS - TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL																				
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				
Número de alunos atendidos		0																		
NOME DA PREPARAÇÃO		BOLO DE MILHO COM SUCO DE CAJÁ										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL								
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Açúcar cristal	20,0	20,0	20,0	1,00	20,0	1,00	0,00	RS	-	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	1,00	20,0	1,00	0,00	RS	-	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	1,00	1,0	1,00	0,00	RS	-	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Flocos de milho	20,0	20,0	20,0	1,00	20,0	1,00	0,00	RS	-	72,40	15,20	1,64	0,72	1,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Leite de vaca, integral pasteurizado	50,0	50,0	50,0	1,00	50,0	1,00	0,00	RS	-	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	1,00	5,5	1,10	0,00	RS	-	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ovo de galinha inteiro	12,0	12,0	10,7	1,12	10,2	0,85	0,00	RS	-	17,17	2,20	1,56	1,07	0,00	9,46	0,00	1,52	0,13	0,19	5,04
Cajá polpa, congelada	35,0	35,0	35,0	1,00	35,0	1,00	0,00	RS	-	9,22	2,23	0,21	0,06	0,48	0,00	0,00	2,51	0,02	0,11	3,21
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,00	#DIV/0!	0,00	0,00	RS	-										
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,00	#DIV/0!	0,00	0,00	RS	-										
CUSTO POR CAPITA									RS 0,00	348,42	57,65	7,19	10,52	2,66	23,67	0,04	17,93	0,61	0,63	70,61
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									RS 0,00											
MODO DE PREPARO																				
BOLO DE MILHO: 1. Em um liquidificador, adicione o flocos de milho, o óleo, o açúcar, os ovos e a farinha de trigo, depois bata até obter uma consistência cremosa. 2. Depois, acrescente o coco ralado e o fermento, misture novamente. 3. Despeje a massa em uma assadeira untada e leve para assar, em um forno médio preaquecido a 180 °C, por 40 minutos. Após sirva de acordo com a per capita. SUCO DE CAJÁ: 1. 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.																				
GILVANE VIEIRA CRN1-22625 - VENICIUS BRITO CRN1-10779 - DILMARA FERNANDES CRN1-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRN1-22415																				
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO																				
SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS - TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL																				
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				
Número de alunos atendidos		0																		
NOME DA PREPARAÇÃO		FEIJÃO TROPEIRO E LARANJA										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL								
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Feijão fradinho	35,0	35,0	33,7	1,04	76,4	2,27	0,00	RS	-	118,71	21,43	7,07	0,83	8,26	0,00	0,00	62,44	1,36	1,80	27,13
Linguiça mista	50,0	50,0	50,0	1,00	38,5	0,77	0,00	RS	-	198,00	1,35	6,90	18,13	0,00	0,00	0,00	6,00	0,94	0,57	5,00
Farinha de mandioca torrada	40,0	40,0	40,0	1,00	40,0	1,00	0,00	RS	-	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	1,00	5,0	1,00	0,00	RS	-	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Couve manteiga	10,0	10,0	6,7	1,50	5,5	0,83	0,00	RS	-	2,71	0,43	0,29	0,05	0,31	0,00	9,67	3,47	0,04	0,05	13,09
Laranja, péra	100,0	100,0	66,7	1,50	66,7	1,00	0,00	RS	-	36,77	8,95	1,04	0,13	0,77	11,21	53,73	8,61	0,06	0,09	21,89
Sal	1,0	1,0	1,0	1,00	1,0	1,00	0,00	RS	-	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	1,73	1,2	1,00	0,00	RS	-	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Alho																				

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO																				
SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS - TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL																				
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				
Número de alunos atendidos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO	ARROZ, FEIJÃO, ISCAS DE FRANGO ACEBOLADO / LARANJA										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL									
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg	
Arroz, tipo 1	50,0	50,0	50,0	1,00	116,5	2,33	0,00	R\$ -	178,89	39,38	3,58	0,17	0,82	0,00	0,00	15,19	0,61	0,34	2,21	
Feijão carioca	20,0	20,0	19,2	1,04	41,9	2,18	0,00	R\$ -	65,81	12,24	4,00	0,25	3,68	0,00	0,00	41,99	0,58	1,60	24,51	
Frango, peito, sem pele	50,0	50,0	36,0	1,39	25,9	0,72	0,00	R\$ -	59,58	0,00	10,76	1,51	0,00	1,00	0,00	15,63	0,33	0,22	3,68	
Óleo de soja	5,0	5,0	5,0	1,00	5,0	1,00	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	
Alho	1,0	1,0	0,9	1,10	0,9	1,00	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	1,00	1,0	1,00	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	
Colorau	0,5	0,5	0,5	1,00	0,5	1,00	0,00	R\$ -	1,67	0,39	0,03	0,00	0,02	0,30	0,04	0,00	0,00	0,03	0,60	
Cebola	2,0	2,0	1,2	1,73	1,2	1,00	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	
Laranja, pera	100,0	100,0	66,2	1,51	66,2	1,00	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	
0	120,0	120,0	#DIV/0!	0,00	#DIV/0!	0,00	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	388,84	61,38	19,52	7,06	5,38	12,61	54,17	81,88	1,60	2,28	53,30
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											
MODO DE PREPARO																				
ARROZ: 1. Em uma panela adicione as per capita do óleo, da cebola, do alho, do sal e deixe dourar; 2. Adicione o arroz e mexa até refogar; 3. Adicione a água em quantidade necessária e deixe cozinhar até o ponto de servir, após cozido sirva de acordo com a per capita. FEIJÃO: 1. Em uma panela de pressão adicione as per capita do óleo, do alho, do sal e deixe dourar; 2. Adicione o feijão e a quantidade de água necessária, deixe cozinhar até que o feijão fique macio, após, sirva de acordo com a per capita. ISCAS DE FRANGO: 1. Em uma panela adicione as per capita do óleo e deixe aquecer; 2. Adicione o frango cortada em tiras previamente temperada comas per capita do sal e do alho, e do colorau; 3. Deixe as iscas bem passadas, adicione as cebolas já cortadas em rodelas finas e deixe dourar, após sirva de acordo com a per capita. LARANJA: Higienize a laranja de maneira adequada em água corrente, após sirva de acordo com a per capita.																				
GILVANE VIEIRA CRNI-22625 - VENICIUS BRITO CRNI-10779 - DILMARA FERNANDES CRNI-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRNI-22415																				

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO																			
SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS - TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL																			
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			
Número de alunos atendidos	0																		
NOME DA PREPARAÇÃO	VITAMINA DE GOIABA 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
Leite de vaca, integral pasteurizado	80,0	80,0	80,0	1,00	80,0	1,00	0,00	R\$ -	48,02	3,62	2,53	2,62	0,00	22,74	0,00	8,00	0,32	0,02	90,44
Goiaba vermelha, polpa	40,0	40,0	40,0	1,00	40,0	1,00	0,00	R\$ -	14,00	2,80	0,40	0,00	0,40	54,00	8,00	0,00	0,00	0,08	6,80
Acúcar cristal	10,0	10,0	10,0	1,00	10,0	1,00	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 batata	50,0	50,0	50,0	1,00	50,0	1,00	0,00	R\$ -	162,50	32,00	3,60	1,95	1,25	6,10	2,97	10,24	0,36	1,30	16,35
Margarina, com sal	2,0	2,0	2,0	1,00	0,0	0,00	0,00	R\$ -	11,89	0,00	0,00	1,34	0,00	7,71	0,00	0,02	0,00	0,00	0,09
Acúcar cristal	10,0	10,0	10,0	1,00	10,0	1,00	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
0								R\$ 0,00	313,78	58,34	6,64	5,89	1,65	90,55	10,97	18,47	0,68	1,43	115,20
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00										
MODO DE PREPARO																			
VITAMINA DE GOIABA: Adicione no liquidificador devidamente higienizado o leite, o açúcar, e a polpa de goiaba e bata até misturar bem. Após sirva de acordo com a per capita. PÃO DE BATATA: Passe a margarina no pão de batata e sirva com a vitamina.																			
GILVANE VIEIRA CRNI-22625 - VENICIUS BRITO CRNI-10779 - DILMARA FERNANDES CRNI-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRNI-22415																			

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO																				
SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS - TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL																				
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				
Número de alunos atendidos	0																			
NOME DA PREPARAÇÃO	ARROZ COM FRANGO, 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	
Arroz, tipo 1	50,0	50,0	50,0	1,00	116,5	2,33	0,00	R\$ -	178,89	39,38	3,58	0,17	0,82	0,00	0,00	15,19	0,61	0,34	2,21	
Frango, sobrecoxa, com pele	50,0	50,0	33,3	1,50	24,7	0,74	0,00	R\$ -	127,27	0,00	7,73	10,45	0,00	3,29	0,00	10,75	0,65	0,36	5,55	
Alho	1,0	1,0	0,9	1,08	0,9	1,00	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	
Óleo de soja	5,0	5,0	5,0	1,00	5,0	1,00	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	1,00	1,0	1,00	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	1,73	1,2	1,00	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	
Acafifão	0,5	0,5	0,5	1,00	0,5	1,00	0,00	R\$ -	1,55	0,33	0,06	0,03	0,02	0,13	0,40	1,32	0,01	0,03	0,56	
Milho verde	5,0	5,0	1,6	3,04	1,5	0,93	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	
Melancia	120,0	120,0	91,6	1,31	91,6	1,00	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	0,0	0,90	0,0	1,00	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	0,0	1,00	0,0	1,07	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	399,87	51,32	12,86	15,68	1,27	37,72	8,19	40,90	1,42	1,05	16,07
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											
MODO DE PREPARO																				
ARROZ COM FRANGO: Corte o frango em cubos médios / grandes e reserve. 1. Em uma panela coloque a per capita do óleo, do alho, do sal, da cebola e o frango e deixe dourar bem ; 2. Após dourado retirar o excesso de óleo, adicione o arroz e o milho e misture bem. 4. Adicione água em quantidade necessária para o cozimento e deixe cozinhar até o ponto de servir. MELANCIA: 1. Higienize a melancia de maneira adequada em água corrente, após sirva de acordo com a per capita.																				
GILVANE VIEIRA CRNI-22625 - VENICIUS BRITO CRNI-10779 - DILMARA FERNANDES CRNI-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRNI-22415																				

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO																			
SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS - TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL																			
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			
Número de alunos atendidos	0																		
NOME DA PREPARAÇÃO	BÁO DE TRÊS E SALADA DE ALFACE COM TOMATE E MEXERICA										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL								
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg
Arroz, tipo 1	50,0	50,0	50,0	1,00	116,5	2,33	0,00	R\$ -	178,89	39,38	3,58	0,17	0,82	0,00	0,00	15,19	0,61	0,34	2,21
Feijão carioca	20,0	20,0	19,2	1,04	41,9	2,18	0,00	R\$ -	65,81	12,24	4,00	0,25	3,68	0,00	0,00	41,99	0,58	1,60	24,51
Carne, bovina, acém	40,0	40,0	40,0	1,00	30,8	0,77	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	1,73	1,2	1,00	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
Alho	1,0	1,0	0,9	1,08	0,9	1,00	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
Óleo de soja	5,0	5,0	5,0	1,00	5,0	1,00	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	1,00	1,0	1,00	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
Colorau	0,5	0,5	0,5	1,00	0,5	1,00	0,00	R\$ -	1,67	0,39	0,03	0,00	0,02	0,30	0,04	0,00	0,00	0,03	0,60
Alface lisa	15,0	15,0	11,5	1,31	11,5	1,00	0,00	R\$ -	2,07	0,36	0,25	0,02	0,35	0,00	3,21	1,37	0,05	0,09	4,13
Tomate	15,0	15,0	12,0	1,25	12,0	1,00	0,00	R\$ -	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
Mexerica	100,0	100,0	73,5	1,38	73,5	1,00	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								R\$ 0,00	412,07	68,13	17,34	8,05	8,21	41,59	28,63	76,19	3,46	2,78	67,86
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00										
MODO DE PREPARO																			
BÃO DE TRÊS: Corte a carne em cubos pequenos e reserve. Antes de tudo, em uma panela de pressão adicione as per capita do óleo, do alho, do sal e deixe refogar, adicione o feijão e a quantidade de água necessária, deixe cozinhar até que o feijão fique macio e após, reserve. 1. Em uma panela adicione a per capita do óleo, da cebola, do alho e do sal e deixe dourar; 2. Coloque na panela a carne já cortada em cubinhos e deixe dourar bem ; 3. Depois da carne bem dourada, adicione o arroz e o feijão mexa até refogar; 4. Adicione a água em quantidade necessária e deixe cozinhar até o ponto de servir. SALADA DE ALFACE COM TOMATE: Higienize o alface e o tomate 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. 1. Corte o alface em tiras finas e reserve; 2. Corte o tomate em cubos e misture-o com o alface, após sirva. MEXERICA: Higienize a mexerica de maneira adequada em água corrente, após sirva de acordo com a per capita.																			
GILVANE VIEIRA CRNI-22625 - VENICIUS BRITO CRNI-10779 - DILMARA FERNANDES CRNI-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRNI-22415																			

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Dilmara EM 15/10/2024 11:27:04

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Gilvane Francelino Vieira EM 15/10/2024 11:14:42

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Venicius Siqueira Brito EM 15/10/2024 11:13:41

Verifique a autenticidade deste documento em <https://sgd.to.gov.br/verificador> informando o código: 4D4CC41701CAABF9

