

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE ENSINO DE PALMAS - CARDÁPIOS PESCADOS									SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:				Refeição Servida:						
N.º do Cardápio:1		CARDÁPIO:	Torta de peixe com vegetais no pão de forma e arroz branco								Frequência:			
Nome do Alimento			Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
			(g)	(g)	(g)	g	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Pão, trigo, forma, integral		50	126,60	24,97	4,71	1,83	3,44	0,00	0,00	30,21	0,79	1,49	65,88	
Alho, cru		2	2,24	0,46	0,14	0,00	0,09	0,00	0,34	0,43	0,02	0,02	0,27	
Cebola		2	0,79	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,09	0,24	0,00	0,01	0,28	
cheiro verde,Cebolinha, coentro		2	0,39	0,07	0,04	0,01	0,00	18,66	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Cenoura, crua		30	28,80	6,32	0,47	0,16	0,96	64,00	0,00	10,40	0,05	0,08	14,40	
Brócolis cru		30	7,65	1,21	1,09	0,08	0,86	0,00	10,29	8,87	0,14	0,18	25,76	
Margarina com sal		10	59,40	0,96	0,08	0,02	0,00	0,00	1,37	0,42	0,01	0,03	0,42	
Carne de peixe		90	81,90	0,00	16,74	0,00	0,00	0,00	0,00	21,60	0,36	0,18	10,80	
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 iodado		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	
Colorau/urucum		1	3,34	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Azeite de dendê		1	8,84	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Limão tahiti		3	0,96	0,22	0,03	0,00	0,00	0,00	1,65	0,27	0,00	0,02	0,16	
Arroz, tipo 1		50	179,00	38,75	3,60	0,95	0,95	0,00	0,00	29,50	0,70	0,45	2,50	
TOTAL			544.10	73.03	27.03	9.05	6.29	82.66	14.37	105.43	2.08	2.47	122.06	

MEC FNDE											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:			Dias de Atendimento:						Refeição Servida:			
REFEIÇÃO:												
N.º do Cardápio:2		CARDÁPIO:	Arroz, hamburger de peixe e creme de cenoura								Frequência:	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	g	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Arroz, tipo 1, cru	50	178,89	39,38	3,58	0,17	0,82	0,00	0,00	15,19	0,61	0,34	2,21
Pescada, filé, cru	50	53,60	0,00	8,33	2,00	0,00	23,93	0,00	11,40	0,13	0,09	6,77
Ovo, de galinha, inteiro, cru	8	11,45	0,13	1,04	0,71	0,00	6,31	0,00	1,01	0,09	0,13	3,36
Leite, de vaca integral,	30	18,01	1,36	0,97	0,98	0,00	8,53	0,00	3,00	0,12	0,01	33,92
Cenoura, crua	30	10,24	2,30	0,40	0,05	0,96	0,00	1,54	3,37	0,07	0,06	6,76
Farinha, de trigo	30	108,14	22,53	2,94	0,41	0,70	0,00	0,00	9,30	0,25	0,29	5,36
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, cru	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,00	0,00	0,43	0,02	0,02	0,27
Cebola, crua	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
TOTAL		428.77	66.61	17.47	9.33	2.67	38.77	1.77	44.30	1.29	0.93	59.35

MEC FNDE											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:			Dias de Atendimento:				Refeição Servida:					
REFEIÇÃO:												
N.º do Cardápio:3		CARDÁPIO:	Filé de peixe ao molho com arroz								Frequência:	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	g	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Arroz, tipo 1, cru	50	178,89	39,38	3,58	0,17	0,82	0,00	0,00	15,19	0,61	0,34	2,21
Pescada, filé, cru	50	53,60	0,00	8,33	2,00	0,00	23,93	0,00	11,40	0,13	0,09	6,77
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
Batata, inglesa, crua	30	19,31	4,41	0,53	0,00	0,35	0,00	9,33	4,37	0,07	0,11	1,07
Limão, tahiti, cru	5	1,59	0,55	0,05	0,01	0,06	0,00	1,91	0,48	0,01	0,01	2,55
Pimentão, verde, cru	3	0,64	0,15	0,03	0,00	0,08	0,00	3,01	0,23	0,00	0,01	0,26
Óleo, de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL		301.28	45.24	12.64	7.19	1.44	23.93	15.14	33.15	0.84	0.66	14.31

MEC FNDE												SEDUC-TO	
Nº de Alunos:			Dias de Atendimento:				Refeição Servida:						
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:4	CARDÁPIO:	file de peixe a parmegiana com arroz branco									Frequência:		
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	g	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Pescada, filé, com farinha de	50	141,71	2,52	10,72	9,56	0,00	8,75	0,00	14,20	0,21	0,47	13,22	
Arroz, tipo 1, cru	50	178,89	39,38	3,58	0,17	0,82	0,00	0,00	15,19	0,61	0,34	2,21	
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, mozzarella	15	49,48	0,46	3,40	3,78	0,00	16,35	0,00	3,54	0,53	0,05	131,26	
Alho, cru	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,00	0,00	0,43	0,02	0,02	0,27	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Óleo, de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL		419,60	43,58	17,96	18,52	1,05	25,10	0,90	34,82	1,39	0,97	148,41	

