





















MEC FNDE											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Almoço	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: Arroz, Feijão, Frango ao molho Branco e Salada									Frequência:	
21											1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	g	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho, cru	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,00	0,00	0,21	0,01	0,01	0,14
Arroz, tipo 1, cru	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Açafrão	2	6,20	1,31	0,23	0,12	0,08	0,53	1,62	5,28	0,02	0,22	2,22
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
Cheiro verde	5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Frango, peito, sem pele, cru	80	95,33	0,00	17,22	2,42	0,00	1,60	0,00	25,01	0,53	0,35	5,89
Feijão, carioca, cru	30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77
Óleo, de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Molho de tomate	10	2,40	0,54	0,13	0,02	0,15	1,74	0,70	1,60	0,02	0,10	1,30
Milho, amido, cru	5	18,07	4,36	0,03	0,00	0,04	0,00	0,00	0,15	0,00	0,01	0,05
Leite, de vaca integral, pasteurizado	25	15,01	1,13	0,81	0,81	0,00	7,11	0,00	2,50	0,10	0,01	28,26
Margarina, com óleo hidrogenado, com sal (65% de lipídeos)	5	29,81	0,00	0,00	3,37	0,00	23,11	0,00	0,06	0,00	0,00	0,28
<b>TOTAL</b>		<b>601,16</b>	<b>89,73</b>	<b>30,42</b>	<b>12,41</b>	<b>7,32</b>	<b>34,09</b>	<b>4,14</b>	<b>123,93</b>	<b>2,56</b>	<b>3,68</b>	<b>83,13</b>

Modo de Preparo do Molho Branco: - Derreter a margarina e acrescentar o sal, alho e a cebola. Deixar dourar; - Retirar a panela do fogo e adicionar aos poucos o amido de milho. Adicionar leite morno, aos poucos para não empelotar. Voltar ao fogo e deixar ferver.







MEC FNDE											SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			Refeição Servida:				Almoço				
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO:										Frequência:	
28		CARDÁPIO: Arroz, Feijão, Assado De Panela, Macarrão (Alho e óleo), Salada: (Cenoura e tomate)										1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	g	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
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	
Alho	5	5,66	1,20	0,35	0,01	0,22	0,48	1,56	1,06	0,04	0,04	0,68	
Feijão carioca	30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cheiro verde	5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99	
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Carne, bovina, acém	80	115,22	0,00	16,65	4,89	0,00	1,74	0,00	10,62	4,17	1,21	3,77	
Colorau	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20	
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	
Tomate	20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39	
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	
Macarrão trigo com ovos	30	111,17	22,99	3,10	0,59	0,69	0,00	0,00	0,00	0,24	0,28	5,84	
<b>TOTAL</b>		<b>637,55</b>	<b>94,55</b>	<b>31,31</b>	<b>14,18</b>	<b>8,68</b>	<b>179,24</b>	<b>10,07</b>	<b>101,19</b>	<b>6,18</b>	<b>4,67</b>	<b>63,54</b>	

MEC FNDE												SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:				Refeição Servida:				Almoço			
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO:										Frequência:	
29		CARDÁPIO: Arroz, Feijão, Iscas Empanada e Batata Souté, Salada(Alface, tomate e cenoura) Fruta: Melância										1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	g	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Feijão carioca	25	82,26	15,31	5,00	0,31	4,61	0,00	0,00	52,49	0,73	2,00	30,64	
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
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	
Carne, bovina, acém	80	115,22	0,00	16,65	4,89	0,00	1,74	0,00	10,62	4,17	1,21	3,77	
Batata inglesa	30	19,31	4,41	0,53	0,00	0,35	0,05	9,33	4,37	0,07	0,11	1,07	
Margarina, com sal	10	59,45	0,00	0,00	6,72	0,00	38,54	0,00	0,12	0,00	0,00	0,45	
Orégano	1	3,06	0,64	0,11	0,10	0,43	3,45	0,50	2,70	0,04	0,44	15,76	
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	20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39	
Cenoura	15	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38	
Ovo de galinha inteiro	5	7,16	0,08	0,65	0,45	0,00	3,94	0,00	0,63	0,05	0,08	2,10	
Farinha de trigo	5	18,02	3,75	0,49	0,07	0,12	0,00	0,00	1,55	0,04	0,05	0,89	
Melancia	80	26,09	6,51	0,71	0,00	0,10	22,80	4,92	7,70	0,08	0,18	6,18	
TOTAL		674,70	96,60	30,73	17,90	8,12	205,11	23,73	110,44	6,30	4,79	73,98	

MEC FNDE												SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:				Refeição Servida:				Almoço			
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO:										Frequência:	
30		CARDÁPIO: Arroz com milho e cenoura, Feijão, Frango assado Salada Alface e Tomate c/ Suco de Cajú										1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	g	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
Feijão carioca	25	82,26	15,31	5,00	0,31	4,61	0,00	0,00	52,49	0,73	2,00	30,64	
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	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Milho verde enlatado	15	14,63	2,57	0,48	0,35	0,70	0,34	0,26	3,06	0,07	0,09	0,33	
Cenoura	30	10,24	2,30	0,40	0,05	0,96	252,15	1,54	3,37	0,07	0,06	6,76	
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	30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08	
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	
Caju polpa	30	10,97	2,81	0,14	0,05	0,24	0,00	35,92	2,12	0,03	0,04	0,25	
Frango, peito, sem pele	80	95,33	0,00	17,22	2,42	0,00	1,60	0,00	25,01	0,53	0,35	5,89	
TOTAL		618,00	97,73	29,72	11,52	8,60	266,77	47,91	115,40	2,51	3,27	54,64	