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO																				
SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL																				
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				
Número de alunos atendidos		0																		
NOME DA PREPARAÇÃO		MARIA IZABEL, SALADA DE REPOLHO E TOMATE / BANANA																		
ALIMENTOS		Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	Fcy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
Arroz, tipo 1	50,0	50,0	50,0	1,00	116,5	2,33	0,00	R\$ -	178,89	39,38	3,58	0,17	0,82	0,00	0,00	15,19	0,61	0,34	2,21	
Carnê, bovina, acém	40,0	40,0	32,5	1,23	25,0	0,77	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	
Banana prata	100,0	100,0	38,0	2,63	40,7	1,07	0,00	R\$ -	98,25	25,96	1,27	0,07	2,04	3,21	21,59	26,29	0,15	0,38	7,56	
Cebola	2,0	2,0	1,2	1,73	1,2	1,00	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	
Alho	1,0	1,0	0,9	1,08	0,9	1,00	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	
Óleo de soja	5,0	5,0	5,0	1,00	5,0	1,00	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	1,00	1,0	1,00	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	
Cheiro verde	2,0	2,0	1,5	1,31	1,5	1,00	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	
Repolho branco	10,0	10,0	6,5	1,54	6,0	0,93	0,00	R\$ -	1,71	0,39	0,09	0,01	0,19	0,00	1,87	0,85	0,02	0,02	3,45	
Tomate	10,0	10,0	8,0	1,25	8,0	1,00	0,00	R\$ -	1,53	0,31	0,11	0,02	0,12	4,16	2,12	1,05	0,01	0,02	0,69	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,00	#DIV/0!	0,00	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	384,96	66,59	13,53	7,72	3,28	8,34	26,62	49,64	2,89	1,39	17,82
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											
MODO DE PREPARO																				
MARIA IZABEL: Higienize o cheiro verde de maneira adequada em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Após pique o cheiro verde, e reserve. 1. Em uma panela adicione o óleo, a cebola, o alho, o sal e deixe dourar; 2. Coloque na panela a carne já cortada em cubinhos; 3. Depois da carne bem passada, adicione o arroz e mexa até refogar; 4. Adicione a água em quantidade necessária e deixe cozinhar até o ponto de servir; 5. Antes de finalizar, adicione o cheiro verde e misture bem, após, sirva. SALADA DE REPOLHO COM TOMATE: Higienize o repolho e o tomate em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. 1. Corte o repolho em cubos pequenos, reserve; 2. Corte o tomate em cubos pequenos, misture tudo, 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.																				
GILVANE VIEIRA CRNI-22625 - VENICIUS BRITO CRNI-10779 - DILMARA FERNANDES CRNI-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRNI-22415																				
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO																				
SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL																				
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				
Número de alunos atendidos		0																		
NOME DA PREPARAÇÃO		GALINHADA COM CENOURA E SALADA DE ABACAXI, COUVE E TOMATE																		
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
Arroz, tipo 1	50,0	50,0	50,0	1,00	116,5	2,33	0,00	R\$ -	178,89	39,38	3,58	0,17	0,82	0,00	0,00	15,19	0,61	0,34	2,21	
Frango, peito, com pele	60,0	60,0	43,2	1,39	31,1	0,72	0,00	R\$ -	89,68	0,00	12,47	4,04	0,00	2,40	0,00	16,97	0,36	0,27	5,05	
Cenoura	10,0	10,0	8,5	1,17	7,6	0,89	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	
Milho verde	5,0	5,0	5,0	1,00	5,0	1,00	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	1,30	1,5	1,00	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	
Óleo de soja	8,0	8,0	8,0	1,00	8,0	1,00	0,00	R\$ -	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Alho	1,0	1,0	0,9	1,08	0,9	1,00	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	1,73	1,2	1,00	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	
Açafrão	0,5	0,5	0,5	1,00	0,5	1,00	0,00	R\$ -	1,55	0,33	0,06	0,03	0,02	0,13	0,40	1,32	0,01	0,06	0,56	
Couve manteiga	10,0	10,0	6,7	1,50	5,5	0,83	0,00	R\$ -	2,71	0,43	0,29	0,05	0,31	0,00	9,67	3,47	0,04	0,05	13,09	
Sal	1,0	1,0	1,0	1,00	1,0	1,00	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	10,0	10,0	5,2	1,93	5,2	1,00	0,00	R\$ -	4,83	1,23	0,09	0,01	0,10	0,28	3,46	1,84	0,03	0,03	2,24	
Tomate	10,0	10,0	8,0	1,25	8,0	1,00	0,00	R\$ -	1,53	0,31	0,11	0,02	0,12	4,16	2,12	1,05	0,01	0,02	0,69	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,00	#DIV/0!	0,00	0,00	R\$ -												
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	363,00	44,44	17,20	12,38	1,99	91,13	17,21	43,54	1,11	0,82	28,19
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											
MODO DE PREPARO																				
GALINHADA: Higienize o cheiro verde de maneira adequada em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Após pique o cheiro verde, e reserve. Realize a limpeza e higienização da cenoura, do cheiro verde, descasque a cenoura e corte em cubinhos, pique o cheiro verde; 1. Em uma panela adicione as per capitas do óleo, do açafrão, da cenoura e da cebola e deixe refogar; 2. Coloque na panela o frango previamente temperado com as per capitas do alho e do sal; 3. Adicione o arroz e mexa até refogar; 4. Adicione o milho verde, o pequi e a água em quantidade necessária, deixando cozinhar até o ponto de servir; 5. Antes de finalizar, adicione o cheiro verde e misture bem, após, sirva. SALADA DE ABACAXI, COUVE E TOMATE: Higienize a couve e o tomate, em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. 1. Corte a couve em tiras finas, reserve; 2. Corte o tomate em cubos pequenos, reserve; 3. Higienizar o abacaxi, descascar e cortar em cubinhos, misture tudo, após sirva de acordo com a per capita.																				
GILVANE VIEIRA CRNI-22625 - VENICIUS BRITO CRNI-10779 - DILMARA FERNANDES CRNI-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRNI-22415																				
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO																				
SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL																				
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				
Número de alunos atendidos		0																		
NOME DA PREPARAÇÃO		ARROZ, COZIDO DE CARNE MOÍDA COM LEGUMES ENRIQUECIDO COM PROTEÍNA DE SOJA / LARANJA																		
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
Arroz, tipo 1	50,0	50,0	50,0	1,00	116,5	2,33	0,00	R\$ -	178,89	39,38	3,58	0,17	0,82	0,00	0,00	15,19	0,61	0,34	2,21	
Proteína texturizada de soja	20,0	20,0	20,0	1,00	0,0	0,00	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	
Carne moída de 2ª	30,0	30,0	30,0	1,00	22,5	0,75	0,00	R\$ -	72,60	0,00	7,27	4,63	0,00	0,00	0,00	6,00	1,71	0,84	2,40	
Alho	1,0	1,0	0,9	1,08	0,9	1,00	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	1,73	1,2	1,00	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	1,00	5,0	1,00	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	1,00	1,0	1,00	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	
Colorau	0,5	0,5	0,5	1,00	0,5	1,00	0,00	R\$ -	1,67	0,39	0,03	0,00	0,02	0,30	0,04	0,00	0,00	0,03	0,60	
Batata inglesa	20,0	20,0	18,9	1,06	17,9	0,95	0,00	R\$ -	12,87	2,94	0,35	0,00	0,23	0,03	6,22	2,92	0,05	0,07	0,71	
Cenoura	10,0	10,0	8,5	1,17	7,6	0,89	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	
Abobrinha, paulista	10,0	10,0	6,8	1,47	5,2	0,77	0,00	R\$ -	3,08	0,79	0,06	0,01	0,26	0,00	1,75	0,94	0,02	0,02	1,87	
Cheiro verde	2,0	2,0	1,5	1,31	1,5	1,00	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	
Laranja, pera	0,0	0,0	0,0	1,50	0,0	1,00	0,00	R\$ -	0,00											
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00	389,09	51,22	21,98	9,84	5,37	84,48	9,56	27,11	2,43	55,34	14,45
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											
MODO DE PREPARO																				
ARROZ BRANCO: 1. Em uma panela adicione o óleo, a cebola, o alho, o sal e deixe refogar; 2. Adicione o arroz e misture bem; 3. Adicione a água em quantidade e deixe cozinhar até o ponto de servir. PROTEÍNA DE SOJA: 1. Em uma panela com água fervente adicione a proteína de soja e deixe ferver por 10 minutos, após esse tempo lave a proteína sob a água corrente, espremendo bem para retirar o excesso de água (pode repetir esse processo se achar necessário); CARNE MOÍDA COM LEGUMES ENRIQUECIDA COM 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. 1ª Higienize a batata, a abobrinha, a cenoura de maneira adequada em água corrente, após descasque a batata, a cenoura e a abobrinha em cubinhos pequenos. 2ª Em uma panela adicione a per capita do óleo, da cebola, do alho, do sal, do colorau e deixe dourar; 3ª Coloque na panela a carne moída e refogue muito bem; 4ª Agora acrescente a proteína de soja (pré preparada) e os legumes cortados (cenoura, batata e abobrinha); 5ª Adicione a quantidade de água necessária para cozinhar até o ponto de servir. Após cozido adicione o cheiro verde e sirva de acordo com a per capita. LARANJA: Higienize a laranja de maneira adequada em água corrente, após sirva de acordo com a per capita.																				
GILVANE VIEIRA CRNI-22625 - VENICIUS BRITO CRNI-10779 - DILMARA FERNANDES CRNI-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRNI-22415																				

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Dilmara EM 15/10/2024 11:27:04

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Gilvane Francelino Vieira EM 15/10/2024 11:14:42

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Venicius Siqueira Brito EM 15/10/2024 11:13:41

Verifique a autenticidade deste documento em <https://sgd.to.gov.br/verificador> informando o código: 4D4CC41701CAABF9

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO																			
SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL																			
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			
Número de alunos atendidos		0																	
NOME DA PREPARAÇÃO		BAIÃO DE DOIS, CUBOS DE FRANGO AO MOLHO E SALADA DE ALFACE E CENOURA / 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
Arroz, tipo 1	50,0	50,0	50,0	1,00	116,5	2,33	0,00	R\$ -	178,89	39,38	3,58	0,17	0,82	0,00	0,00	15,19	0,61	0,34	2,21
Feijão carioca	20,0	20,0	19,2	1,04	41,9	2,18	0,00	R\$ -	65,81	12,24	4,00	0,25	3,68	0,00	0,00	41,99	0,58	1,60	24,51
Frango, peito, sem pele	50,0	50,0	36,0	1,39	25,9	0,72	0,00	R\$ -	59,58	0,00	10,76	1,51	0,00	1,00	0,00	15,63	0,33	0,22	3,68
Óleo de soja	5,0	5,0	5,0	1,00	5,0	1,00	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	1,73	1,2	1,00	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
Alho	1,0	1,0	0,9	1,08	0,9	1,00	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
Açafrão	0,5	0,5	0,5	1,00	0,5	1,00	0,00	R\$ -	1,55	0,33	0,06	0,03	0,02	0,13	0,40	1,32	0,01	0,06	0,56
Sal	1,0	1,0	1,0	1,00	1,0	1,00	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
Cheiro Verde	2,0	2,0	1,5	1,31	1,5	1,00	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	1,00	5,0	1,00	0,00	R\$ -	3,05	0,75	0,12	0,01	0,14	0,00	0,99	1,47	0,02	0,10	1,45
Cenoura	15,0	15,0	12,9	1,17	31,4	0,89	0,00	R\$ -	5,12	1,15	0,20	0,03	0,49	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,39
Alface lisa	15,0	15,0	11,5	1,31	11,5	1,00	0,00	R\$ -	2,07	0,36	0,25	0,02	0,35	0,00	3,21	1,37	0,05	0,09	4,13
Banana prata	100,0	100,0	66,7	1,50	66,7	1,00	0,00	R\$ -	98,25	25,96	1,27	0,07	2,04	3,21	21,59	26,29	0,15	0,38	7,56
CUSTO POR CAPITA								R\$ 0,00	461,28	80,72	20,39	7,09	7,64	130,51	27,91	105,88	1,80	2,84	49,50
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00											
MODO DE PREPARO																			
FEIJÃO: 1. Em uma panela de pressão adicione o óleo, o alho, o sal e a cebola e deixe refogar; 2. Adicione o feijão e a quantidade de água necessária, deixe cozinhar até que o feijão fique com textura al dente e reserve. BAIÃO DE DOIS: Higienize o cheiro verde de maneira adequada em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Após pique o cheiro verde, e reserve. 1. Em uma panela adicione o óleo, a cebola, o alho, o sal e deixe refogar; 2. Coloque o arroz na panela e mexa até refogar; 3. Adicione o feijão e a água em quantidade necessária, deixando cozinhar até o ponto de servir; 4. Antes de finalizar, adicione parte do cheiro verde e misture e sirva em seguida. Obs.: essa refeição também pode ser feita de forma separada (arroz e feijão) e depois misturar os alimentos. CUBOS DE FRANGO AO MOLHO: 1. Em uma panela adicione o óleo, cebola, o alho e refogue; 2. Coloque na panela o frango previamente temperado com sal e açafrão, refogue muito bem; 3. Adicione água e deixe cozinhar até que os cubos de frango estejam bem macios, coloque o extrato de tomate e acrescente o sal, em seguida acrescente o cheiro verde e sirva. SALADA DE ALFACE E CENOURA: Higienize a cenoura e o alface 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. 1. Corte o alface em tiras finas, reserve; 2. Rale a cenoura e misture com o alface, após sirva de acordo com a per capita. BANANA: Higienize a banana de maneira adequada em água corrente, após sirva de acordo com a per capita.																			
GILVANE VIEIRA CRN1-22625 - VENICIUS BRITO CRN1-10779 - DILMARA FERNANDES CRN1-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRN1-22415																			

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO																			
SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL																			
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			
Número de alunos atendidos		0																	
NOME DA PREPARAÇÃO		BAIÃO DE DOIS, FRANGO ASSADO, PURÉ DE BATATA E LARANJA										COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL							
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca
									g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	mg
Arroz, tipo 1	50,0	50,0	50,0	1,00	116,5	2,33	0,00	R\$ -	178,89	39,38	3,58	0,17	0,82	0,00	0,00	15,19	0,61	0,34	2,21
Feijão carioca	20,0	20,0	19,2	1,04	41,9	2,18	0,00	R\$ -	65,81	12,24	4,00	0,25	3,68	0,00	0,00	41,99	0,58	1,60	24,51
Frango, peito, com pele	60,0	60,0	43,2	1,39	31,1	0,72	0,00	R\$ -	89,68	0,00	12,47	4,04	0,00	2,40	0,00	16,97	0,36	0,27	5,05
Batata inglesa	30,0	30,0	28,3	1,06	1,0	0,95	0,00	R\$ -	19,31	4,41	0,53	0,00	0,35	0,05	8,32	4,37	0,07	0,11	1,07
Leite de vaca, integral pasteurizado	15,0	15,0	15,0	1,00	15,0	1,00	0,00	R\$ -	9,00	0,68	0,49	0,49	0,00	4,26	0,00	1,50	0,06	0,00	16,96
Alho	1,0	1,0	0,9	1,08	0,9	1,00	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	1,00	1,0	1,00	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	1,73	1,2	1,00	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	1,31	1,5	1,00	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
Óleo de soja	5,0	5,0	5,0	1,00	5,0	1,00	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
Laranja, péra	100,0	100,0	66,7	1,50	66,7	1,00	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
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,00	#DIV/0!	0,00	0,00	R\$ -											
CUSTO POR CAPITA								R\$ 0,00	446,43	66,21	22,26	10,09	5,73	18,02	64,10	89,59	1,76	2,43	73,69
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00											
MODO DE PREPARO																			
FEIJÃO: 1. Em uma panela de pressão adicione o óleo, o alho, o sal e a cebola em quantidades necessárias e deixe refogar; 2. Adicione o feijão e a quantidade de água necessária, deixe cozinhar até que o feijão fique macio, após cozido reserve. BAIÃO DE DOIS: Higienize o cheiro verde de maneira adequada em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Após pique o cheiro verde, e reserve. 1. Em uma panela adicione a per capita do óleo, da cebola, do alho, do sal e deixe dourar; 2. Coloque o arroz na panela e mexa até refogar; 3. Adicione o feijão e a água em quantidade necessária, deixando cozinhar até o ponto de servir; 4. Antes de finalizar, adicione o restante das per capitas do cheiro verde e misture bem, após sirva. Obs.: essa refeição também pode ser feita de forma separada (arroz e feijão) e depois misturar os alimentos. FRANGO ASSADO: 1. Em uma panela coloque óleo, alho, sal e a cebola, deixe dourar por 3 minutos; 2. Acrescente a coxa e sobrecoxa com o colorau; 3. Deixe refogar bem; 4. Coloque a coxa e sobrecoxa em uma assadeira coloque um fio de óleo e leve ao forno e deixe assar. PURÉ DE BATATA: Antes de tudo, realize a limpeza e higienização das batatas; 1. Em uma panela adequada coloque as batatas e cubra com água para o cozimento, até que fiquem macias; 2. Depois de cozida, retire as cascas da batata, amasse e misture com leite para uma consistência pastosa, sirva em seguida. LARANJA: Higienize a laranja de maneira adequada em água corrente, após sirva de acordo com a per capita.																			

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Dilmara EM 15/10/2024 11:27:04

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Gilvane Francelino Vieira EM 15/10/2024 11:14:42

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Venicius Siqueira Brito EM 15/10/2024 11:13:41

Verifique a autenticidade deste documento em <https://sgd.to.gov.br/verificador> informando o código: 4D4CC41701CAABF9

GILVANE VIEIRA CRN1-22625 - VENICIUS BRITO CRN1-10779 - DILMARA FERNANDES CRN1-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRN1-22415																			
																			
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO																			
SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS - TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL																			
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			
Número de alunos atendidos		0																	
NOME DA PREPARAÇÃO		18																	
		PAÇOÇA DE CARNE COM BANANA E SUCO DE ACEROLA										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
Carne bovina, acém	50,0	50,0	40,7	1,23	31,3	0,77	0,00	R\$ -	72,01	0,00	10,41	3,06	0,00	1,09	0,00	6,64	2,61	0,76	2,36
Farinha de mandioca torrada	40,0	40,0	40,0	1,00	40,0	1,00	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
Alho	1,0	1,0	0,9	1,08	0,9	1,00	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	1,73	1,2	1,00	0,00	R\$ -	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Sal	1,0	1,0	1,0	1,00	1,0	1,00	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	4,0	4,0	4,0	1,00	4,0	1,00	0,00	R\$ -	35,36	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Açúcar cristal	10,0	10,0	7,6	1,31	7,6	1,00	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	1,51	66,2	1,00	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
Acerola, polpa congelada	35,0	35,0	35,0	1,00	35,0	1,00	0,00	R\$ -	7,68	1,94	0,21	0,00	0,25	0,00	218,13	3,03	0,03	0,06	2,66
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,00	#DIV/0!	0,00	0,00	R\$ -										
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,00	#DIV/0!	0,00	0,00	R\$ -										
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	400,01	73,95	12,51	7,24	4,99	4,39	240,13	52,52	2,93	1,70	43,96
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00											
MODO DE PREPARO																			
PAÇOÇA DE CARNE: 1. Corte a carne seca em cubos pequenos e reserve; 2. Em uma panela adicione as per capita do óleo, da cebola, do alho, do sal e deve refogar; 3. Acrescente a carne seca e deixe-a bem frita e bem cozida; 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 paçoca; 6. Antes de finalizar, acrescente o cheiro verde, misture bem e sirva. SUCO DE ACEROLA: No liquidificador acrescente a polpa acerola, o açúcar, a água em quantidade necessária e bata até a 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.																			