MEC FNDE											SEDUC-TO		
Nº de Alunos:			Dias de Atendimento:						Refeição Servida:				
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:5		CARDÁPIO:	File de peixe á portuguesa com arroz branco								Frequência:		
Nome do Alimento			Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe
		(g)	(g)	(g)	g	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Merluza, filé, cru		50	44,57	0,00	8,30	1,01	0,00	0,00	0,00	13,51	0,16	0,09	10,20
Batata, inglesa, crua		30	19,31	4,41	0,53	0,00	0,35	0,00	9,33	4,37	0,07	0,11	1,07
Cebola, crua		5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Alho, cru		2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,00	0,00	0,43	0,02	0,02	0,27
Azeite, de oliva, extra virgem		5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate, com semente, cru		30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	0,00	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08
Arroz, tipo 1, cru		50	178,89	39,38	3,58	0,17	0,82	0,00	0,00	15,19	0,61	0,34	2,21
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
TOTAL			322,33	45,65	12,97	9,24	1,72	0,00	15,92	37,26	0,91	0,64	16,53

MEC FNDE												SEDUC-TO	
Nº de Alunos:			Dias de Atendimento:				Refeição Servida:						
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:6	CARDÁPIO:	Bolinho de peixe com creme branco e arroz									Frequência:		
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	g	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Merluza, filé, cru	50	44,57	0,00	8,30	1,01	0,00	0,00	0,00	13,51	0,16	0,09	10,20	
Arroz, tipo 1, cru	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,	30	18,01	1,36	0,97	0,98	0,00	8,53	0,00	3,00	0,12	0,01	33,92	
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	
Ovo, de galinha, inteiro, cru	8	11,45	0,13	1,04	0,71	0,00	6,31	0,00	1,01	0,09	0,13	3,36	
Coentro, folhas desidratadas	1	3,09	0,48	0,21	0,10	0,37	0,00	0,41	3,93	0,05	0,81	7,84	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Óleo, de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL		372,30	56,36	16,06	8,24	1,66	14,84	0,41	42,84	1,19	1,57	61,09	

MEC FNDE											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:			Dias de Atendimento:						Refeição Servida:			
REFEIÇÃO:												
N.º do Cardápio:7	CARDÁPIO:	Filé de pescada á escabeche com arroz									Frequência:	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	g	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Pescada, filé, molho escabeche	100	141,96	5,02	11,75	8,02	0,78	19,19	6,89	18,06	0,29	1,47	20,12
Alho, cru	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,00	0,00	0,43	0,02	0,02	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
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, crua	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Tomate, com semente, cru	30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	0,00	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08
Limão, tahiti, cru	5	1,59	0,55	0,05	0,01	0,06	0,00	1,91	0,48	0,01	0,01	2,55
Arroz, tipo 1, cru	50	178,89	39,38	3,58	0,17	0,82	0,00	0,00	15,19	0,61	0,34	2,21
TOTAL		375,48	46,81	15,93	13,26	2,21	19,19	15,40	37,92	0,98	1,92	27,93

MEC FNDE												SEDUC-TO	
Nº de Alunos:			Dias de Atendimento:				Refeição Servida:						
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:8		CARDÁPIO:	Risoto de peixe									Frequência:	
Nome do Alimento			Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe
		(g)	(g)	(g)	g	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Arroz, tipo 1, cru		50	178,89	39,38	3,58	0,17	0,82	0,00	0,00	15,19	0,61	0,34	2,21
Merluza, filé, cru		50	44,57	0,00	8,30	1,01	0,00	0,00	0,00	13,51	0,16	0,09	10,20
Açafrão		1	3,10	0,65	0,11	0,06	0,04	0,27	0,81	2,64	0,01	0,11	1,11
Limão, tahiti, cru		3	0,95	0,33	0,03	0,00	0,04	0,00	1,15	0,29	0,01	0,01	1,53
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		1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
Alho, cru		2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,00	0,00	0,43	0,02	0,02	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
Creme de Leite		5	11,07	0,23	0,08	1,12	0,00	6,38	0,00	0,38	0,01	0,02	4,14
Tomate, com semente, cru		20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	0,00	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39
TOTAL			291.46	42.48	12.53	7.40	1.26	7.25	6.27	34.54	0.85	0.68	22.04

MEC FNDE											SEDUC-TO		
Nº de Alunos:			Dias de Atendimento:			REFEIÇÃO:			Refeição Servida:				
N.º do Cardápio:9		CARDÁPIO:	Bobó de peixe, arroz com brócolis								Frequência:		
Nome do Alimento			Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe
		(g)	(g)	(g)	g	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Abadejo, filé, congelado,		50	55,81	0,00	11,76	0,62	0,00	0,00	0,00	10,12	0,26	0,26	11,30
Arroz, tipo 1, cru		50	178,89	39,38	3,58	0,17	0,82	0,00	0,00	15,19	0,61	0,34	2,21
Brócolis, cru		30	7,65	1,21	1,09	0,08	0,86	0,00	10,29	8,87	0,14	0,18	25,76
Tomate, com semente, cru		30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	0,00	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08
Pimentão, verde, cru		3	0,64	0,15	0,03	0,00	0,08	0,00	3,01	0,23	0,00	0,01	0,26
Limão, tahiti, cru		3	0,95	0,33	0,03	0,00	0,04	0,00	1,15	0,29	0,01	0,01	1,53
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo, de soja		5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau		1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
TOTAL			296.08	42.79	16.89	5.93	2.19	0.60	20.87	37.87	1.06	0.93	44.35