GILVANE VIEIRA CRN1-22625 - VENICIUS BRITO CRN1-10779 - DILMARA FERNANDES CRN1-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRN1-22415																			
																			
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO																			
SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS - TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL																			
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			
Número de alunos atendidos		0																	
NOME DA PREPARAÇÃO		19																	
		TAPIOCA COM CARNE MOÍDA CREMOSA E SUCO DE MANGA										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
Pólvoro doce	40,0	40,0	40,0	1,00	40,0	1,00	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
Carne moída de 2ª	30,0	30,0	30,0	1,00	22,5	0,75	0,00	R\$ -	72,60	0,00	7,27	4,63	0,00	0,00	0,00	6,00	1,71	0,84	2,40
Cebola	2,0	2,0	1,2	1,73	1,2	1,00	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
Alho	1,0	1,0	0,9	1,08	0,9	1,00	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
Óleo de soja	5,0	5,0	5,0	1,00	5,0	1,00	0,00	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate, extrato	5,0	5,0	5,0	1,00	5,0	1,00	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	1,31	1,5	1,00	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	1,00	5,0	1,00	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
Açúcar cristal	10,0	10,0	10,0	1,00	10,0	1,00	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
Manga, polpa, congelada	35,0	35,0	35,0	1,00	35,0	1,00	0,00	R\$ -	16,91	4,38	0,13	0,06	0,37	0,00	8,72	3,32	0,02	0,03	2,49
	0	0,0	0,0	0,0	1,00	0,0	1,00	0,00	R\$ -										
	0	0,0	0,0	0,0	1,00	0,0	1,00	0,00	R\$ -										
	0	0,0	0,0	0,0	1,51	0,0	1,00	0,00	R\$ -										
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	325,60	51,78	8,21	9,76	0,92	0,10	10,66	15,10	1,80	1,24	20,16
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00											
MODO DE PREPARO																			
TAPIOCA/BEIJU: 1. Em uma tigela coloque o pólvoro, o sal 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 pólvoro cobrindo todos os espaços da frigideira até formar uma camada uniforme. 4. Espere a massa ficar úmida como se fosse uma panqueca e vire para assar do outro lado. CARNE MOÍDA: Higienize o cheiro verde de maneira adequada em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Após pique o cheiro verde, e reserve. 1. Em uma panela adicione as per capita de óleo e sal e alho; 3. Adicione a carne moída, refogue e mexa até que a carne fique bem fritinha, em seguida adicione a cebola, o milho verde, o extrato de tomate, a carne precisa ficar cremosa, antes de finalizar adicione e misture bem, ao finalizar adicione o cheiro verde. PREPARO: Coloque no disco de tapioca o recheio de carne moída cremosa e enrole como uma panqueca. SUCO DE MANGA: No liquidificador acrescente a polpa manga, o açúcar, a água em quantidade necessária e bata até a misturar bem. Após sirva de acordo com a per capita.																			

GILVANE VIEIRA CRN1-22625 - VENICIUS BRITO CRN1-10779 - DILMARA FERNANDES CRN1-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRN1-22415																			
																			
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO																			
SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS - TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL																			
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			
Número de alunos atendidos		0																	
NOME DA PREPARAÇÃO		20																	
		KIBE DE FORNO DE CARNE MOÍDA E SUCO DE CAJÁ										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
Trigo para Kibe	40,0	40,0	40,0	1,00	40,0	1,00	0,00	R\$ -	150,40	30,40	4,96	1,04	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Carne moída de 2ª	40,0	40,0	40,0	1,00	30,0	0,75	0,00	R\$ -	96,80	0,00	9,69	6,17	0,00	0,00	0,00	8,00	2,28	1,12	3,20
Queijo, mussarela	15,0	15,0	15,0	1,00	15,0	1,00	0,00	R\$ -	49,48	0,46	3,40	3,78	0,00	0,00	16,35	0,54	0,53	0,05	131,26
Cebola	2,0	2,0	1,2	1,73	1,2	1,00	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
Alho	1,0	1,0	0,9	1,08	0,9	1,00	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
Óleo de soja	5,0	5,0	5,0	1,00	5,0	1,00	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	1,00	1,0	1,00	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
Açúcar cristal	10,0	10,0	10,0	1,00	10,0	1,00	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
tomate	10,0	10,0	8,0	1,25	8,0	1,00	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
Cajá polpa, congelada	35,0	35,0	35,0	1,00	35,0	1,00	0,00	R\$ -	9,22	2,23	0,21	0,06	0,48	0,00	0,00	2,51	0,02	0,11	3,21
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,00	#DIV/0!	0,00	0,00	R\$ -										
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,00	#DIV/0!	0,00	0,00	R\$ -										
	0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,00	#DIV/0!	0,00	0,00	R\$ -										
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	392,23	43,78	18,50	16,07	1,56	20,61	2,53	15,65	2,86	1,33	139,53
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00											
MODO DE PREPARO																			
KIBE DE FORNO: Lave o trigo para kibe e deixe de molho em água quente por 30 minutos. 2- Em um recipiente coloque o trigo de kibe já frio espremendo para retirar o excesso de água (não precisa apertar muito, pode deixá-lo um pouco úmido). 3- Em seguida junte ao trigo de kibe o óleo a cebola, tomate, sal e a carne moída e misture muito bem. PREPARO DO KIBE DE FORNO: Em uma assadeira higienizada coloque um pouco do kibe e distribua bem na forma até ficar uniforme. 2- Em seguida recheio com queijo mussarela. 3- Após adicione o restante do kibe por cima do queijo e aperte pra ficar bem junto. 4- Cubra a forma com papel alumínio (de preferência) e leve ao forno para assar por 1 hora a 180°C. 5- Após retire o papel alumínio e deixe assando por mais 10 minutos até dourar. Corte em quadros de acordo com as per capita para servir. SUCO DE CAJÁ: No liquidificador acrescente a polpa cajá, o açúcar, a água em quantidade necessária e bata até a misturar bem. Após sirva de acordo com a per capita.																			

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Dilmara EM 15/10/2024 11:27:04

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Gilvane Francelino Vieira EM 15/10/2024 11:14:42

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Venicius Siqueira Brito EM 15/10/2024 11:13:41

Verifique a autenticidade deste documento em <https://sgd.to.gov.br/verificador> informando o código: 4D4CC41701CAABF9

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO																				
SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL																				
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				
21																				
NOME DA PREPARAÇÃO																				
TORTA DE FRANGO 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	Mq	Zinco	Fe	Ca	
Farinha de trigo	40,0	40,0	40,0	1,00	40,0	1,00	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	
Ovo de galinha inteiro	12,0	12,0	10,7	1,12	10,2	0,95	0,00	R\$ -	17,17	0,20	1,56	1,07	0,00	9,46	0,00	1,52	0,13	0,19	5,04	
Leite de vaca, integral pasteurizado	50,0	50,0	50,0	1,00	50,0	1,00	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	
Fermento em pó químico	1,0	1,0	1,0	1,00	1,0	1,00	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	
Queijo, mussarela	15,0	15,0	10,2	1,47	7,9	0,77	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	
Frango, peito, sem pele	40,0	40,0	28,8	1,39	20,7	0,72	0,00	R\$ -	47,66	0,00	8,61	1,21	0,00	0,80	0,00	12,51	0,27	0,17	2,95	
Milho verde	5,0	5,0	5,0	1,00	5,0	1,00	0,00	R\$ -	6,91	1,43	0,33	0,03	0,20	0,00	0,00	1,63	0,03	0,02	0,98	
Tomate	10,0	10,0	8,0	1,25	8,0	1,00	0,00	R\$ -	1,93	0,31	0,11	0,02	0,12	4,16	2,12	1,05	0,01	0,02	0,69	
Tomate, extrato	5,0	5,0	5,0	1,00	5,0	1,00	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	1,31	1,5	1,00	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	
Sal	1,0	1,0	1,0	1,00	1,0	1,00	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	1,08	0,9	1,00	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	1,73	1,2	1,00	0,00	R\$ -	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,29	
Óleo de soja	5,0	5,0	5,0	1,00	5,0	1,00	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	
Goiaba vermelha, polpa	35,0	35,0	35,0	1,00	35,0	1,00	0,00	R\$ -	12,25	2,45	0,35	0,00	0,35	47,25	7,00	0,00	0,00	0,07	5,95	
açúcar cristal	10,0	10,0	10,0	1,00	10,0	1,00	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	
0	0	0	0	#DIV/0!	0,00	#DIV/0!	0,00	R\$ -												
0	0	0	0	#DIV/0!	0,00	#DIV/0!	0,00	R\$ -												
0	0	0	0	#DIV/0!	0,00	#DIV/0!	0,00	R\$ -												
CUSTO POR CAPITA									R\$ 0,00	398,80	48,84	20,20	13,30	1,85	92,33	11,06	40,15	1,53	1,06	213,86
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											
MODO DE PREPARO																				
MOLHO DE 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. Corte o frango em pedaços médios 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 capita da cebola e do alho; 3. Acrescente o frango e o, refogue bem; 4. Adicione água suficiente para o frango cozinhar bem (se sobrar caldo reserve); 5. Desfie e reserve; 6. Volte o frango desfiado para a panela e junte o extrato de tomate, o milho verde, a batata, o tomate em seguida adicione a quantidade de água necessária, deixe cozinhar até que fique no ponto de servir, deixe com pouco molho 7. Adicione o queijo 8. Por último junte o cheiro verde, reserve. MASSA: 1. No liquidificador (ou batedeira) adicione os ovos, o sal, o óleo, metade do leite e bata bem; 2. Em uma tigela grande ou na batedeira junte a farinha de trigo e o restante do leite aos poucos, e deixe bater até que a mistura fique homogênea, e não muito líquida; 3. Acrescente o fermento e misture. TORTA DE FRANGO: 1. Unte as formas e pré aqueça o forno. 2. Faça uma fina camada com a massa, 3. Por cima da massa despeje o molho de frango e cubra com o restante da massa. 4. Decore com fatias bem finas de tomate e salpique orégano. 5. Leve para assar a 180° C por aproximadamente 40 minutos; 6. Porcione igualmente para e sirva quente. SUCO DE GOIABA: 1. No liquidificador acrescente a polpa goiaba, o açúcar, a água em quantidade necessária e bata até misturar bem. Após sirva de acordo com a per capita.																				
GILVANE VIEIRA CRNI-22625 - VENICIUS BRITO CRNI-10779 - DILMARA FERNANDES CRNI-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRNI-22415																				

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO																				
SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL																				
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				
22																				
NOME DA PREPARAÇÃO																				
ENROLADINHO DE QUEIJO COM VITAMINA DE ABACATE																				
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL																				
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	Fcy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mq	Zinco	Fe	Ca	
Enroladinho de queijo	90,0	90,0	90,0	1,00	90,0	1,00	0,00	R\$ -	247,14	14,89	12,07	15,19	0,79	43,84	0,00	0,00	0,00	1,85	0,00	
Abacate	50,0	50,0	50,0	1,00	50,0	1,00	0,00	R\$ -	48,08	3,02	0,62	4,20	3,16	30,60	4,33	7,34	0,11	0,10	9,96	
Leite de vaca, integral pasteurizado	80,0	80,0	53,0	1,51	53,0	1,00	0,00	R\$ -	48,02	3,62	2,58	2,60	0,00	22,74	0,00	8,00	0,32	0,02	90,44	
Açúcar cristal	10,0	10,0	10,0	1,00	10,0	1,00	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	
0	0	0	0	#DIV/0!	0,00	#DIV/0!	0,00	R\$ -												
CUSTO POR CAPITA									R\$ 0,00	381,93	31,48	15,30	21,99	3,95	97,18	4,33	15,44	0,43	1,99	95,16
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											
MODO DE PREPARO																				
ENROLADINHO DE QUEIJO: Ao retirar do congelador leve IMEDIATAMENTE para o forno pré aquecido, deixe assar até ficar levemente dourado por cima. VITAMINA DE ABACATE: No período anterior coloque o leite e o abacate na geladeira para gelar; 1 - No liquidificador, coloque a polpa do abacate e o leite gelados, e o açúcar. 3 - Bata por 2 a 3 minutos ou até formar um creme espesso e liso. 4 - Sirva em seguida e bem gelado. Se necessário pode colocar gelo no momento do bater os ingredientes, mas cuidado para que não fique muito ralo.																				
GILVANE VIEIRA CRNI-22625 - VENICIUS BRITO CRNI-10779 - DILMARA FERNANDES CRNI-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRNI-22415																				

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO																				
SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL																				
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				
23																				
NOME DA PREPARAÇÃO																				
BROA DE MILHO E SUCO DE TAMARINDO																				
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL																				
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	Fcy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mq	Zinco	Fe	Ca	
Milho fubá	25,0	25,0	25,0	1,00	25,0	1,15	0,00	R\$ -	88,37	19,72	1,80	0,48	1,18	0,00	0,00	10,31	0,27	0,21	0,67	
Farinha de trigo	25,0	25,0	25,0	1,00	25,0	1,00	0,00	R\$ -	90,12	18,77	2,45	0,34	0,59	0,00	0,00	7,75	0,21	0,24	4,47	
Fermento em pó químico	1,0	1,0	1,0	1,00	1,0	1,00	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	
Margarina, com sal	3,0	3,0	3,0	1,00	3,0	1,00	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	
Ovo de galinha inteiro	12,0	12,0	10,7	1,12	10,2	0,95	0,00	R\$ -	17,17	0,20	1,56	1,07	0,00	9,46	0,00	1,52	0,13	0,19	5,04	
Leite de vaca, integral pasteurizado	50,0	50,0	50,0	1,00	50,0	1,00	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	
Açúcar cristal	20,0	20,0	20,0	1,00	20,0	1,00	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	
Tamarindo, polpa, colgelada	35,0	35,0	35,0	1,00	35,0	1,00	0,00	R\$ -	83,65	21,88	0,98	0,21	1,79	0,53	1,23	32,20	0,04	0,98	25,90	
0	0	0	0	0	0	0	0	R\$ -												
0	0	0	0	#DIV/0!	0,00	#DIV/0!	0,00	R\$ -												
CUSTO POR CAPITA									R\$ 0,00	405,43	83,18	8,47	5,74	3,55	35,76	1,23	57,02	0,84	1,67	94,25
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											
MODO DE PREPARO																				
BROA: Misture numa tigela os ingredientes secos: farinha, fubá, açúcar e fermento. 2- Adicione os ovos e a margarina e amasse bem até formar uma farofa grossa. 3- Junte o leite, aos poucos, e misture até que se forme uma massa bem homogênea. 4- Modele as broas com uma colher e coloque numa forma retangular polvilhada apenas com fubá. 5- Deixe um espaço entre cada uma delas, porque elas irão crescer. 6- Leve à geladeira por 4 a 5 minutos, para que a margarina fique mais firme. Isso irá impedir que as broas se espalhem muito na forma. 7- Retire da geladeira, pincele cada broa com as gemas. 8- Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por, aproximadamente, 40 minutos ou até ficarem levemente douradas, reserve. SUCO DE TAMARINDO: No liquidificador acrescente a polpa de tamarindo, o açúcar e a quantidade de água necessária e bata até misturar bem. Após sirva de acordo com a per capita.																				
GILVANE VIEIRA CRNI-22625 - VENICIUS BRITO CRNI-10779 - DILMARA FERNANDES CRNI-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRNI-22415																				

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO																			
SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL																			
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			
24																			
NOME DA PREPARAÇÃO																			
MINI PIZZA COM CARNE MOÍDA COM SUCO DE TAMARINDO																			
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL																			
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	Fcy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mq	Zinco	Fe	Ca
Farinha de trigo	40,0	40,0	40,0	1,00	40,0	1,00	0,00	R\$ -	144,19	30,04	3,92	0,55	0,94	0,00	0,00	12,40	0,33	0,38	7,15
Fermento biológico tablete	1,0	1,0	1,0	1,00	1,0	1,00	0,00	R\$ -	0,90	0,08	0,17	0,02	0,04	0,00	0,00	0,38	0,11	0,03	0,18
Leite de vaca, integral pasteurizado	50,0	50,0	50,0	1,00	50,0	1,00	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	1,00	5,0	1,00	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	12,0	12,0	10,7	1,12	10,2	0,95	0,00	R\$ -	17,17	0,20	1,56	1,07	0,00	9,46	0,00	1,52	0,13	0,19	5,04
Orégano	0,5	0,5	0,5	1,00	0,5	1,00	0,00	R\$ -	1,53	0,32	0,06	0,05	0,21	1,73	0,25	1,35	0,02	0,22	7,88
Sal	1,0	1,0	1,0	1,00	1,0	1,00	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	10,0	10,0	8,0	1,25	8,0	1,00	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
Cebola	2,0	2,0	1,2	1,73	1,2	1,00	0,00	R\$ -	0,79										

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO																					
SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS - TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL																					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																					
25																					
NOME DA PREPARAÇÃO																					
BOLO DE CENOURA E LEITE COM CAFÉ / MEXERICIA																					
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																					
Cenoura	40,0	40,0	34,2	1,17	30,4	0,89	0,00	R\$	-	13,65	3,06	0,53	0,07	1,27	336,20	2,05	4,49	0,09	0,07	9,02	
Farinha de trigo	50,0	50,0	50,0	1,00	50,0	1,00	0,00	R\$	-	180,24	37,55	4,90	0,68	1,17	0,00	0,00	15,50	0,41	0,48	8,93	
Fermento em pó químico	1,0	1,0	1,0	1,00	1,0	1,00	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	
Ovo de galinha inteiro	12,0	12,0	10,7	1,12	10,2	0,95	0,00	R\$	-	17,17	0,20	1,56	1,07	0,00	9,46	0,00	1,52	0,13	0,19	5,04	
Leite de vaca, integral pasteurizado	100,0	100,0	100,0	1,00	100,0	1,00	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	
Óleo de soja	5,0	5,0	5,0	1,00	5,0	1,00	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	
Café, infusão 10%	10,0	10,0	10,0	1,00	10,0	1,00	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	
Mexericica	100,0	100,0	73,5	1,36	73,5	1,00	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	
Açúcar cristal	20,0	20,0	20,0	1,00	20,0	1,00	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	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,00	#DIV/0!	0,00	0,00	R\$	-												
CUSTO PER CAPITA										R\$ 0,00	452,06	80,70	11,23	10,21	5,52	408,17	23,84	44,98	1,13	0,87	170,84
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO										R\$ 0,00											
MODO DE PREPARO																					
BOLO DE CENOURA: 1. Em um liquidificador, adicione a cenoura, os ovos e o óleo, depois misture; 2. Acrescente o açúcar e bata novamente por 5 minutos; 3. Em uma tigela adicione a farinha de trigo e misture; 4. Acrescente o fermento e misture lentamente com uma colher; 5. Leve em um forno preaquecido para assar, após porcione e sirva. CAFÉ: Coloque água numa panela própria para preparação do café e leve ao fogo, quando começar a ferver adicione o café e o açúcar até que fique no ponto ideal para coar e servir. LEITE: Em uma panela própria esquento o leite. MEXERICICA: Higienize a mexericica de maneira adequada em água corrente, após sirva de acordo com a per capita.																					
GILVANE VIEIRA CRNI-22625 - VENICIUS BRITO CRNI-10779 - DILMARA FERNANDES CRNI-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRNI-22415																					

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO																					
SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS - TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL																					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																					
26																					
NOME DA PREPARAÇÃO																					
MACARRONADA COM FRANGO DESFIADO E SUCO DE GOIABA																					
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL																					
ALIMENTOS																					
Per capita																					
PB PL FC Alimento Cozido FcY CUSTO KG CUSTO UNITÁRIO																					
KCAL CHO PTN LIP FIBRAS Vit. A Vit. C Mg Zinco Fe Ca																					
g g g g g µg mg mg mg mg mg																					
Macarrão trigo com ovos	50,0	50,0	50,0	1,00	122,0	2,44	0,00	R\$	-	185,28	38,31	5,16	0,99	1,15	0,00	0,00	0,00	0,41	0,46	9,73	
Frango, peito, sem pele	50,0	50,0	36,0	1,39	25,9	0,72	0,00	R\$	-	59,58	0,00	10,76	1,51	0,00	1,00	0,00	15,63	0,33	0,22	3,68	
Milho verde	5,0	5,0	5,0	1,00	5,4	1,07	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	2,0	1,00	2,0	1,00	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	
Alio	1,0	1,0	0,9	1,08	0,9	1,00	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	1,73	1,2	1,00	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	1,00	5,0	1,00	0,00	R\$	-	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tomate, extrato	8,0	8,0	8,0	1,00	8,0	1,00	0,00	R\$	-	4,87	1,20	0,19	0,02	0,22	0,00	1,44	2,35	0,03	0,17	2,33	
Goiaba vermelha, polpa	35,0	35,0	35,0	1,00	35,0	1,00	0,00	R\$	-	12,25	2,45	0,35	0,00	0,35	47,25	7,00	0,00	0,00	0,07	5,95	
açúcar cristal	10,0	10,0	10,0	1,00	10,0	1,00	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	
SAL	1,0	1,0	1,0	1,00	1,0	1,00	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!	0,00	#DIV/0!	0,00	0,00	R\$	-												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,00	#DIV/0!	0,00	0,00	R\$	-												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,00	#DIV/0!	0,00	0,00	R\$	-												
CUSTO PER CAPITA										R\$ 0,00	354,54	53,90	16,98	7,55	2,03	48,35	9,48	20,65	0,81	0,97	24,54
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO										R\$ 0,00											
MODO DE PREPARO																					
MOLHO DE FRANGO: 1. Corte o frango em pedaços médios e reserve; 2. Em uma panela de pressão (ideal) ou uma panela com tampa adicione as per capita do óleo, do sal, da cebola e do alho e deixe dourar; 3. Acrescente o frango e o e deixe-o bem refogado; 4. Adicione a quantidade de água necessária para que o mesmo fique bem cozido; 5. Em uma panela adicione o frango desfiado, o extrato de tomate, o milho verde e um pouco de água, acerte o sal e deixe em fogo baixo para formar um molho bem encorpado. 6. Depois de pronto, desfie e reserve; MACARRÃO: 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. 7. Em uma panela com água fervente adicione o macarrão e uma pequena quantidade de sal, deixe cozinhar conforme instrução de tempo da embalagem; 8. Depois do macarrão cozido, escorra a água do macarrão e misture o macarrão ao molho de frango. 9. Acrescente o cheiro verde e sirva em seguida. SUCO DE GOIABA: 1. No liquidificador acrescente a polpa de goiaba, o açúcar e a quantidade de água necessária e bata até misturar bem. Após sirva de acordo com a per capita.																					
GILVANE VIEIRA CRNI-22625 - VENICIUS BRITO CRNI-10779 - DILMARA FERNANDES CRNI-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRNI-22415																					

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO																					
SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS - TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL																					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																					
27																					
NOME DA PREPARAÇÃO																					
MACARRÃO AO MOLHO BOLONHESA E 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																					
Macarrão trigo com ovos	45,0	45,0	45,0	1,00	109,8	2,44	0,00	R\$	-	166,76	34,48	4,64	0,89	1,03	0,00	0,00	0,00	0,37	0,41	8,75	
Carne moída de 2ª	40,0	40,0	40,0	1,00	70,0	1,75	0,00	R\$	-	96,80	0,00	9,69	6,17	0,00	0,00	0,00	8,00	2,28	1,12	3,20	
Milho verde	5,0	5,0	5,0	1,00	5,0	1,00	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	
Sal	1,0	1,0	1,0	1,00	1,0	1,00	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	
Alio	1,0	1,0	0,9	1,08	0,9	1,00	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	1,73	1,2	1,00	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	1,00	5,0	1,00	0,00	R\$	-	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tomate, extrato	10,0	10,0	10,0	1,00	10,0	1,00	0,00	R\$	-	6,09	1,50	0,24	0,02	0,28	0,00	1,80	2,93	0,04	0,21	2,91	
Maçã Fuji	80,0	80,0	63,5	1,26	63,5	1,00	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!	0,00	#DIV/0!	0,00	0,00	R\$	-												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,00	#DIV/0!	0,00	0,00	R\$	-												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,00	#DIV/0!	0,00	0,00	R\$	-												
CUSTO PER CAPITA										R\$ 0,00	367,09	49,94	15,24	12,11	2,67	2,26	4,13	14,64	2,72	1,85	16,90
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO										R\$ 0,00											
MODO DE PREPARO																					
MOLHO BOLONHESA/CARNE: 1 - Em uma panela com tampa adicione as per capita do óleo, do sal, da cebola e do alho e deixe refogar; 3. Acrescente a carne moída e deixe-o bem refogado; 4. Adicione a quantidade de água necessária para que o mesmo fique bem cozido; 5. Depois de pronto, reserve; 6. Agora adicione milho verde, o extrato de tomate e água aos poucos; 7. Acerte o sal e deixe em fogo baixo para formar um molho bem encorpado. MACARRÃO: 7. Em uma panela com água fervente adicione o macarrão e uma pequena quantidade de sal, deixe cozinhar conforme instrução de tempo da embalagem; 8. Depois do macarrão cozido, escorra a água do macarrão e misture o macarrão ao molho de carne. MACÃ: 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.																					
GILVANE VIEIRA CRNI-22625 - VENICIUS BRITO CRNI-10779 - DILMARA FERNANDES CRNI-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRNI-22415																					

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO																				
SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS - TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL																				
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				
28																				
NOME DA PREPARAÇÃO																				
MACARRÃO COM SARDINHA E SUCO DE TAMARINDO																				
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL																				
ALIMENTOS																				
Per capita																				
PB PL FC Alimento Cozido FcY CUSTO KG CUSTO UNITÁRIO																				
KCAL CHO PTN LIP FIBRAS Vit. A Vit. C Mg Zinco Fe Ca																				
g g g g g µg mg mg mg mg mg																				
Macarrão trigo com ovos	50,0	50,0	50,0	1,00	122,0	2,44	0,00	R\$	-	185,28	38,31	5,16	0,99	1,15	0,00	0,00	0,00	0,41	0,46	9,73
Sardinha, conserva em óleo	50,0	50,0	50,0	1,00	50,0	1,00	0,00	R\$	-	142,49	0,00	7,97	12,02	0,00	0,00	0,00	17,64	0,87	1,77	275,12
Alio	1,0	1,0	0,9	1,08	0,9	1,00	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	1,73	1,2	1,00	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	1,00	5,0	1,00	0,00	R\$	-	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate, extrato	8,0	8,0	8,0	1,00	8,0	1,00	0,00	R\$	-	4,87	1,20	0,19	0,02	0,22	0,00	1,44	2,35	0,03	0,17	2,33
Tamarindo, polpa, colada	35,0	35,0	29,9	1,17	26,6	0,89	0,00	R\$	-	83,65	21,88	0,98	0,21	1,79	0,53	1,23	32,20	0,04	0,98	25,50
Açúcar cristal	10,0	10,0	10,0	1,00	10,0	1,00	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
Sal	1,0	1,0	1,0	1,00	1,0	1,00	0,00	R\$	-	0,00	0,00									

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO																				
SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL																				
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				
29																				
Nome da Preparação	TORTA DE CARNE COM LEGUMES E 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	
Farinha de trigo	50,0	50,0	50,0	1,00	50,0	1,00	0,00	RS -	180,24	37,55	4,60	0,69	1,17	0,00	0,00	15,50	0,41	0,48	8,93	
Fermento em pó químico	1,0	1,0	1,0	1,00	1,0	1,00	0,00	RS -	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Leite de vaca, integral pasteurizado	50,0	50,0	50,0	1,00	50,0	1,00	0,00	RS -	30,02	2,26	1,61	1,63	0,00	14,22	0,00	5,00	0,20	0,02	56,53	
Cenoura	10,0	10,0	8,5	1,17	8,5	1,00	0,00	RS -	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25	
Óleo de soja	5,0	5,0	5,0	1,00	5,0	1,00	0,00	RS -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Alho	1,0	1,0	0,9	1,08	0,9	1,00	0,00	RS -	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Cebola	2,0	2,0	1,2	1,73	1,2	1,00	0,00	RS -	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
Cheiro Verde	2,0	2,0	1,5	1,31	1,5	1,00	0,00	RS -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Ovo de galinha inteiro	12,0	12,0	10,7	1,12	10,2	0,95	0,00	RS -	17,17	0,20	1,56	1,07	0,00	9,46	0,00	1,52	0,13	0,19	5,04	
Sal	1,0	1,0	1,0	1,00	1,0	1,00	0,00	RS -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
milho verde	5,0	5,0	5,0	1,00	5,0	1,00	0,00	RS -	6,91	1,43	0,33	0,03	0,20	0,00	0,00	1,63	0,03	0,02	0,08	
Carne moída de 2ª	40,0	40,0	40,0	1,00	30,0	0,75	0,00	RS -	96,80	0,00	0,69	6,17	0,00	0,00	0,00	8,00	2,28	1,12	3,20	
Queijo, mussarela	15,0	15,0	15,0	1,00	15,0	1,00	0,00	RS -	49,48	0,46	3,40	3,78	0,00	16,35	0,00	3,54	0,53	0,05	131,26	
Maçã Fuji	80,0	80,0	63,5	1,26	63,5	1,00	0,00	RS -	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	0,0	#DIV/0!	0,00	#DIV/0!	0,00	RS -												
CUSTO POR CAPITA									RS 0,00	476,30	55,77	22,00	18,38	2,88	126,34	3,48	38,88	3,62	1,99	210,84
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									RS 0,00											
MODO DE PREPARO																				
MOLHO DE CARNE: Higienize o cheiro verde de maneira adequada em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Após pique o cheiro verde, e reserve. 1. Em uma panela adicione a per capita do óleo e do sal, e o total das per capita da cebola e do alho e deixe refogar; 2. Acrescente a carne moída e deixe-a bem passada; 3. Adicione o tomate picado em cubos pequenos e deixe refogar, adicione também o milho verde; 4. Adicione a água em quantidade necessária para os legumes fiquem macios (não podendo faltar com muito molho); 5. Antes de finalizar, adicione a cenoura ralada e o cheiro verde, misture e reserve. MASSA: 1. No liquidificador adicione o leite, o ovo, 1/3 do sal e do óleo, e bata muito bem; 2. Acrescente a farinha de trigo aos poucos, e deixe bater até que a mistura fique homogênea e encorpada; 3. Acrescente o fermento e misture. PREPARO DA TORTA: 1. Despeje um pouco da massa em uma forma untada, coloque uma camada do molho de carne, uma de queijo e cubra com o restante da massa; 2. Leve para assar em forno pré aquecido, a 180° C, por aproximadamente 40 minutos; 3. Após, porcione igualmente e sirva. MAÇÃ: 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.																				
GILVANE VIEIRA CRNI-22625 - VENICIUS BRITO CRNI-10779 - DILMARA FERNANDES CRNI-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRNI-22415																				
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO																				
SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL																				
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				
30																				
Nome da Preparação	SANDUÍCHE NATURAL DE FRANGO 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	
Pão de cenoura	50,0	50,0	50,0	1,00	50,0	1,00	0,00	RS -	160,00	31,50	3,55	1,95	1,15	0,00	0,00	24,16	0,73	1,67	45,12	
Frango, peito, sem pele	40,0	40,0	28,8	1,39	20,7	0,72	0,00	RS -	47,66	0,00	8,61	1,21	0,00	0,80	0,00	12,51	0,27	0,17	2,95	
Cebola	2,0	2,0	1,2	1,73	1,2	1,00	0,00	RS -	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
Cenoura	10,0	10,0	8,5	1,17	7,6	0,89	0,00	RS -	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25	
Caju polpa	35,0	35,0	35,0	1,00	35,0	1,00	0,00	RS -	12,80	3,27	0,17	0,05	0,29	0,00	41,90	2,48	0,03	0,05	0,29	
Óleo de soja	5,0	5,0	5,0	1,00	5,0	1,00	0,00	RS -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Crema de Leite	10,0	10,0	10,0	1,00	10,0	1,00	0,00	RS -	22,15	0,45	0,15	2,25	0,00	12,80	0,00	0,75	0,03	0,03	8,27	
alface lisa	10,0	10,0	7,6	1,31	7,6	1,00	0,00	RS -	1,38	0,24	0,17	0,01	0,23	0,00	2,14	0,91	0,03	0,06	2,75	
milho verde	5,0	5,0	5,0	1,00	5,0	1,00	0,00	RS -	6,91	1,43	0,33	0,03	0,20	0,00	0,00	1,63	0,03	0,02	0,08	
sal	1,0	1,0	1,0	1,00	1,0	1,00	0,00	RS -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Açúcar cristal	10,0	10,0	10,0	1,00	10,0	1,00	0,00	RS -	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	1,08	0,9	1,00	0,00	RS -	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,00	#DIV/0!	0,00	RS -												
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,00	#DIV/0!	0,00	RS -												
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,00	#DIV/0!	0,00	RS -												
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,00	#DIV/0!	0,00	RS -												
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,00	#DIV/0!	0,00	RS -												
CUSTO POR CAPITA									RS 0,00	339,12	48,04	13,25	10,52	2,27	97,75	44,96	44,11	1,15	2,05	62,89
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									RS 0,00											
MODO DE PREPARO																				
RECHEIO DE FRANGO: Higienize a cenoura de maneira adequada, em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Após rale a cenoura, e reserve. 1. Corte o frango em pedaços médios e reserve; 2 - Em uma panela de pressão (ideal) ou uma panela com tampa adicione as per capita do óleo, do sal, da cebola e do alho e deixe durar; 3. Acrescente o frango e deixe-o bem refogado; 4. Adicione a quantidade de água necessária para que o mesmo fique bem cozido; 5. Após o frango cozido, desfie; 6. Acrescente a cenoura ralada, o milho verde, e o creme de leite e misture até formar uma consistência cremosa. MONTAGEM DO SANDUÍCHE: 1 - Sobre uma fatia de pão de cenoura coloque uma folha de alface, uma porção do recheio, cubra com a outra fatia de pão de cenoura, e sirva de acordo com a per capita. 2. RESERVE NA GELADEIRA ATÉ O MOMENTO DE SERVIR. SUCO DE CAJU: No liquidificador acrescente a polpa de caju, o açúcar e a quantidade de água necessária e bata até misturar bem. Após sirva de acordo com a per capita.																				
GILVANE VIEIRA CRNI-22625 - VENICIUS BRITO CRNI-10779 - DILMARA FERNANDES CRNI-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRNI-22415																				
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO																				
SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL																				
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				
31																				
Nome da Preparação	PIZZA DE QUEIJO COM CARNE COM SUCO DE ACEROLA																			
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	
Farinha de trigo	40,0	40,0	40,0	1,00	40,0	1,00	0,00	RS -	144,19	30,04	3,92	0,55	0,84	0,00	0,00	12,40	0,33	0,38	7,15	
Fermento biológico tablete	1,0	1,0	1,0	1,00	1,0	1,00	0,00	RS -	0,90	0,08	0,17	0,02	0,04	0,00	0,00	0,30	0,11	0,08	0,18	
Leite de vaca, integral pasteurizado	50,0	50,0	50,0	1,00	50,0	1,00	0,00	RS -	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	1,00	5,0	1,00	0,00	RS -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ovo de galinha inteiro	12,0	12,0	10,7	1,12	10,2	0,95	0,00	RS -	17,17	0,20	1,56	1,07	0,00	9,46	0,00	1,52	0,13	0,19	5,04	
Orégano	0,5	0,5	0,5	1,00	0,5	1,00	0,00	RS -	1,53	0,32	0,06	0,05	0,21	1,73	0,25	1,35	0,02	0,22	7,88	
Sal	1,0	1,0	1,0	1,00	1,0	1,00	0,00	RS -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tomate	10,0	10,0	8,0	1,25	8,0	1,00	0,00	RS -	1,53	0,31	0,11	0,02	0,12	4,16	2,12	1,05	0,01	0,02	0,69	
cebola	2,0	2,0	1,2	1,73	1,2	1,00	0,00	RS -	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
Alho	1,0	1,0	0,9	1,08	0,9	1,00	0,00	RS -	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Carne moída de 2ª	30,0	30,0	30,0	1,00	22,5	0,75	0,00	RS -	72,60	0,00	7,27	4,63	0,00	0,00	0,00	6,00	1,71	0,84	2,40	
tomate, extrato	5,0	5,0	5,0	1,00	5,0	1,00	0,00	RS -	3,05	0,75	0,12	0,01	0,14	0,00	0,90	1,47	0,02	0,10	1,45	
queijo, mussarela	15,0	15,0	15,0	1,00	15,0	1,00	0,00	RS -	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	35,0	35,0	35,0	1,00	35,0	1,00	0,00	RS -	7,68	1,94	0,21	0,00	0,25	0,00	218,13	3,03	0,02	0,02	2,66	
açúcar cristal	10,0	10,0	10,0	1,00	10,0	1,00	0,00	RS -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
milho verde	5,0	5,0	5,0	1,00	5,0	1,00	0,00	RS -	6,91	1,43	0,33	0,03	0,20	0,00	0,00	1,63	0,03	0,02	0,08	
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,00	#DIV/0!	0,00	RS -												
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,00	#DIV/0!	0,00	RS -												
CUSTO POR CAPITA									RS 0,00	419,86	48,16	18,88	16,77	1,98	46,01	221,81</				