MEC FNDE											SEDUC-TO		
Nº de Alunos:			Dias de Atendimento:			Refeição Servida:							
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:10		CARDÁPIO:	Pirão de peixe com arroz								Frequência:		
Nome do Alimento			Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe
		(g)	(g)	(g)	g	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Pescada, filé, cru		50	53,60	0,00	8,33	2,00	0,00	23,93	0,00	11,40	0,13	0,09	6,77
Farinha, de mandioca, crua		40	144,35	35,16	0,62	0,11	2,56	0,00	0,00	14,80	0,16	0,44	25,95
Limão, tahiti, cru		3	0,95	0,33	0,03	0,00	0,04	0,00	1,15	0,29	0,01	0,01	1,53
Açafrão		1	3,10	0,65	0,11	0,06	0,04	0,27	0,81	2,64	0,01	0,11	1,11
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo, de soja		5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola, crua		5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Alho, cru		2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,00	0,00	0,43	0,02	0,02	0,27
Arroz, tipo 1, cru		50	178,89	39,38	3,58	0,17	0,82	0,00	0,00	15,19	0,61	0,34	2,21
Colorau		1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
TOTAL			432,67	77,23	12,96	7,35	3,69	24,80	2,26	45,34	0,94	1,06	39,74

MEC FNDE											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:			Dias de Atendimento:						Refeição Servida:			
REFEIÇÃO:												
N.º do Cardápio:11	CARDÁPIO:	Strogonoff de peixe com arroz									Frequência:	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	g	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Abadejo, filé, congelado, cru	50	29,56	0,00	6,54	0,18	0,00	0,00	0,00	7,25	0,20	0,05	5,09
Arroz, tipo 1, cru	50	178,89	39,38	3,58	0,17	0,82	0,00	0,00	15,19	0,61	0,34	2,21
Creme de Leite	5	11,07	0,23	0,08	1,12	0,00	6,38	0,00	0,38	0,01	0,02	4,14
Limão, tahiti, cru	3	0,95	0,33	0,03	0,00	0,04	0,00	1,15	0,29	0,01	0,01	1,53
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo, de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho, cru	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,00	0,00	0,43	0,02	0,02	0,27
Colorau	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
TOTAL		270,28	41,20	10,43	6,48	0,99	6,98	1,22	23,53	0,85	0,48	14,43

MEC FNDE											SEDUC-TO		
Nº de Alunos:			Dias de Atendimento:			Refeição Servida:							
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:12		CARDÁPIO:	Peixada especial com arroz								Frequência:		
Nome do Alimento			Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe
		(g)	(g)	(g)	g	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Merluza, filé, cru		50	44,57	0,00	8,30	1,01	0,00	0,00	0,00	13,51	0,16	0,09	10,20
Batata, inglesa, crua		40	25,75	5,88	0,71	0,00	0,47	0,00	12,43	5,83	0,10	0,14	1,42
Leite, de coco		5	8,31	0,11	0,05	0,92	0,03	0,00	0,00	0,84	0,02	0,02	0,29
Coentro, folhas desidratadas		1	3,09	0,48	0,21	0,10	0,37	0,00	0,41	3,93	0,05	0,81	7,84
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
Pimentão, vermelho, cru		3	0,70	0,16	0,03	0,00	0,05	0,00	4,75	0,33	0,00	0,01	0,19
Cebola, crua		5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Limão, tahiti, cru		3	0,95	0,33	0,03	0,00	0,04	0,00	1,15	0,29	0,01	0,01	1,53
Arroz, tipo 1, cru		50	178,89	39,38	3,58	0,17	0,82	0,00	0,00	15,19	0,61	0,34	2,21
Colorau		1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
TOTAL			311,77	47,57	13,06	7,21	1,93	0,60	19,04	40,52	0,95	1,49	25,58

MEC FNDE												SEDUC-TO	
Nº de Alunos:			Dias de Atendimento:						Refeição Servida:				
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:13		CARDÁPIO:	Filé peixe frito, arroz e feijão								Frequência:		
Nome do Alimento			Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe
		(g)	(g)	(g)	g	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Pescada, filé, frito		50	77,14	0,00	14,29	1,79	0,00	2,11	0,00	10,56	0,30	0,16	5,16
Arroz, tipo 1, cru		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, cru		20	65,81	12,24	4,00	0,25	3,68	0,00	0,00	41,99	0,58	1,60	24,51
Alho, cru		2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,00	0,00	0,43	0,02	0,02	0,27
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		10	88,40	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL			412,50	52,10	22,01	12,21	4,59	2,11	0,00	68,17	1,51	2,11	32,15