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO																			
SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL																			
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			
Nome da Preparação	33																		
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 trigo francês	50,0	50,0	50,0	1,00	50,0	1,00	0,00	RS -	149,91	29,32	3,98	1,55	1,15	1,49	0,00	12,73	0,38	0,50	7,88
Carne moída de 2ª	30,0	30,0	30,0	1,00	22,5	0,75	0,00	RS -	72,60	0,00	7,27	4,63	0,00	0,00	0,00	6,00	1,71	0,84	2,40
Proteína texturizada de soja	20,0	20,0	20,0	1,00	20,0	1,00	0,00	RS -	69,60	6,40	10,40	0,00	3,60	0,00	0,00	0,00	0,00	54,00	2,40
Alho	1,0	1,0	0,9	1,08	0,9	1,00	0,00	RS -	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Cebola	2,0	2,0	1,2	1,73	1,2	1,00	0,00	RS -	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Óleo de soja	5,0	5,0	5,0	1,00	5,0	1,00	0,00	RS -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cherem verde	2,0	2,0	1,5	1,31	1,5	1,00	0,00	RS -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Açúcar cristal	10,0	10,0	10,0	1,00	10,0	1,00	0,00	RS -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76
Sal	1,0	1,0	1,0	1,00	1,0	1,00	0,00	RS -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
tomate, extrato	5,0	5,0	5,0	1,00	5,0	1,00	0,00	RS -	3,05	0,75	0,12	0,01	0,14	0,00	0,90	1,47	0,02	0,10	1,45
Tomate	10,0	10,0	8,0	1,25	8,0	1,00	0,00	RS -	1,53	0,31	0,11	0,02	0,12	4,16	2,12	1,05	0,01	0,02	0,69
Acerola, polpa congelada	35,0	35,0	35,0	1,00	35,0	1,00	0,00	RS -	7,68	1,94	0,21	0,00	0,25	0,00	218,13	3,03	0,03	0,06	2,66
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,00	#DIV/0!	0,00	0,00	RS -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,00	#DIV/0!	0,00	0,00	RS -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,00	#DIV/0!	0,00	0,00	RS -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,00	#DIV/0!	0,00	0,00	RS -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,00	#DIV/0!	0,00	0,00	RS -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,00	#DIV/0!	0,00	0,00	RS -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
CUSTO POR CAPITA	RS 0,00								390,01	49,24	22,27	11,22	5,37	5,75	222,20	25,33	2,17	55,57	20,25
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO	RS 0,00																		
MODO DE PREPARO																			
MOLHO DE CARNE: 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. PROTEÍNA 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 como uma esponja, para retirar bem o gosto da soja. 2. Depois de lavar, retire o excesso de água da proteína, espremendo bem. Se achar necessário pode repetir esse processo. 3. Em uma panela aqueça o óleo e refogue o alho. 4. Adicione a cebola e cozinhe até dourar levemente. 5. Após adicione a proteína de soja mexendo bem até que todos os ingredientes estejam bem misturados. 1. Em uma panela adicione o óleo, a cebola, o alho, o sal e deixe dourar; 2. Acrescente a carne moída e refogue muito bem a carne; 3. Adicione o extrato de tomate, a proteína de soja e acrescente água e deixe ferver para ficar cremoso. 4. Antes de finalizar, adicione o cheiro verde picado, misture e reserve. PÃO COM PROTEÍNA DE SOJA E MOLHO DE CARNE: 1. Misture o molho de carne com a proteína de soja; 2. Faça uma abertura no em uma das extremidades do pão e introduza o molho de carne, sirva em seguida. SUCO DE ACEROLA: No liquidificador acrescente a polpa de acerola, o açúcar e a quantidade de água necessária e bata até misturar bem. Após sirva de acordo com a per capita.																			
GILVANE VIEIRA CRN1-22625 - VENICIUS BRITO CRN1-10779 - DILMARA FERNANDES CRN1-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRN1-22415																			

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO																			
SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL																			
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			
Nome da Preparação	34																		
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 trigo francês	50,0	50,0	50,0	1,00	50,0	1,00	0,00	RS -	149,91	29,32	3,98	1,55	1,15	1,49	0,00	12,73	0,38	0,50	7,88
Frango, peito, sem pele	30,0	30,0	21,6	1,39	15,5	0,72	0,00	RS -	35,75	0,00	6,46	0,91	0,00	0,60	0,00	9,38	0,20	0,13	2,21
Cheiro verde	2,0	2,0	1,5	1,31	1,5	1,00	0,00	RS -	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Alho	1,0	1,0	0,9	1,08	0,9	1,00	0,00	RS -	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Cebola	2,0	2,0	1,2	1,73	1,2	1,00	0,00	RS -	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Óleo de soja	5,0	5,0	5,0	1,00	5,0	1,00	0,00	RS -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Açúcar cristal	10,0	10,0	10,0	1,00	10,0	1,00	0,00	RS -	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76
Sal	1,0	1,0	1,0	1,00	1,0	1,00	0,00	RS -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
tomate, extrato	5,0	5,0	5,0	1,00	5,0	1,00	0,00	RS -	3,05	0,75	0,12	0,01	0,14	0,00	0,90	1,47	0,02	0,10	1,45
Tomate	10,0	10,0	8,0	1,25	8,0	1,00	0,00	RS -	1,53	0,31	0,11	0,02	0,12	4,16	2,12	1,05	0,01	0,02	0,69
acerola, polpa congelada	35,0	35,0	35,0	1,00	35,0	1,00	0,00	RS -	7,68	1,94	0,21	0,00	0,25	0,00	218,13	3,03	0,03	0,06	2,66
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,00	#DIV/0!	0,00	0,00	RS -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,00	#DIV/0!	0,00	0,00	RS -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,00	#DIV/0!	0,00	0,00	RS -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,00	#DIV/0!	0,00	0,00	RS -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,00	#DIV/0!	0,00	0,00	RS -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
CUSTO POR CAPITA	RS 0,00								283,56	42,84	11,06	7,50	1,77	6,35	222,20	28,71	0,66	0,86	17,66
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO	RS 0,00																		
MODO DE PREPARO																			
PREPARO DO 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. Em uma panela de pressão (ideal) coloque as per captas de óleo, cebola alho e coraú e deixe refogar. 2- Em seguida adicione o frango em cubos médios misture bem aos ingredientes deixe refogar até dourar bem. 3- Após bem dourado adicione água na quantidade ideal e coloque na pressão para que o mesmo cozinhe bem até que fique bem macio. 4- Em seguida veja se o frango está bem macio e desfie com auxílio de um garfo ou na própria panela de pressão. Após adicione o tomate picado e o extrato de tomate. Em seguida misture bem e adicione um pouco de água. Deixe cozinhar por alguns minutos, antes de finalizar adicione o cheiro verde, reserve. PÃO: Com auxílio de uma faca, corte o pão e coloque o recheio de frango. SUCO DE ACEROLA: No liquidificador acrescente a polpa de acerola, o açúcar e a quantidade de água necessária e bata até misturar bem. Após sirva de acordo com a per capita.																			
GILVANE VIEIRA CRN1-22625 - VENICIUS BRITO CRN1-10779 - DILMARA FERNANDES CRN1-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRN1-22415																			

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO																			
SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL																			
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			
Nome da Preparação	35																		
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
Pólvoro doce	40,0	40,0	40,0	1,00	40,0	1,00	0,00	RS -	140,49	34,71	0,17	0,00	0,09	0,00	0,00	1,64	0,00	0,20	10,97
Queijo, mussarela	15,0	15,0	15,0	1,00	15,2	1,01	0,00	RS -	49,48	0,46	3,40	3,78	0,00	16,35	0,00	3,54	0,53	0,05	131,26
Ovo de galinha inteiro	30,0	30,0	26,8	1,12	25,4	0,95	0,00	RS -	42,93	0,49	3,91	2,67	0,00	23,65	0,00	3,80	0,32	0,47	12,61
Leite de vaca, integral pasteurizado	80,0	80,0	80,0	1,00	80,0	1,00	0,00	RS -	48,02	3,62	2,58	2,60	0,00	22,74	0,00	8,00	0,32	0,02	90,44
Café, infusão 10%	5,0	5,0	5,0	1,00	5,0	1,00	0,00	RS -	0,45	0,07	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,16
Cacau 100%	5,0	5,0	5,0	1,00	5,0	1,00	0,00	RS -	13,75	0,85	1,25	0,60	1,70	0,00	0,68	1,25	0,03	0,02	0,60
0	0,0	0,0	0,0	1,51	0,0	1,00	0,00	RS -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
CUSTO POR CAPITA	RS 0,00								295,13	40,20	11,34	9,65	1,79	62,74	0,68	18,71	1,20	0,76	246,03
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO	RS 0,00																		
MODO DE PREPARO																			
BEIJU: 1. Em uma tigela coloque o pólvoro, o sal 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 pólvoro cobrindo todos os espaços da frigideira até formar uma camada uniforme. 4. Espere a massa ficar unida como se fosse uma panqueca e vire para assar do outro lado. OVOS MEXIDOS: 1. Em uma panela adicione as per captas de óleo e sal. 3. Adicione o ovo, refogue e mexa até que o mesmo fique no ponto de servir. PREPARO: Coloque no disco de tapioca o ovo e o queijo e enrole como uma panqueca. CAPUCCINO: Prepare o café, misture com leite moído. Em seguida adicione o café com leite no liquidificador devidamente higienizado e adicione o cacau 100% aos poucos para bater com o leite e o café.																			
GILVANE VIEIRA CRN1-22625 - VENICIUS BRITO CRN1-10779 - DILMARA FERNANDES CRN1-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRN1-22415																			

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Dilmara EM 15/10/2024 11:27:04

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Gilvane Francelino Vieira EM 15/10/2024 11:14:42

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Venicius Siqueira Brito EM 15/10/2024 11:13:41

Verifique a autenticidade deste documento em <https://sgd.to.gov.br/verificador> informando o código: 4D4CC41701CAABF9

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO																				
SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL																				
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				
Nome da Preparação	0	36																		
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	
Maciã Fuji	40,0	40,0	31,7	1,26	31,7	1,00	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	
Banana Prata	40,0	40,0	26,5	1,51	26,5	1,00	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, Pera	40,0	40,0	26,7	1,50	26,7	1,00	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	1,38	29,0	1,00	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	1,61	24,8	1,00	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, congelada	20,0	20,0	20,0	1,00	20,0	1,00	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	1,00	10,0	1,00	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	
Pólvoro doce	50,0	50,0	50,0	1,00	50,0	1,00	0,00	R\$ -	175,61	43,39	0,22	0,00	0,12	0,00	0,00	2,05	0,00	0,26	13,71	
Leite de vaca, integral pasteurizado	20,0	20,0	20,0	1,00	20,0	1,00	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	12,0	12,0	10,7	1,12	10,7	0,95	0,00	R\$ -	17,17	0,20	1,56	1,07	0,00	9,46	0,00	1,52	0,13	0,19	5,04	
Óleo de soja	5,0	5,0	5,0	1,00	5,0	1,00	0,00	R\$ -	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal	0,5	0,5	0,5	1,00	0,5	1,00	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!	0,00	#DIV/0!	0,00	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,00	#DIV/0!	0,00	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,00	#DIV/0!	0,00	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,00	#DIV/0!	0,00	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,00	#DIV/0!	0,00	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,00	#DIV/0!	0,00	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,00	#DIV/0!	0,00	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,00	#DIV/0!	0,00	0,00	R\$ -												
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,00	#DIV/0!	0,00	0,00	R\$ -												
CUSTO POR CAPITA									334,67	64,03	5,33	6,54	4,29	0,00	219,49	14,51	0,29	0,49	16,69	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00	753,45	152,78	9,47	13,49	7,55	36,80	309,66	47,31	0,69	1,36	86,89

MODO DE PREPARO

Antes de tudo, realizar limpeza e higienização das frutas que há no cardápio, em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. SALADA DE FRUTAS: 1. Descasque e corte as frutas em tamanho pequeno; 2. misture bem e leve a geladeira por no mínimo 15 minutos, sirva gelado. SUCO DE MARACUJÁ: 1. Coloque água filtrada a polpa de maracujá e o açúcar no liquidificador e bata, após adicione o suco de maracujá nas frutas cortadas e sirva. PETA CASEIRA: Comece por levar ao fogo uma panela com a água, o óleo e o sal. Numa tigela coloque o pólvoro. Quando a água na panela ferver, adicione à tigela com o pólvoro, misture muito bem e deixe amornar. Depois adicione os ovos um a um, mexendo entre cada adição. Misture muito bem até a massa ficar brilhante. Em uma forma untada modele as petas em forma de dedo usando um bico e saco de confeiteiro, ou um saco simples com um furinho em uma das pontas. Leve a assar o forno preaquecido a 180°C por cerca de 15 minutos, vigiando porque assa bem rápido. Após esse tempo, retire e sirva.