MEC FNDE												SEDUC-TO	
Nº de Alunos:			Dias de Atendimento:						Refeição Servida:				
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:14		CARDÁPIO:	Steak de peixe assado, arroz pure de batata								Frequência:		
Nome do Alimento			Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe
		(g)	(g)	(g)	g	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Merluza, filé, cru		50	44,57	0,00	8,30	1,01	0,00	0,00	0,00	13,51	0,16	0,09	10,20
Batata, inglesa, crua		40	25,75	5,88	0,71	0,00	0,47	0,00	12,43	5,83	0,10	0,14	1,42
Alho, cru		2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,00	0,00	0,43	0,02	0,02	0,27
Arroz, tipo 1, cru		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,		10	6,00	0,45	0,32	0,33	0,00	2,84	0,00	1,00	0,04	0,00	11,31
Margarina, com óleo		5	29,81	0,00	0,00	3,37	0,00	23,11	0,00	0,06	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
Farinha, de rosca		5	18,53	3,79	0,57	0,07	0,24	0,00	0,00	2,84	0,08	0,34	1,76
Ovo, de galinha, inteiro, cru		5	7,16	0,08	0,65	0,45	0,00	3,94	0,00	0,63	0,05	0,08	2,10
Cebola, crua		3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
TOTAL			314,15	50,32	14,33	5,40	1,68	29,89	12,57	39,85	1,07	1,02	29,97

MEC FNDE											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:			Dias de Atendimento:			Refeição Servida:						
REFEIÇÃO:												
N.º do Cardápio:15		CARDÁPIO:	Filé de pintado ao molho com arroz e pirão								Frequência:	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	g	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Pintado, cru	50	45,54	0,00	9,28	0,66	0,00	0,00	0,00	11,85	0,20	0,11	6,00
Açafrão	1	3,10	0,65	0,11	0,06	0,04	0,27	0,81	2,64	0,01	0,11	1,11
Arroz, tipo 1, cru	50	178,89	39,38	3,58	0,17	0,82	0,00	0,00	15,19	0,61	0,34	2,21
Limão, tahiti, cru	3	0,95	0,33	0,03	0,00	0,04	0,00	1,15	0,29	0,01	0,01	1,53
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Farinha, de mandioca, torrada	30	109,58	26,76	0,37	0,09	1,96	0,00	0,00	12,00	0,11	0,36	22,66
Cebola, crua	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
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
Pimentão, vermelho, cru	3	0,70	0,16	0,03	0,00	0,05	0,00	4,75	0,33	0,00	0,01	0,19
Alho, cru	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,00	0,00	0,43	0,02	0,02	0,27
Colorau	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
TOTAL		390.54	68.99	13.69	5.99	3.15	0.87	7.00	43.33	0.96	1.01	35.87

MEC FNDE												SEDUC-TO	
Nº de Alunos:16				Dias de Atendimento:						Refeição Servida:			
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	Macarrão com sardinha e suco de abacaxi									Frequência:	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	g	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Macarrão, trigo, cru, 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		30	85,49	0,00	4,78	7,21	0,00	0,00	0,00	10,58	0,49	1,06	165,07
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
Cebola, crua		5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Alho, cru		2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,00	0,00	0,43	0,02	0,02	0,27
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
Abacaxi, polpa, congelada		30	9,18	2,34	0,14	0,03	0,10	0,00	0,37	3,02	0,02	0,11	4,06
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			355,49	53,03	10,58	11,26	1,72	0,00	2,41	17,66	0,98	1,88	183,50

MEC FNDE												SEDUC-TO		
Nº de Alunos:			Dias de Atendimento:				Refeição Servida:							
REFEIÇÃO:														
N.º do Cardápio:17		CARDÁPIO:	Torta de peixe com suco de caju									Frequência:		
			Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
Nome do Alimento		(g)	(g)	(g)	g	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Abadejo, filé, congelado, cru		50	29,56	0,00	6,54	0,18	0,00	0,00	0,00	7,25	0,20	0,05	5,09	
Farinha, de trigo		40	144,19	30,04	3,92	0,55	0,94	0,00	0,00	12,40	0,33	0,38	7,15	
Fermento em pó, químico		0,5	0,45	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cebola, crua		5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70	
Açafrão		1	3,10	0,65	0,11	0,06	0,04	0,27	0,81	2,64	0,01	0,11	1,11	
Limão, tahiti, cru		3	0,95	0,33	0,03	0,00	0,04	0,00	1,15	0,29	0,01	0,01	1,53	
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Pimentão, vermelho, cru		3	0,70	0,16	0,03	0,00	0,05	0,00	4,75	0,33	0,00	0,01	0,19	
Cenoura, crua		20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	0,00	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	
Caju, polpa, congelada		30	10,97	2,81	0,14	0,05	0,24	0,00	35,92	2,12	0,03	0,04	0,25	
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			237,40	46,15	11,16	0,88	2,05	0,27	43,87	27,98	0,63	0,67	21,28	

MEC FNDE												SEDUC-TO	
Nº de Alunos:			Dias de Atendimento:			Refeição Servida:							
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:18		CARDÁPIO:	Fricasse de peixe com arroz								Frequência:		
Nome do Alimento			Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe
		(g)	(g)	(g)	g	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Abadejo, filé, congelado, cru		50	29,56	0,00	6,54	0,18	0,00	0,00	0,00	7,25	0,20	0,05	5,09
Arroz, tipo 1, cru		50	178,89	39,38	3,58	0,17	0,82	0,00	0,00	15,19	0,61	0,34	2,21
Alho, cru		2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,00	0,00	0,43	0,02	0,02	0,27
Creme de Leite		5	11,07	0,23	0,08	1,12	0,00	6,38	0,00	0,38	0,01	0,02	4,14
Batata, inglesa, crua		20	12,87	2,94	0,35	0,00	0,23	0,00	6,22	2,92	0,05	0,07	0,71
Milho, verde, enlatado, drenado		10	9,76	1,71	0,32	0,24	0,46	0,00	0,17	2,04	0,05	0,06	0,22
Limão, tahiti, cru		3	0,95	0,33	0,03	0,00	0,04	0,00	1,15	0,29	0,01	0,01	1,53
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, crua		5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Colorau		1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
TOTAL			250.68	46.29	11.19	1.72	1.79	6.98	7.84	29.08	0.95	0.63	16.06

MEC FNDE												SEDUC-TO	
Nº de Alunos:			Dias de Atendimento:							Refeição Servida:			
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:19		CARDÁPIO:	Almondegas de peixe assada ao molho com arroz á grega								Frequência:		
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	g	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Abadejo, filé, congelado, cru	50	29,56	0,00	6,54	0,18	0,00	0,00	0,00	7,25	0,20	0,05	5,09	
Farinha, de trigo	30	108,14	22,53	2,94	0,41	0,70	0,00	0,00	9,30	0,25	0,29	5,36	
Ovo, de galinha, inteiro, cru	8	11,45	0,13	1,04	0,71	0,00	6,31	0,00	1,01	0,09	0,13	3,36	
Cebola, crua	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cenoura, crua	30	10,24	2,30	0,40	0,05	0,96	0,00	1,54	3,37	0,07	0,06	6,76	
Arroz, tipo 1, cru	50	178,89	39,38	3,58	0,17	0,82	0,00	0,00	15,19	0,61	0,34	2,21	
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		343,30	65,53	14,70	1,54	2,73	6,31	2,67	38,18	1,24	0,97	24,93	

MEC FNDE												SEDUC-TO	
Nº de Alunos:			Dias de Atendimento:						Refeição Servida:				
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:20		CARDÁPIO:	Sanduiche de sardinha com suco de acerola									Frequência:	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	g	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
	Pão, trigo, forma, integral	50	126,60	24,97	4,71	1,83	3,44	0,00	0,00	30,21	0,79	1,49	65,88
Sardinha, conserva em óleo	30	85,49	0,00	4,78	7,21	0,00	0,00	0,00	10,58	0,49	1,06	165,07	
Cenoura, crua	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	0,00	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	
Alface, lisa, crua	10	1,38	0,24	0,17	0,01	0,23	0,00	2,14	0,91	0,03	0,06	2,75	
Acerola, polpa, congelada	30	6,58	1,66	0,18	0,00	0,21	0,00	186,97	2,60	0,02	0,05	2,28	
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	
Maionese, tradicional com ovos	5	15,11	0,39	0,03	1,52	0,00	0,40	0,00	0,04	0,00	0,00	0,17	
TOTAL		280,67	38,76	10,17	10,61	4,52	0,40	190,13	46,69	1,39	2,72	241,42	

MEC FNDE												SEDUC-TO	
Nº de Alunos:			Dias de Atendimento:				Refeição Servida:						
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:21		CARDÁPIO:	Torta de sardinha com suco de manga									Frequência:	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	g	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Sardinha, conserva em óleo	30	85,49	0,00	4,78	7,21	0,00	0,00	0,00	10,58	0,49	1,06	165,07	
Farinha, de trigo	30	108,14	22,53	2,94	0,41	0,70	0,00	0,00	9,30	0,25	0,29	5,36	
Fermento em pó, químico	0,5	0,45	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Margarina, com óleo	10	59,61	0,00	0,00	6,74	0,00	46,21	0,00	0,11	0,00	0,01	0,56	
hidrogenado, com sal (65% de lipídeos)													
Sal	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cebola, crua	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70	
Brócolis, cru	30	7,65	1,21	1,09	0,08	0,86	0,00	10,29	8,87	0,14	0,18	25,76	
Manga, polpa, congelada	30	14,49	3,76	0,11	0,07	0,32	0,00	7,47	2,85	0,02	0,03	2,14	
Açúcar, cristal	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
TOTAL		316,49	38,11	9,05	14,52	2,00	46,21	17,99	32,41	0,91	1,59	200,34	

MEC FNDE												SEDUC-TO	
Nº de Alunos:				Dias de Atendimento:						Refeição Servida:			
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:22		CARDÁPIO:	Risoto de peixe, vagem, cenoura e suco de abacaxi									Frequência:	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	g	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Arroz, tipo 1	80	286,40	62,00	5,76	1,52	0,82	0,00	0,00	47,20	1,12	0,72	4,00	
Brócolis, cru	30	81,90	0,00	16,74	0,00	0,86	0,00	0,00	21,60	0,36	0,18	10,80	
Vagem	20	28,98	1,58	1,02	1,86	0,92	0,00	0,00	3,15	0,24	0,15	12,53	
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	
Alho, cru	1	1,12	0,23	0,07	0,00	0,04	0,00	0,17	0,17	0,00	0,01	0,14	
Sal iodado	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	
Cebola	2	0,79	0,07	0,03	0,00	0,11	0,00	0,09	0,24	0,00	0,01	0,28	
Limão tahiti	5	1,60	0,37	0,05	0,00	0,04	0,00	2,75	0,45	0,00	0,03	0,26	
Açafrão em pó	1	3,36	0,19	0,06	0,20	0,05	0,00	0,00	0,51	0,01	0,02	1,24	
Extrato de soja	10	6,09	1,16	0,33	0,03	2,67	0,00	0,00	2,36	0,02	0,05	1,45	
Cenoura, crua	20	6,80	1,53	0,26	0,03	0,64	0,00	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	
Tomate cru	20	3,00	0,87	0,62	0,05	0,35	0,00	4,24	2,20	0,02	0,14	1,40	
Polpa de abacaxi congelada	25	7,65	1,95	0,12	0,03	0,32	0,00	0,31	2,52	0,02	0,09	3,38	
Açúcar Cristal	10	38,68	9,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
TOTAL:		510.57	79.91	25.07	8.74	6.82	0.00	8.59	85.75	1.84	1.44	40.76	