GILVANE VIEIRA CRNI-22625 - VENICIUS BRITO CRNI-10779 - DILMARA FERNANDES CRNI-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRNI-22415

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO																				
SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL																				
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				
Nome da Preparação	0	37																		
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	
Carne moída de 2ª	50,0	50,0	50,0	1,00	37,5	0,75	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	9,5	1,17	7,6	0,89	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	
Couve manteiga	10,0	10,0	6,7	1,50	5,5	0,83	0,00	R\$ -	2,71	0,43	0,28	0,05	0,31	0,00	9,67	3,47	0,04	0,05	13,09	
Milho verde	5,0	5,0	5,0	1,00	5,0	1,00	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	
Farinha de mandioca torrada	40,0	40,0	40,0	1,00	40,0	1,00	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	
Feijão fradinho	15,0	15,0	14,4	1,04	32,7	2,27	0,00	R\$ -	50,87	9,19	3,03	0,35	3,54	0,00	0,00	26,76	0,58	0,77	11,63	
Óleo de soja	5,0	5,0	5,0	1,00	5,0	1,00	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	1,73	1,2	1,00	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	
Alho	1,0	1,0	0,9	1,08	0,9	1,00	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	1,00	1,0	1,00	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	
Colorau	0,5	0,5	0,5	1,00	0,5	1,00	0,00	R\$ -	1,67	0,39	0,03	0,00	0,02	0,30	0,04	0,00	0,00	0,03	0,60	
Açúcar cristal	10,0	10,0	10,0	1,00	10,0	1,00	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	
Abacaxi, polpa congelada	35,0	35,0	35,0	1,00	35,0	1,00	0,00	R\$ -	10,71	2,73	0,16	0,04	0,11	0,00	0,44	3,52	0,02	0,13	4,74	
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,00	#DIV/0!	0,00	0,00	R\$ -												
CUSTO POR CAPITA									R\$ 0,00	428,19	60,99	16,71	13,33	7,21	84,45	11,06	63,06	3,70	2,92	67,77
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00											

MODO DE PREPARO

FEIJÃO FRADINHO: 1. Em uma panela de pressão adicione as per capita do óleo, do alho, do sal e deixe refogar; 2. Adicione o feijão e a quantidade de água necessária, deixe cozinhar até que o feijão fique ao dente, em seguida coe o feijão em uma peneira e deixe escorrer todo excesso de água, reserve. CARNE MOÍDA: Higienize a cenoura de maneira adequada em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 100 ppm em 1 litro de água), deixando de molho por 15 minutos e após enxaguar em água corrente. Após ralada a cenoura, e reserve. 1. Em uma panela com tampa adicione as per capita do óleo, do sal, do alho e o colorau e deixe dourar; 2. Acrescente a carne moída e deixe-o bem dourada e bem solta em seguida adicione o milho verde a cenoura ralada e o feijão fradinho. Após adicione farinha aos poucos mexendo até que incorpore bem, em seguida coloque a couve e misture bem. Depois de pronto, reserve; SUCO DE ABACAXI: No liquidificador acrescente a polpa de abacaxi, o açúcar e a quantidade de água necessária e bata até misturar bem. Após sirva de acordo com a per capita.

GILVANE VIEIRA CRNI-22625 - VENICIUS BRITO CRNI-10779 - DILMARA FERNANDES CRNI-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRNI-22415

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Dilmara EM 15/10/2024 11:27:04

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Gilvane Francelino Vieira EM 15/10/2024 11:14:42

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Venicius Siqueira Brito EM 15/10/2024 11:13:41

Verifique a autenticidade deste documento em <https://sgd.to.gov.br/verificador> informando o código: 4D4CC41701CAABF9

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO																				
SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS - TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL																				
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				
Número de alunos atendidos		38																		
NOME DA PREPARAÇÃO		CREME DE MILHO COM FRANGO DESFIADO, ARROZ, FEIJÃO																		
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL						
														Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
Milho tubã	20,0	20,0	20,0	1,00	23,0	1,15	0,00	RS	-	70,70	15,77	1,44	0,38	0,94	0,00	0,00	8,25	0,22	0,17	0,53
Frango, peito, sem pele	50,0	50,0	36,0	1,39	25,9	0,72	0,00	RS	-	59,58	0,00	10,76	1,51	0,00	1,00	0,00	15,63	0,33	0,22	3,68
Milho verde	5,0	5,0	5,0	1,00	5,0	1,00	0,00	RS	-	6,91	1,43	0,33	0,03	0,20	0,00	0,00	1,63	0,03	0,02	0,08
Alho	1,0	1,0	0,9	1,08	0,9	1,00	0,00	RS	-	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Cebola	2,0	2,0	1,2	1,73	1,2	1,00	0,00	RS	-	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Cheiro verde	2,0	2,0	1,5	1,31	1,5	1,00	0,00	RS	-	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
acafraão	0,5	0,5	0,5	1,00	0,5	1,00	0,00	RS	-	1,95	0,33	0,06	0,03	0,02	0,13	0,40	1,32	0,01	0,06	0,56
arroz, tipo 1	50,0	50,0	50,0	1,00	116,5	2,33	0,00	RS	-	178,89	39,38	3,58	0,17	0,92	0,00	0,00	15,19	0,61	0,34	2,21
Feijão canica	20,0	20,0	19,2	1,04	41,9	2,18	0,00	RS	-	65,81	12,24	4,00	0,25	3,68	0,00	0,00	41,99	0,58	1,60	24,51
Óleo de soja	10,0	10,0	10,0	1,00	10,0	1,00	0,00	RS	-	88,40	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	1,0	1,0	1,0	1,00	1,0	1,00	0,00	RS	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
CUSTO PER CAPITA								RS 0,00	474,60	69,71	20,32	12,38	5,77	1,23	1,44	84,95	1,79	2,42	33,58	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								RS 0,00												
MODO DE PREPARO																				
CREME DE MILHO: Em uma panela coloque a água o milho de tubã e as per capitas do sal misture bem até que o tubã dissolva na água, em seguida leve para o fogão mesa bem até ficar numa consistência de polenta, (nem muito rala nem muito espessa), reserve. FRANGO DESFIADO: 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) coloque as per capitas de óleo, cebola alho e açafrão e deixe refogar. 2- Em seguida adicione o frango em cubos médios misture bem aos ingredientes deixe refogar até dourar. 3- Após adicione água na quantidade ideal e coloque na pressão para que o frango cozinhe bem. 4- Em seguida desfie e adicione o milho verde e um pouco de água para formar o molho. 5- Finalize misturando o cheiro verde picado. 6- Para servir colocar uma porção MOLHO DE FRANGO por cima do CREME DE MILHO. ARROZ: Em uma panela adicione as per capitas do óleo, da cebola, do alho, do sal e deixe refogar; 2. Adicione o arroz e mexa até refogar; 3. Adicione a água em quantidade necessária e deixe cozinhar até o ponto de servir. FEIJÃO: 1. Em uma panela de pressão adicione as per capitas do óleo, do alho, do sal e deixe refogar; 2. Adicione o feijão e a quantidade de água necessária, deixe cozinhar até que o feijão fique macio. 3. Antes de finalizar, adicione o cheiro verde picado e misture bem, após, sirva.																				
GILVANE VIEIRA CRNI-22625 - VENICIUS BRITO CRNI-10779 - DILMARA FERNANDES CRNI-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRNI-22415																				

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO																				
SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS - TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL																				
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				
Número de alunos atendidos		39																		
NOME DA PREPARAÇÃO		BOLO DE CENOURA COM LEITE COM CAFÉ																		
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL						
														Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
bolo de cenoura	80,0	80,0	80,0	1,00	80,0	1,00	0,00	RS	-	275,89	35,42	3,34	13,81	1,29	0,00	0,00	7,40	0,29	1,01	20,55
Açúcar cristal	10,0	10,0	10,0	1,00	10,0	1,00	0,00	RS	-	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	10,0	10,0	1,00	10,0	1,00	0,00	RS	-	0,91	0,15	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	0,97	0,00	0,00	0,32
Leite de vaca, integral pasteurizado	90,0	90,0	90,0	1,00	90,0	1,00	0,00	RS	-	54,03	4,07	2,90	2,93	0,00	25,59	0,00	9,00	0,36	0,03	101,75
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,00	#DIV/0!	0,00	0,00	RS	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,00	#DIV/0!	0,00	0,00	RS	-											
CUSTO PER CAPITA								RS 0,00	369,51	49,59	6,34	16,74	1,29	25,59	0,00	17,47	0,65	1,05	123,37	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								RS 0,00												
MODO DE PREPARO																				
BOLO PRONTO DE CENOURA: Sirva o bolo de acordo com as per capitas. CAFÉ: Coloque água numa panela própria para preparação do café e leve ao fogo, quando começar a ferver adicione o café e o açúcar até que fique no ponto ideal para coar e servir. LEITE: Em uma panela própria esquite o leite.																				
GILVANE VIEIRA CRNI-22625 - VENICIUS BRITO CRNI-10779 - DILMARA FERNANDES CRNI-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRNI-22415																				

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO																				
SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS - TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL																				
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				
Número de alunos atendidos		40																		
NOME DA PREPARAÇÃO		FAROFA DE OVOS COM LINGUIÇA, BANANA																		
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL						
														Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
Linguiça mista	30,0	30,0	30,0	1,00	23,1	0,77	0,00	RS	-	118,80	0,81	4,14	10,88	0,00	0,00	0,00	3,60	0,56	0,34	3,00
Ovo de galinha inteiro	20,0	20,0	17,9	1,12	17,0	0,95	0,00	RS	-	28,62	0,33	2,61	1,78	0,00	15,77	0,00	2,53	0,22	0,31	8,40
Farinha de mandioca torrada	40,0	40,0	40,0	1,00	40,0	1,00	0,00	RS	-	146,11	35,68	0,49	0,11	2,62	0,00	0,00	16,01	0,14	0,48	30,21
Cebola	2,0	2,0	1,2	1,73	1,2	1,00	0,00	RS	-	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Óleo de soja	5,0	5,0	5,0	1,00	5,0	1,00	0,00	RS	-	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cheiro verde	2,0	2,0	1,5	1,31	1,5	1,00	0,00	RS	-	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Banana Prata	80,0	80,0	66,2	1,51	66,2	1,00	0,00	RS	-	98,25	25,96	1,27	0,07	2,04	3,21	21,59	26,29	0,15	0,38	7,56
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,00	#DIV/0!	0,00	0,00	RS	-											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,00	#DIV/0!	0,00	0,00	RS	-											
CUSTO PER CAPITA								RS 0,00	437,61	63,09	8,59	17,85	4,73	18,98	22,32	49,16	1,08	1,53	51,06	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								RS 0,00												
MODO DE PREPARO																				
OVOS: 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 as per capitas do sal, da cebola, e óleo e deixe dourar. 2. Acrescente os ovos, mexa bem e deixe bem passado e bem frito, reserve. LINGUIÇA MISTA: Despele a linguiça, em seguida adicione o óleo e coloque a linguiça para fritar, quando estiver bem dourada adicione os ovos misture bem, em seguida adicione aos poucos a farinha e misture bem. Ao finalizar adicione o cheiro verde. BANANA: Higienize a banana de maneira adequada em água corrente, após sirva de acordo com a per capita.																				
GILVANE VIEIRA CRNI-22625 - VENICIUS BRITO CRNI-10779 - DILMARA FERNANDES CRNI-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRNI-22415																				

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO																				
SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS - TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL																				
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				
Número de alunos atendidos		41																		
NOME DA PREPARAÇÃO		CANJICA DE MILHO COM MAÇÃ																		
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL						
														Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
Milho de canica	70,0	70,0	67,3	1,04	156,8	2,33	0,00	RS	-	55,78	9,45	0,87	1,54	0,47	1,28	0,00	4,85	0,09	0,52	2,42
Leite de vaca, integral pasteurizado	100,0	100,0	100,0	1,00	100,0	1,00	0,00	RS	-	60,03	4,52	3,22	3,25	0,00	28,43	0,00	10,00	0,40	0,03	113,05
Sal	0,5	0,5	0,5	1,00	0,5	1,00	0,00	RS	-	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Coco seco ralado	5,0	5,0	5,0	1,00	5,0	1,00	0,00	RS	-	25,05	2,39	0,14	1,78	0,24	0,00	0,04	2,50	0,09	0,10	0,75
Açúcar cristal	20,0	20,0	20,0	1,00	20,0	1,00	0,00	RS	-	77,37	19,92	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,03	1,52
Maçã Fuji	80,0	80,0	63,5	1,26	63,5	1,00	0,00	RS	-	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	0,0	1,00	0,0	1,00	0,00	RS	-											
CUSTO PER CAPITA								RS 0,00	262,64	48,40	4,53	6,57	1,78	31,88	1,96	19,18	0,58	0,75	119,27	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								RS 0,00												
MODO DE PREPARO																				
CANJICA: 1. Em uma tigela, deixe o milho de canjica de molho em água fria por, no mínimo, 2 horas. 2. Escorra a água e leve a canjica, com o leite, o açúcar no fogo em panela de pressão com 2 litros e meio de água fria, reduzindo o fogo após a fervura. 3. Deixe cozinhar por cerca de 1 hora. 4. Depois de cozida, retire do fogo, deixe sair toda a pressão e abra a panela. 5. Junte o coco ralado e deixe ferver por mais 5 minutos, mexendo de vez em quando até ficar cremosa. 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.																				
GILVANE VIEIRA CRNI-22625 - VENICIUS BRITO CRNI-10779 - DILMARA FERNANDES CRNI-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRNI-22415																				

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Dilmara EM 15/10/2024 11:27:04

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Gilvane Francelino Vieira EM 15/10/2024 11:14:42

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Venicius Siqueira Brito EM 15/10/2024 11:13:41

Verifique a autenticidade deste documento em <https://sgd.to.gov.br/verificador> informando o código: 4D4CC41701CAABF9

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO																			
SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS - TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL																			
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			
Número de alunos atendidos		42																	
NOME DA PREPARAÇÃO		ARROZ DOCE 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
arroz, tipo 1	50,0	50,0	50,0	1,00	116,5	2,33	0,00	R\$ -	178,89	39,38	3,58	0,17	0,82	0,00	0,00	15,19	0,61	0,34	2,21
Leite de vaca, integral pasteurizado	100,0	100,0	100,0	1,00	100,0	1,00	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
açúcar cristal	20,0	20,0	20,0	1,00	20,0	1,00	0,00	R\$ -	77,37	19,92	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,03	1,92
Coco seco ralado	5,0	5,0	5,0	1,00	5,0	1,00	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
Sal	0,5	0,5	0,5	1,00	0,5	1,00	0,00	R\$ -	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Banana Prata	100,0	100,0	66,2	1,51	66,2	1,00	0,00	R\$ -	98,25	25,96	1,27	0,07	2,04	3,21	21,59	26,29	0,15	0,38	7,56
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	439,59	92,16	8,28	5,26	3,10	31,64	21,63	54,18	1,25	0,88	125,09
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00											
MODO DE PREPARO																			
ARROZ DOCE: Cozinhe o arroz. Em seguida em uma panela devidamente limpa faça um caramelo com açúcar, adicione o leite aos poucos. Após adicione o arroz, a per capita de sal e coco ralado. BANANA: Higienize a banana de maneira adequada em água corrente , após sirva de acordo com a per capita.																			
GILVANE VIEIRA CRN1-22625 - VENICIUS BRITO CRN1-10779 - DILMARA FERNANDES CRN1-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRN1-22415																			

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO																			
SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS - TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL																			
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			
Número de alunos atendidos		43																	
NOME DA PREPARAÇÃO		BOLO DE MANDIOCA, 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
Farinha de trigo	25,0	25,0	25,0	1,00	25,0	1,00	0,00	R\$ -	90,12	18,77	2,45	0,34	0,59	0,00	0,00	7,75	0,21	0,24	4,47
Leite de vaca, integral pasteurizado	100,0	100,0	100,0	1,00	100,0	1,00	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
Mandioca	30,0	30,0	22,9	1,31	25,2	1,10	0,00	R\$ -	45,43	10,85	0,34	0,09	0,56	0,30	4,96	13,35	0,06	0,08	4,56
queijo, mussarela	15,0	15,0	15,0	1,00	15,0	1,00	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
ovo de galinha inteiro	12,0	12,0	10,7	1,12	10,2	0,95	0,00	R\$ -	17,17	0,20	1,56	1,07	0,00	9,46	0,00	1,52	0,13	0,19	5,04
óleo de soja	5,0	5,0	5,0	1,00	5,0	1,00	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
Coco seco ralado	5,0	5,0	5,0	1,00	5,0	1,00	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
açúcar cristal	20,0	20,0	20,0	1,00	20,0	1,00	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
fermento em pó químico	1,0	1,0	1,0	1,00	1,0	1,00	0,00	R\$ -	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
0	0,0	0,0	0,0	1,04	0,0	1,00	0,00	R\$ -											
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	409,74	57,54	11,18	15,30	1,39	54,54	4,99	38,86	1,42	0,71	260,64
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00											
MODO DE PREPARO																			
BOLO DE MANDIOCA: 1. Rale a mandioca e reserve; 2. Em um liquidificador adicione os ovos, o óleo, o leite e bata; 3. Acrescente o açúcar e bata novamente por 5 minutos; 4. Em uma tigela ou na batedeira, adicione a mistura, a farinha de trigo e misture novamente até virar uma massa homogênea; 5. Adicione o queijo, o fermento e misture lentamente com uma colher; 6. Despeje a mistura em uma forma untada e leve ao forno preaquecido a 180° C por aproximadamente 40 minutos; 7. Após, porcione e sirva. CAFÉ: Coloque água numa panela própria para preparação do café e leve ao fogo, quando começar a ferver adicione o café e o açúcar até que fique no ponto ideal para coar e servir. LEITE: Em uma panela própria esquentar o leite.																			
GILVANE VIEIRA CRN1-22625 - VENICIUS BRITO CRN1-10779 - DILMARA FERNANDES CRN1-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRN1-22415																			