MEC FNDE											SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		Refeição Servida:									
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:23	CARDÁPIO:	Fricasse de peixe, arroz com espinafre e suco de goiaba									Frequência:		
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	g	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Pintado, cru	90	81,90	0,00	16,74	0,00	0,00	0,00	0,00	21,60	0,36	0,18	10,80	
Arroz, tipo 1	70	250,60	54,25	5,04	1,33	0,82	0,00	0,00	41,30	0,98	0,63	3,50	
Espinafre cru	20	4,40	0,70	0,07	0,07	0,86	0,00	0,00	0,00	2,40	0,01	0,01	
Alho, cru	1	1,12	0,23	0,07	0,00	0,09	0,00	0,17	0,17	0,00	0,01	0,14	
Cebola	2	0,79	0,07	0,03	0,00	0,11	0,00	0,09	0,24	0,00	0,01	0,28	
Limão tahiti	6	1,92	0,44	0,05	0,00	0,04	0,00	3,30	0,54	0,00	0,03	0,32	
Extrato de soja	20	12,19	2,33	0,66	0,07	2,67	0,00	0,00	4,73	0,04	0,10	2,91	
Farinha de mandioca torrada	10	36,53	8,92	0,12	0,03	2,56	0,00	0,00	4,00	0,04	0,12	7,55	
Milho, verde enlatado	10	9,80	1,80	0,32	0,06	1,98	0,00	0,00	1,70	0,05	0,04	0,10	
Batata inglesa, crua	20	12,87	2,94	0,35	0,00	0,35	0,00	6,22	2,92	0,05	0,07	0,71	
Polpa de goiaba	25	54,41	2,06	6,77	2,06	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	2,65	1,56	
Açúcar Cristal	10	38,68	9,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
TOTAL:		505,21	83,70	30,23	3,62	0,00	0,00	9,78	77,29	3,92	3,87	28,63	

MEC FNDE												SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:				Refeição Servida:					
N.º do Cardápio:24		CARDÁPIO:	Arroz, feijão tropeiro, carne moída de peixe, salada(alface e cenoura), melancia								Frequência:		
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	g	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Alho, cru	2	2,24	0,46	0,14	0,00	0,09	0,00	0,34	0,34	0,00	0,02	0,27	
Cebola	3	1,18	0,11	0,05	0,00	0,11	0,00	0,14	0,36	0,01	0,02	0,42	
Couve comum	10	4,00	0,83	0,40	0,10	0,85	0,00	15,00	6,80	0,08	0,20	25,00	
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Linguiça mista	20	70,00	0,00	4,58	3,52	0,00	0,00	0,00	2,80	6,40	0,40	1,20	
Feijão carioca	20	67,80	12,24	4,00	0,25	3,67	0,00	0,00	41,99	0,58	1,60	24,51	
Farinha de mandioca torrada	30	109,58	26,76	0,37	0,09	2,56	0,00	0,00	12,00	0,11	0,36	22,66	
cheiro verde,Cebolinha, coentro	2	0,39	0,07	0,04	0,01	0,40	18,66	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Sal iodado	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	
Arroz, tipo 1	40	143,20	31,00	2,88	0,76	0,82	0,00	0,00	23,60	0,56	0,36	2,00	
Alface, lisa, crua	10	1,10	0,24	0,12	0,00	0,23	11,50	2,14	2,20	0,03	0,15	2,75	
Cenoura, crua	20	6,80	1,53	0,26	0,03	0,64	0,00	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	
Carne de peixe	90	81,90	0,00	16,74	0,00	0,00	0,00	0,00	21,60	0,36	0,18	10,80	
Pimentão verde	3	0,84	0,18	0,04	0,01	0,08	0,00	6,04	0,33	0,00	0,01	0,29	
Limão tahiti	3	0,96	0,22	0,03	0,00	0,04	0,00	1,65	0,27	0,00	0,02	0,16	
Melancia	100	33,00	10,00	0,90	0,00	1,02	5,00	0,74	5,51	0,17	0,25	10,20	
TOTAL:		593,71	83,64	30,54	12,78	10,51	35,16	27,71	126,54	8,36	3,60	106,37	