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO																			
SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS - TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL																			
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			
Número de alunos atendidos		44																	
NOME DA PREPARAÇÃO		COOKIE DE CACAU 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
Farinha de trigo	25,0	25,0	25,0	1,00	25,0	1,00	0,00	R\$ -	90,12	18,77	2,45	0,34	0,59	0,00	0,00	7,75	0,21	0,24	4,47
Polvilho doce	25,0	25,0	25,0	1,00	25,0	1,00	0,00	R\$ -	87,81	21,69	0,11	0,00	0,05	0,00	0,00	1,03	0,04	0,13	6,85
óleo de soja	5,0	5,0	5,0	1,00	5,0	1,00	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
açúcar cristal	20,0	20,0	20,0	1,00	20,0	1,00	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
Cacau 100%	10,0	10,0	10,0	1,00	10,0	1,00	0,00	R\$ -	27,50	1,70	2,50	1,20	3,40	0,00	1,36	2,50	0,06	0,03	1,20
Acerola, polpa congelada	35,0	35,0	35,0	1,00	35,0	1,00	0,00	R\$ -	7,68	1,94	0,21	0,00	0,25	0,00	218,13	3,03	0,03	0,06	2,66
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,00	#DIV/0!	0,00	0,00	R\$ -											
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	334,67	64,03	5,33	6,54	4,29	0,00	219,49	14,51	0,29	0,49	16,69
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00											
MODO DE PREPARO																			
COOKEI DE CACAU: Sirva os cookies de acordo com as per capitais. SUCO DE ACEROLA: 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.																			
GILVANE VIEIRA CRN1-22625 - VENICIUS BRITO CRN1-10779 - DILMARA FERNANDES CRN1-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRN1-22415																			

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO																			
SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS - TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL																			
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			
Número de alunos atendidos		45																	
NOME DA PREPARAÇÃO		ARROZ COLORIDO E NUTRITIVO								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
Arroz, tipo 1	50,0	50,0	50,0	1,00	116,5	2,33	0,00	R\$ -	178,89	39,38	3,58	0,17	0,82	0,00	0,00	15,19	0,61	0,34	2,21
Açafrão	0,5	0,5	0,5	1,00	0,5	1,00	0,00	R\$ -	1,95	0,33	0,06	0,03	0,02	0,13	0,40	1,32	0,01	0,06	0,56
Proteína texturizada de soja	20,0	20,0	20,0	1,00	20,0	1,00	0,00	R\$ -	69,60	8,40	10,40	0,00	3,60	0,00	0,00	0,00	54,00	2,40	
Carne moída de 2ª	40,0	40,0	40,0	1,00	30,0	0,75	0,00	R\$ -	95,80	0,00	9,62	6,17	0,00	0,00	0,00	8,00	2,28	1,12	3,20
Óleo de soja	5,0	5,0	5,0	1,00	5,0	1,00	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	1,00	1,0	1,00	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	1,08	0,9	1,00	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	1,73	1,2	1,00	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	1,31	1,5	1,00	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
Cenoura	10,0	10,0	8,5	1,17	7,6	0,89	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
Milho verde	5,0	5,0	5,0	1,00	5,0	1,00	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
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,00	#DIV/0!	0,00	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,00	#DIV/0!	0,00	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,00	#DIV/0!	0,00	0,00	R\$ -											
0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,00	#DIV/0!	0,00	0,00	R\$ -											
CUSTO PER CAPITA								R\$ 0,00	404,13	48,85	24,34	11,43	5,06	84,28	1,96	28,21	2,97	55,58	12,71
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO								R\$ 0,00											
MODO DE PREPARO																			
PROTEÍNA DE SOJA: 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 como uma esponja, para retirar bem o gosto da soja. ARROZ: Higienize o cheiro verde e 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 cubinhos, reserve. 1. Em uma panela adicione o óleo, a cebola, o alho, o sal e o açafrão e deixe refogar. Em seguida adicione a carne moída misture bem e deixe frita até que fique soltinha. Após adicione a proteína de soja e misture bem deixe refogando. Em seguida adicione a cenoura ralada, o milho verde e misture bem. Adicione o arroz e mexa até refogar; 3. Adicione a água em quantidade necessária e deixe cozinhar até o ponto de servir, antes de finalizar adicione o cheiro verde.																			
GILVANE VIEIRA CRN1-22625 - VENICIUS BRITO CRN1-10779 - DILMARA FERNANDES CRN1-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRN1-22415																			

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Dilmara EM 15/10/2024 11:27:04

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Gilvane Francelino Vieira EM 15/10/2024 11:14:42

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Venicius Siqueira Brito EM 15/10/2024 11:13:41

Verifique a autenticidade deste documento em <https://sgd.to.gov.br/verificador> informando o código: 4D4CC41701CAABF9

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO																				
SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL																				
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				
Número de alunos atendidos		49																		
NOME DA PREPARAÇÃO		PÃO PIZZA ("PÃO DE CENOURA") DE FRANGO CREMOSO E SUCO MANGA																		
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
									KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
Pão de cenoura	50,0	50,0	50,0	1,00	50,0	1,00	0,00	R\$ -	160,00	31,50	3,55	1,95	1,15	0,00	0,00	24,16	0,73	1,67	45,12	
Queijo, mussarela	15,0	15,0	15,0	1,00	15,2	1,01	0,00	R\$ -	49,48	0,46	3,40	3,78	0,00	16,35	0,00	3,54	0,33	0,05	131,26	
Frango, peito, sem pele	25,0	25,0	18,0	1,39	12,9	0,72	0,00	R\$ -	29,79	0,00	5,38	0,76	0,00	0,50	0,00	7,82	0,17	0,11	1,84	
Tomate	10,0	10,0	8,0	1,25	8,0	1,00	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	
Milho verde	5,0	5,0	5,0	1,00	5,0	1,00	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	
Cebola	2,0	2,0	2,0	1,00	2,0	1,00	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	
Margarina, polpa, congelada	35,0	35,0	35,0	1,00	35,0	1,00	0,00	R\$ -	16,91	4,38	0,13	0,06	0,37	0,00	8,72	3,32	0,02	0,03	2,49	
Açúcar cristal	10,0	10,0	10,0	1,00	10,0	1,00	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	
Óleo de soja	5,0	5,0	5,0	1,00	5,0	1,00	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	
Cheiro verde	2,0	2,0	1,5	1,31	1,5	1,00	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	1,00	5,0	1,00	0,00	R\$ -	3,05	0,75	0,12	0,01	0,14	0,00	0,90	1,47	0,02	0,10	1,45	
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,00	#DIV/0!	0,00	R\$ -												
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00	352,18	49,10	13,14	11,63	2,05	21,01	12,47	43,81	1,51	2,03	185,57
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00											
MODO DE PREPARO																				
PREPARO DO 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. Em uma panela de pressão (ideal) coloque as per capitas de óleo, cebola alho e deixe refogar. 2- Em seguida adicione o frango em cubos médios misture bem aos ingredientes deixe refogar até dourar bem. 3- Após bem dourado adicione água na quantidade ideal e coloque na pressão para que o mesmo cozinhe bem até que fique bem macio. 4- Após alguns minutos, espere tosa pressão sair da panela veja se o frango está bem macio e desfie com auxílio de um garfo ou na própria panela de pressão. Após adicione o milho verde, extrato de tomate e misture bem e em seguida adicione água para que fique com molho cremoso, antes de finalizar adicione o cheiro verde, reserve. PREPARO DA PIZZA: Em uma fatia de pão adicione o recheio de frango e espalhe por todo pão, em seguida coloque o queijo mussarela e por cima o tomate em rodelas, após adicione o orégano. Em seguida coloque-os numa forma e leve para assar até que o queijo fique gratinado. SUCO DE MANGA: 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.																				
GILVANE VIEIRA CRNI-22625 - VENICIUS BRITO CRNI-10779 - DILMARA FERNANDES CRNI-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRNI-22415																				
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO																				
SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL																				
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				
Número de alunos atendidos		50																		
NOME DA PREPARAÇÃO		VITAMINA DE ACEROLA COM BOLO DE LARANJA																		
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
									KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
Acerola, polpa congelada	40,0	40,0	40,0	1,00	40,0	1,00	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	
Leite de vaca, integral pasteurizado	80,0	80,0	80,0	1,00	80,0	1,00	0,00	R\$ -	48,02	3,62	2,58	2,60	0,00	22,74	0,00	8,00	0,32	0,02	90,44	
Bolo de laranja	80,0	80,0	80,0	1,00	92,0	1,15	0,00	R\$ -	293,47	39,66	7,52	11,38	1,44	64,64	4,25	7,40	0,29	1,01	20,55	
Açúcar cristal	10,0	10,0	10,0	1,00	10,0	1,00	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	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00	388,96	55,46	10,36	13,98	1,72	87,38	253,54	18,96	0,64	1,12	114,79
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00											
MODO DE PREPARO																				
VITAMINA DE ACEROLA: Adicione no liquidificador devidamente higienizado o leite o açúcar e a polpa de acerola, bata até misturar bem. BOLO DE LARANJA: Porcione e sirva de acordo com a per capita.																				
GILVANE VIEIRA CRNI-22625 - VENICIUS BRITO CRNI-10779 - DILMARA FERNANDES CRNI-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRNI-22415																				
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO																				
SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL																				
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																				
Número de alunos atendidos		51																		
NOME DA PREPARAÇÃO		FAROFA DE CUSCUZ DE ARROZ COM LINGUIÇA E SUCO DE ACEROLA																		
ALIMENTOS	Per capita	PB	PL	FC	Alimento Cozido	FCy	CUSTO KG	CUSTO UNITÁRIO	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL											
									KCAL	CHO	PTN	LIP	FIBRAS	Vit. A	Vit. C	Mg	Zinco	Fe	Ca	
Flocos de arroz	50,0	50,0	50,0	1,00	50,0	1,00	0,00	R\$ -	187,50	43,50	3,35	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,85	15,00	
Linguiça mista	50,0	50,0	50,0	1,00	38,5	0,77	0,00	R\$ -	198,00	1,35	6,90	18,13	0,00	0,00	0,00	6,00	0,34	0,57	5,00	
Óleo de soja	5,0	5,0	5,0	1,00	5,0	1,00	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	1,00	1,0	1,00	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	
Acerola, polpa congelada	35,0	40,0	40,0	1,00	40,0	1,00	0,00	R\$ -	7,68	1,94	0,21	0,00	0,25	0,00	218,13	3,03	0,03	0,06	2,66	
Açúcar cristal	10,0	10,0	10,0	1,00	10,0	1,00	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	
0	0,0	0,0	0,0	#DIV/0!	0,00	#DIV/0!	0,00	R\$ -												
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO									R\$ 0,00	476,06	56,75	10,49	23,13	0,31	0,00	218,13	9,13	0,96	1,49	23,42
CUSTO PER CAPITA									R\$ 0,00											
MODO DE PREPARO																				
CUSCUZ: 1. Coloque o flocos de arroz e um pouco de sal em um recipiente; 2. Acrescente a quantidade de água necessária para a massa ficar úmida; 3. Deixe a mesma descansar por alguns minutos até que fique um pouco "inchada"; coloque a mistura em uma cuscuzeira (certifique-se de haver água no fundo da cuscuzeira); 5. Após levantar ferver, deixe em fogo baixo até que o cuscuz fique no ponto de servir, após reserve. LINGUIÇA MISTA: Retire a pele da linguiça e em seguida coloque em uma panela devidamente limpa junto com a per capita de óleo, frite bem a linguiça até que fique solta. Em seguida misture o cuscuz de arroz na linguiça e misture bem para ficar uma farofa. 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.																				
GILVANE VIEIRA CRNI-22625 - VENICIUS BRITO CRNI-10779 - DILMARA FERNANDES CRNI-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRNI-22415																				

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Dilmara EM 15/10/2024 11:27:04

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Gilvane Francelino Vieira EM 15/10/2024 11:14:42

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Venicius Siqueira Brito EM 15/10/2024 11:13:41

Verifique a autenticidade deste documento em <https://sgd.to.gov.br/verificador> informando o código: 4D4CC41701CAABF9