 Marlene Nolasco Padilha
 Nutricionista
 CRN1 9334

MEC FNDE												SEDUC-TO	
Nº de Alunos:				Dias de Atendimento:						Refeição Servida:			
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:25		CARDÁPIO:	Arroz, feijão, filé de peixe, salpicão de legumes com frango e maçã									Frequência:	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	g	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Arroz, tipo 1		80	286,40	62,00	5,76	1,52	1,30	0,00	0,00	47,20	1,12	0,72	10,80
Filé de peixe		90	81,90	0,00	16,74	0,00	0,00	0,00	0,00	21,60	0,36	0,18	0,70
Tomate cru		10	1,50	0,43	0,31	0,03	0,35	0,00	2,12	1,10	0,01	0,07	3,40
Repolho roxo, cru		10	1,60	0,40	0,09	0,01	1,15	0,00	1,87	0,80	0,01	0,01	0,00
Sal iodado		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	30,00
Maçã		20	63,00	10,00	0,20	10,00	1,45	0,00	0,00	8,00	4,39	4,70	0,70
Cebola		5	1,97	0,19	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,03	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	2,40
cheiro verde,Cebolinha, coentro		3	0,59	0,10	0,06	0,01	0,37	27,99	0,95	0,74	0,01	0,02	0,05
Milho, verde enlatado		5	4,90	0,90	0,16	0,03	1,85	0,00	0,00	0,85	0,03	0,02	36,77
Feijão carioca		30	101,70	18,37	5,99	0,38	3,68	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	0,14
Alho, cru		1	1,12	0,23	0,07	0,00	0,04	0,00	0,17	0,17	0,00	0,01	4,42
Frango, peito, sem pele		30	71,50	0,00	12,92	1,81	0,00	1,20	0,00	18,76	0,40	0,26	0,44
Molho shoyo		3	1,82	0,35	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	0,70	0,00	0,01	87,65
TOTAL:			660.15	108.44	27.22	22.43	7.50	27.99	5.60	135.19	7.54	8.86	132.56

MEC FNDE												SEDUC-TO	
Nº de Alunos:			Dias de Atendimento:				Refeição Servida:						
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:26		CARDÁPIO:	Forma de peixe com vegetais, arroz e feijão								Frequência:		
Nome do Alimento			Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe
		(g)	(g)	(g)	g	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Pão de forma, integral		50	146,01	28,20	4,15	4,15	3,56	0,00	0,00	14,71	0,41	1,52	38,92
Alho, cru		2	2,24	0,46	0,14	0,14	0,09	0,00	0,34	0,34	0,00	0,02	0,27
Cebola		2	0,79	0,07	0,03	0,03	0,11	0,00	0,09	0,24	0,00	0,01	0,28
cheiro verde,Cebolinha, coentro		2	0,39	0,07	0,04	0,04	0,37	18,66	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Cenoura, crua		30	28,80	6,32	0,47	0,47	0,96	64,00	0,00	10,40	0,05	0,08	14,40
Brócolis cru		30	7,65	1,21	1,09	1,09	0,98	0,00	10,29	8,87	0,14	0,18	25,76
Margarina com sal		10	59,40	0,96	0,08	0,08	0,00	0,00	1,37	0,42	0,01	0,03	0,42
Carne de peixe		90	81,90	0,00	16,74	16,74	0,00	0,00	0,00	21,60	0,36	0,18	10,80
Óleo de soja		5	44,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal iodado		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00
Colorau/urucum		1	3,34	0,00	0,10	0,10	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Azeite de dendê		1	8,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Limão tahiti		3	0,96	0,22	0,03	0,03	0,04	0,00	1,65	0,27	0,00	0,02	0,16
Arroz, tipo 1		50	179,00	38,75	3,60	3,60	0,82	0,00	0,00	29,50	0,70	0,45	2,50
Feijão carioca		30	101,70	18,37	5,99	5,99	3,67	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77
TOTAL			665.21	94.63	32.46	32.46	10.68	82.66	14.37	152.82	2.56	4.90	131.88

MEC FNDE												SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:				Refeição Servida:						
N.º do Cardápio:27		CARDÁPIO:	Moqueca e pirão de peixe com arroz								Frequência:			
Nome do Alimento			Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	g	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Abadejo, filé, congelado, cru		50	29,56	0,00	6,54	0,18	0,00	0,00	0,00	7,25	0,20	0,05	5,09	
Azeite, de dendê		1	8,84	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Leite, de coco		3	4,98	0,07	0,03	0,55	0,02	0,00	0,00	0,50	0,01	0,01	0,18	
Limão, tahiti, cru		3	0,95	0,33	0,03	0,00	0,04	0,00	1,15	0,29	0,01	0,01	1,53	
Colorau		1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20	
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cebola, crua		5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70	
Tomate, com semente, cru		30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	0,00	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08	
Farinha, de mandioca, torrada		30	109,58	26,76	0,37	0,09	1,96	0,00	0,00	12,00	0,11	0,36	22,66	
Arroz, tipo 1, cru		50	178,89	39,38	3,58	0,17	0,82	0,00	0,00	15,19	0,61	0,34	2,21	
Alho, cru		2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,00	0,00	0,43	0,02	0,02	0,27	
TOTAL			344,99	69,18	11,17	2,05	3,43	0,60	7,81	39,42	1,00	0,92	35,91	


 Marlene Nolasco Padilha
 Nutricionista
 CRN1 9334

MEC FNDE												SEDUC-TO	
Nº de Alunos:			Dias de Atendimento:						Refeição Servida:				
		REFEIÇÃO:											
N.º do Cardápio:28		CARDÁPIO:	Arroz, feijão, hamburger de peixe, salada(alface, tomate e cenoura) e abacaxi								Frequência:		
Nome do Alimento	Per Capita		Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)		(g)	(g)	g	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Arroz, tipo 1	60	214,80	46,50	4,32	1,14	0,85	0,00	0,00	35,40	0,84	0,54	3,00	
Alho, cru	2	2,24	0,46	0,14	0,00	0,85	0,00	0,34	0,34	0,00	0,02	0,27	
Cebola	3	1,18	0,11	0,05	0,00	0,11	0,00	0,14	0,36	0,01	0,02	0,42	
cheiro verde,Cebolinha, coentro	2	0,39	0,07	0,04	0,01	0,55	18,66	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Feijão carioca	30	101,70	18,37	5,99	0,38	3,68	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
Alface, lisa, crua	10	1,10	0,24	0,12	0,00	0,78	11,50	2,14	2,20	0,03	0,15	2,75	
Tomate cru	20	3,00	0,87	0,62	0,05	0,35	0,00	4,24	2,20	0,02	0,14	1,40	
Cenoura, crua	30	10,20	2,30	0,40	0,05	0,96	0,00	1,54	3,37	0,07	0,06	6,76	
Farinha de trigo	10	36,05	7,51	0,98	0,14	2,06	0,00	0,00	3,10	0,08	0,11	1,79	
Colorau/urucum	1	3,34	0,00	0,10	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Abacaxi	100	48,32	12,33	0,86	0,12	0,98	0,00	34,62	18,44	0,14	0,26	22,43	
Carne de peixe	90	81,90	0,00	16,74	0,00	0,00	0,00	0,00	21,60	0,36	0,18	10,80	
Sal iodado	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	
Azeite de dendê	1	8,84	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Limão tahiti	3	0,96	0,22	0,03	0,00	0,04	0,00	1,65	0,27	0,00	0,02	0,16	
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	
TOTAL:		584,74	88,98	30,39	10,89	11,29	30,16	45,30	156,75	2,43	3,89	88,15	

MEC FNDE												SEDUC-TO	
Nº de Alunos:			Dias de Atendimento:						Refeição Servida:				
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:29		CARDÁPIO:	Filé de merluza com batatas ao formo acompanhado com arroz									Frequência:	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	g	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Merluza, filé, cru	50	44,57	0,00	8,30	1,01	0,00	0,00	0,00	13,51	0,16	0,09	10,20	
Azeitona, preta, conserva	5	9,71	0,28	0,06	1,02	0,23	0,00	0,00	0,24	0,01	0,27	2,94	
Pimentão, verde, cru	3	0,64	0,15	0,03	0,00	0,08	0,00	3,01	0,23	0,00	0,01	0,26	
Tomate, com semente, cru	3	0,46	0,09	0,03	0,01	0,04	0,00	0,64	0,32	0,00	0,01	0,21	
Limão, tahiti, cru	3	0,95	0,33	0,03	0,00	0,04	0,00	1,15	0,29	0,01	0,01	1,53	
Batata, inglesa, crua	30	19,31	4,41	0,53	0,00	0,35	0,00	9,33	4,37	0,07	0,11	1,07	
Arroz, tipo 1, cru	50	178,89	39,38	3,58	0,17	0,82	0,00	0,00	15,19	0,61	0,34	2,21	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Óleo, de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Alho, cru	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,00	0,00	0,43	0,02	0,02	0,27	
TOTAL		300,99	45,12	12,71	7,21	1,63	0,00	14,11	34,58	0,89	0,85	18,68	

MEC FNDE												SEDUC-TO	
Nº de Alunos:			Dias de Atendimento:				Refeição Servida:						
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:30		CARDÁPIO:	Arroz, filé de peixe ao molho, feijão, salada(repolho, tomate e cenoura)								Frequência:		
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	g	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Arroz, tipo 1	60	214,80	46,50	4,32	1,14	0,82	0,00	0,00	35,40	0,84	0,54	36,77	
Feijão carioca	30	101,70	18,37	5,99	0,38	2,68	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	0,42	
Cebola	3	1,18	0,11	0,05	0,00	0,11	0,00	0,14	0,36	0,01	0,02	1,25	
Molho de tomate	5	3,30	0,75	0,35	0,01	0,30	4,50	0,80	1,25	0,02	0,08	1,07	
Batata inglesa, crua	30	19,31	4,41	0,53	0,00	0,35	0,00	9,33	4,37	0,07	0,11	0,19	
Pimentão verde	2	0,56	0,12	0,02	0,01	0,08	0,00	4,03	0,22	0,00	0,01	10,80	
Filé de peixe	90	81,90	0,00	16,74	0,00	0,00	0,00	0,00	21,60	0,36	0,18	1,40	
Tomate cru	20	3,00	0,87	0,62	0,05	0,38	0,00	4,24	2,20	0,02	0,14	0,14	
Alho, cru	1	1,12	0,23	0,07	0,00	0,82	0,00	0,17	0,17	0,00	0,01	0,35	
Repolho verde cru	1	0,17	0,04	0,01	0,00	0,09	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	
Sal iodado	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	
Azeite de dendê	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,16	
Limão tahiti	3	0,96	0,22	0,03	0,00	0,04	0,00	1,65	0,27	0,00	0,02	0,00	
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal iodado	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	52,54	
TOTAL:		542,92	71,61	28,74	14,59	5,67	4,50	20,35	137,91	2,19	3,49	105,08	