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO																	
SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS - TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL																	
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																	
52																	
NOME DA PREPARAÇÃO																	
BOLO DE MILHO, CAFÉ COM LEITE																	
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																	
Bolo pronto-milho 30,0 80,0 80,0 1,00 80,0 1,00 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																	
Açúcar cristal 10,0 10,0 10,0 1,00 10,0 1,00 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																	
Café infusão 10% 10,0 10,0 6,6 1,51 10,0 1,00 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																	
Leite de vaca, integral pasteurizado 80,0 80,0 80,0 1,00 80,0 1,00 0,00 R\$ - 48,02 3,62 2,58 2,60 0,00 22,74 0,00 8,00 0,32 0,02 90,44																	
0 0,0 0,0 0,0 1,53 0,0 0,00 0,00 R\$ - 77,47 19,92 0,06 0,00 0,00 0,00 0,00 8,20 0,00 0,03 1,52																	
CUSTO PER CAPITA R\$ 0,00 336,73 49,81 6,52 12,54 0,57 68,25 0,00 17,27 0,67 0,56 157,58																	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO R\$ 0,00																	
MODO DE PREPARO																	
BOLO PRONTO DE MILHO: Sirva o bolo de acordo com as per capita. CAFÉ: Coloque água numa panela própria para preparação do café e leve ao fogo, quando começar a ferver adicione o açúcar e espere dissolver, adicione o café, coe em filtro próprio e reserve em garrafas próprias. LEITE: Aqueça o leite em uma panela adequada, acrescente o café já pronto e mantenha em garrafas térmicas até o momento de servir.																	
GILVANE VIEIRA CRNI-22625 - VENICIUS BRITO CRNI-10779 - DILMARA FERNANDES CRNI-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRNI-22415																	
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO																	
SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS - TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL																	
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																	
53																	
NOME DA PREPARAÇÃO																	
PAMONHA ASSADA E 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																	
Milho verde 30,0 30,0 30,0 1,00 30,0 1,00 0,00 R\$ - 41,45 8,57 1,98 0,18 1,18 0,00 0,00 9,77 0,16 0,12 0,48																	
Alho 30,0 30,0 30,0 1,00 30,0 1,00 0,00 R\$ - 108,60 22,80 2,46 1,08 2,22 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00																	
Óleo de soja 5,0 5,0 5,0 1,00 5,0 1,00 0,00 R\$ - 44,20 0,00 1,56 1,07 0,00 0,00 0,00 1,52 0,13 0,19 5,04																	
Queijo mussarela 15,0 15,0 15,0 1,00 15,0 1,00 0,00 R\$ - 49,48 0,46 3,40 3,78 0,00 16,35 0,00 9,54 0,53 0,05 131,26																	
Café infusão 10% 10,0 10,0 10,0 1,00 10,0 1,00 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																	
Leite de vaca, integral pasteurizado 90,0 90,0 90,0 1,00 90,0 1,00 0,00 R\$ - 54,03 4,07 2,90 2,93 0,00 25,59 0,00 9,00 0,36 0,03 101,75																	
Açúcar cristal 20,0 20,0 20,0 1,00 20,0 1,00 0,00 R\$ - 77,47 19,92 0,06 0,00 0,00 0,00 0,00 8,20 0,00 0,03 1,52																	
CUSTO PER CAPITA R\$ 0,00 376,03 55,96 10,87 12,97 3,40 41,94 0,00 23,48 1,04 0,23 235,32																	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO R\$ 0,00																	
MODO DE PREPARO																	
MASSA DA PAMONHA: No liquidificador, devidamente higienizado adicione o milho verde, o flocos de milho, óleo de soja e o leite. Bata até misturar bem. PREPARO DA PAMONHA: Em uma forma untada, adicione uma camada da massa de milho e coloque o queijo mussarela fatiado, em seguida adicione o restante da massa e leve ao forno pré aquecido a 180°C e deixe assar até que fique dourado. CAFÉ: Coloque água numa panela própria para preparação do café e leve ao fogo, quando começar a ferver adicione o açúcar e espere dissolver, adicione o café, coe em filtro próprio e reserve em garrafas próprias. LEITE: Aqueça o leite em uma panela adequada, acrescente o café já pronto e mantenha em garrafas térmicas até o momento de servir.																	
GILVANE VIEIRA CRNI-22625 - VENICIUS BRITO CRNI-10779 - DILMARA FERNANDES CRNI-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRNI-22415																	
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO																	
SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS - TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL																	
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																	
54																	
NOME DA PREPARAÇÃO																	
PASTEL ASSADO DE CARNE E SUCO DE TAMARINDO																	
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL																	
ALIMENTOS																	
Per capita																	
PB PL FC Alimento Cozido Fcy CUSTO KG CUSTO UNITÁRIO																	
KCAL CHO PTN LIP FIBRAS Vit. A Vit. C Mg Zinco Fe Ca																	
g g g g g µg mg mg mg mg																	
Batata inglesa 50,0 50,0 47,2 1,06 44,8 0,95 0,00 R\$ - 32,19 7,34 0,89 0,00 0,58 0,09 15,54 7,29 0,12 0,18 1,78																	
Aveia em flocos 30,0 30,0 30,0 1,00 30,0 1,00 0,00 R\$ - 118,15 19,99 4,18 2,55 2,74 0,00 0,41 35,63 0,79 1,33 14,37																	
Óleo de melancia inteiro 5,0 5,0 5,0 1,00 5,0 1,00 0,00 R\$ - 44,20 0,00 1,56 1,07 0,00 0,00 0,00 1,52 0,13 0,19 5,04																	
Carne moída de 24 50,0 50,0 50,0 1,00 50,0 1,00 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 1,17 7,6 0,89 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																	
Cherrie verde 2,0 2,0 1,5 1,31 1,5 1,00 0,00 R\$ - 0,84 0,14 0,05 0,01 0,02 0,84 0,64 0,49 0,01 0,01 1,69																	
Alho 1,0 1,0 0,9 1,08 0,9 1,00 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 1,73 1,2 1,00 0,00 R\$ - 0,79 0,18 0,03 0,00 0,04 0,00 0,09 0,24 0,00 0,00 0,28																	
Sal 1,0 1,0 1,0 1,00 1,0 1,00 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																	
Colorau 0,5 0,5 0,5 1,00 0,5 1,00 0,00 R\$ - 1,67 0,39 0,03 0,00 0,02 0,30 0,04 0,00 0,00 0,03 0,60																	
Óleo de soja 5,0 5,0 5,0 1,00 5,0 1,00 0,00 R\$ - 44,20 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00																	
Tamarindo, polpa, colgada 35,0 35,0 35,0 1,00 35,0 1,00 0,00 R\$ - 83,65 21,98 0,98 0,21 1,79 0,53 1,23 32,20 0,04 0,98 25,50																	
Açúcar cristal 10,0 10,0 10,0 1,00 10,0 1,00 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																	
0 0,0 0,0 0,0 #DIV/0! 0,00 #DIV/0! 0,00 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																	
CUSTO PER CAPITA R\$ 0,00 462,89 61,08 20,07 16,57 5,56 94,52 18,76 88,80 3,97 4,17 56,71																	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO R\$ 0,00																	
MODO DE PREPARO																	
PREPARO DA BATATA: Em uma panela de pressão (ideal) adicione as per captas de batata até que fiquem bem cozidas. Após alguns minutos com todo cuidado, espere sair toda pressão da panela e retire as batatas, em seguida amasse as batatas com um garfo depois de cozida. Acrescente 1 clara de ovo, depois coloque as 4 colheres de farinha de aveia. Misture tudo com a mão até ficar uma massa bem consistente (deixe que a massa da batata esteja fria) Divida a massa em 6 partes. Unte a mão com óleo de soja e amasse. RECECHO DE CARNE MODA: Higienize o chero 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 chero verde e reserve 1. Em uma panela com tampa adicione metade das per captas do óleo, do sal, da cebola, do alho e deixe refogar; 2. Acrescente a carne moída e deixe-o bem fritar e bem solta em seguida adicione a cenoura ralada e o chero verde. Com as massas abertas adicione o recheio de carne, feche o pastel com ajuda de um garfo. Pincele uma gema de ovo em cima dos pastéis(para dourar). Leve ao forno por 20 minutos a 180° ou até dourarem. SUCO DE TAMARINDO: 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.																	
GILVANE VIEIRA CRNI-22625 - VENICIUS BRITO CRNI-10779 - DILMARA FERNANDES CRNI-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRNI-22415																	
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO																	
SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS - TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL																	
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																	
55																	
NOME DA PREPARAÇÃO																	
PAO PIZZA (PAO DE CENOURA) DE CARNE CREMOSA E SUCO MANGA																	
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL																	
ALIMENTOS																	
Per capita																	
PB PL FC Alimento Cozido Fcy CUSTO KG CUSTO UNITÁRIO																	
KCAL CHO PTN LIP FIBRAS Vit. A Vit. C Mg Zinco Fe Ca																	
g g g g g µg mg mg mg mg																	
Pão de trigo de forma 50,0 50,0 50,0 1,00 50,0 1,00 0,00 R\$ - 133,00 25,31 3,82 1,65 1,20 0,00 0,00 75,50 11,50 0,37 1,87 75,50																	
Queijo mussarela 15,0 15,0 15,0 1,00 15,0 1,00 0,00 R\$ - 49,48 0,46 3,40 3,78 0,00 16,35 0,00 9,54 0,53 0,05 131,26																	
Carne bovina, cozida 25,0 25,0 25,0 1,00 25,0 1,00 0,00 R\$ - 36,01 0,00 5,20 1,53 0,00 0,54 0,00 3,32 1,30 0,38 1,18																	
Tomate 10,0 10,0 9,0 1,25 8,0 1,00 0,00 R\$ - 1,63 0,31 0,11 0,02 0,12 4,16 2,12 1,05 0,01 0,02 0,69																	
Milho verde 5,0 5,0 5,0 1,00 5,0 1,00 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 1,00 5,0 1,00 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																	
Margarina, sem sal 35,0 35,0 35,0 1,00 35,0 1,00 0,00 R\$ - 16,91 4,38 0,13 0,08 0,37 0,00 0,00 8,72 3,32 0,02 0,03 2,49																	
Açúcar cristal 10,0 10,0 10,0 1,00 10,0 1,00 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																	
Óleo de soja 5,0 5,0 5,0 1,00 5,0 1,00 0,00 R\$ - 44,20 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 1,73 1,2 1,00 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																	
Alho 1,0 1,0 0,9 1,08 0,9 1,00 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 1,00 1,0 1,00 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 0,0 #DIV/0! 0,00 #DIV/0! 0,00 0,00 R\$ - 331,69 43,01 13,25 12,09 2,11 21,15 87,64 26,38 2,29 2,50 213,83																	
CUSTO PER CAPITA R\$ 0,00 331,69 43,01 13,25 12,09 2,11 21,15 87,64 26,38 2,29 2,50 213,83																	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO R\$ 0,00																	
MODO DE PREPARO																	
PREPARO DA CARNE: 1. Corte a carne em cubos pequenos e reserve; 2. Em uma panela de pressão (ideal) adicione as per captas do óleo, da cebola, do alho, do sal e deixe refogar; 3. Acrescente a carne e deixe-a bem frita e bem cozida, até que esta fique bem macia no ponto de desfiar, se preferir desfiar na própria panela de pressão (aguarde esfriar). Em seguida, adicione na carne desfiada o extrato de tomate e o milho verde misture bem, a consistência deve ser cremosa. PREPARO DA PIZZA: Em uma fôrma de pão adicione o recheio de carne e sal e espalhe por todo pão, em seguida coloque o queijo mussarela e por cima o tomate e adicione o oreghano. Em seguida coloque-os numa forma e leve para assar até que o queijo fique gratinado. SUCO DE MANGA: 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.																	
GILVANE VIEIRA CRNI-22625 - VENICIUS BRITO CRNI-10779 - DILMARA FERNANDES CRNI-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRNI-22415																	
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO																	
SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS - TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL																	
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																	
56																	
NOME DA PREPARAÇÃO																	
PAO DE CUSCUZ COM SUCO DE MANGA E BANANA																	
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL																	
ALIMENTOS																	
Per capita																	
PB PL FC Alimento Cozido Fcy CUSTO KG CUSTO UNITÁRIO																	
KCAL CHO PTN LIP FIBRAS Vit. A Vit. C Mg Zinco Fe Ca																	
g g g g g µg mg mg mg mg																	
Flocos de milho 50,0 50,0 50,0 1,00 50,0 1,00 0,00 R\$ - 181,00 38,00 4,10 1,80 3,70 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00																	
Queijo mussarela 15,0 15,0 15,0 1,00 15,0 1,00 0,00 R\$ - 49,48 0,46 3,40 3,78 0,00 16,35 0,00 9,54 0,53 0,05 131,26																	
Sal 1,0 1,0 1,0 1,00 1,0 1,00 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																	
Fermento em pó, químico 1,0 1,0 1,0 1,00 1,0 1,00 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																	
Queijo mussarela 15,0 15,0 15,0 1,00 15,0 1,00 0,00 R\$ - 49,48 0,46 3,40 3,78 0,00 16,35 0,00 9,54 0,53 0,05 131,26																	
Margarina, sem sal 35,0 35,0 35,0 1,00 35,0 1,00 0,00 R\$ - 16,91 4,38 0,13 0,08 0,37 0,00 0,00 8,72 3,32 0,02 0,03 2,49																	
Açúcar cristal 10,0 10,0 10,0 1,00 10,0 1,00 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 1,51 66,2 1,00 0,00 R\$ - 98,25 25,86 1,27 0,07 2,04 3,21 21,59 26,29 0,15 0,38 7,56																	
0 0,0 0,0 0,0 #DIV/0! 0,00 #DIV/0! 0,00 0,00 R\$ - 413,84 79,52 11,54 7,51 6,12 35,33 30,31 35,78 0,91 0,79 150,47																	
CUSTO PER CAPITA R\$ 0,00 413,84 79,52 11,54 7,51 6,12 35,33 30,31 35,78 0,91 0,79 150,47																	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO R\$ 0,00																	
MODO DE PREPARO																	
CUSCUZ DE MILHO: 1- Coloque o flocos de milho e o sal em um recipiente. Adicione a água no flocos de milho em uma tigela, deixe hidratar por 20 minutos ou até ver que toda água foi absorvida. Depois adicione o ovo, o sal e o fermento e mexa bem. Coloque na frigideira antiaderente e tampe até cozinhar e depois deixe que doure dos dois lados. Depois termine de dourar, retire do fogo e abra ao meio para acrescentar a mussarela e leve para sanduicheira para derreter o queijo e depois é só servir. O queijo pode ser colocado por cima do pão enquanto doura. SUCO DE MANGA: 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.																	
GILVANE VIEIRA CRNI-22625 - VENICIUS BRITO CRNI-10779 - DILMARA FERNANDES CRNI-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRNI-22415																	

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Dilmara EM 15/10/2024 11:27:04

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Gilvane Francelino Vieira EM 15/10/2024 11:14:42

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Venicius Siqueira Brito EM 15/10/2024 11:13:41

Verifique a autenticidade deste documento em <https://sgd.to.gov.br/verificador> informando o código: 4D4CC41701CAABF9

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO																	
SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL																	
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																	
57																	
NOME DA PREPARAÇÃO																	
CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO																	
CUSTO POR CAPITA																	
MODOS DE PREPARO																	
MANDIOCA: Em uma panela de pressão (ideal) adicione a mandioca e deixe cozinhar até ficar macia. FRANGO: Em uma panela de pressão (ideal) adicione metade das per captas do óleo, sal, cebola picada e deixe refogar, por último acrescente o açafrão. 2- Em seguida adicione o frango em cubos médios e misture bem e adicione a quantidade ideal de água e coloque na pressão até o mesmo ficar macio. 4- Quando o frango tiver bem macio desfie e reserve. PREPARO DO CALDO: 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. No liquidificador bata a mandioca com a água que foi cozida e reserve. 2- Em uma panela com tampa adicione o restante das per captas do óleo, alho, cebola e adicione o açafrão, deixe refogar. 3- Em seguida adicione o frango já desfiado e misture o e o caldo da mandioca e misture bem cozinhar para formar um caldo mais grosso, se precisar adicione água. 6- Quando começar a levantar fervura adicione o milho verde previamente preparado e o cheiro verde. Sirva ainda quente. TORRADAS: Corte o pão francês em rodelas, 2- Misture na manteiga oregano e passe nas rodelas do pão. 3- Distribua as fatias de pão em uma assadeira e leve ao forno até dourar. 4- Em seguida sirva o caldo juntamente com as torradas.																	
GILVANE VIEIRA CRNI-22625 - VENICIUS BRITO CRNI-10779 - DILMARA FERNANDES CRNI-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRNI-22415																	
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE 58 NOME DA PREPARAÇÃO CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO CUSTO POR CAPITA MODOS DE PREPARO																	
MANDIOCA: Em uma panela de pressão (ideal) adicione a mandioca e deixe cozinhar até ficar mole. CARNE: 1. Corte a carne seca em cubos pequenos e reserve; 2. Em uma panela de pressão (ideal) adicione as per captas do óleo, da cebola, do alho, do sal e deixe refogar; 3. Acrescente a carne seca, e deixe-a bem frita e bem cozida; até que esta fique bem macia no ponto de desfiar, se preferir desfiar na própria panela de pressão (aguarde esfriar) PREPARO DO CALDO: 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. No liquidificador bata a mandioca com a água que foi cozida e reserve. 2- Em uma panela com tampa adicione o restante das per captas do óleo, alho, cebola e adicione o açafrão, deixe refogar bem. 3- Em seguida adicione carne já desfiada e misture bem aos ingredientes. 5- Após bem misturado despeje o caldo da mandioca e misture bem e deixe cozinhar, se precisar adicione água na quantidade ideal. 6- Quando começar a levantar fervura adicione o milho verde cortado. 7- Antes de finalizar, adicione o cheiro verde. TORRADAS: Corte o pão francês em rodelas, 2- misture na manteiga oregano e passe nas rodelas do pão. 3- coloque em uma assadeira higienizada e deixe assar até dourar. 4. Em seguida sirva o caldo juntamente com as torradas.																	
GILVANE VIEIRA CRNI-22625 - VENICIUS BRITO CRNI-10779 - DILMARA FERNANDES CRNI-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRNI-22415																	
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE 59 NOME DA PREPARAÇÃO CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO CUSTO POR CAPITA MODOS DE PREPARO																	
PREPARO DA CARNE MOÍDA: 1. Em uma panela adicione o óleo, a cebola, o alho, o sal e deixe refogar; 2. Acrescente a carne moída e deixe-a bem passada e bem cozida; 3. Adicione o extrato de tomate e o milho verde deixando a carne cremosa e reserve. PREPARO DA PIZZA: Em uma fatia de pão adicione o recheio de carne moída e espalhe por todo pão, em seguida coloque o queijo mussarela e por cima o tomate em rodelas, após adicione o oregano. Em seguida coloque-o numa forma e leve para assar até que o queijo fique gratinado. SUCO DE CAJU: 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.																	
GILVANE VIEIRA CRNI-22625 - VENICIUS BRITO CRNI-10779 - DILMARA FERNANDES CRNI-15744 - ANA LÍVIA RODRIGUES CRNI-22415																	
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO SUPERINTENDÊNCIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TO - ANO 2025 - LANCHE INTEGRAL PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE 60 NOME DA PREPARAÇÃO CUSTO TOTAL DA PREPARAÇÃO CUSTO POR CAPITA MODOS DE PREPARO																	
LINGUIÇA MISTA: 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 devidamente limpa, adicione água e coloque as linguças para ferver. Após ferver corte as linguças em rodelas e frite. Em uma panela higienizada adicione as per captas de óleo, cebola, alho, tomate e as linguças e misture bem, em seguida adicione o extrato de tomate e se necessário um pouco de água para fazer um molho. Antes de finalizar adicione o cheiro verde. PREPARO DO HOT DOG: Abra o pão de abobora com auxílio de uma faca, em seguida adicione o molho de linguiça. 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.																	

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Dilmara EM 15/10/2024 11:27:04

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Gilvane Francelino Vieira EM 15/10/2024 11:14:42

DOCUMENTO ASSINADO POR LOGIN E SENHA POR: Venicius Siqueira Brito EM 15/10/2024 11:13:41

Verifique a autenticidade deste documento em <https://sgd.to.gov.br/verificador> informando o código: 4D4CC41701CAABF9

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO