

[illegible]

MEC FNDE											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Lanche		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ COM CARNE DE SOL DESFIADA/MELANCIA								Frequência:	
3											1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	g	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
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
Abóbora, cabotian, crua	10	3,86	0,84	0,17	0,05	0,22	0,00	0,51	0,88	0,03	0,04	1,80
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
Carne, bovina, seca, crua	30	93,82	0,00	5,90	7,61	0,00	0,00	0,00	3,67	1,10	0,40	4,23
Cebola, crua	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	3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40
Melancia, crua	150	48,91	12,21	1,33	0,00	0,19	0,00	9,22	14,45	0,15	0,34	11,58
Óleo, de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimentão, vermelho, cru	2	0,47	0,11	0,02	0,00	0,03	0,00	3,16	0,22	0,00	0,01	0,13
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Sônia da Silva Cabral
Nutricionista - CRN1 9427 P
Mat.: 11194138

MEC FNDE												SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:						Refeição Servida:		Lanche			
		REFEIÇÃO:											
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	TORTA DE FRANGO COM SUCO DE FRUTA									Frequência:	
4												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)	
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, cru	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,00	0,00	0,21	0,01	0,01	0,14	
Cebola, crua	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Farinha, de trigo	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	
Frango, peito, sem pele, cozido	30	48,86	0,00	9,44	0,95	0,00	0,00	0,00	4,13	0,28	0,10	1,93	
Milho, verde, enlatado, drenado	5	4,88	0,86	0,16	0,12	0,23	0,00	0,09	1,02	0,02	0,03	0,11	
Abacaxi, cru	30	14,50	3,70	0,26	0,04	0,30	0,00	10,39	5,53	0,04	0,08	6,73	
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, cru	10	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20	
Orégano	1	3,06	0,64	0,11	0,10	0,43	3,45	0,50	2,70	0,04	0,44	15,76	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	

[illegible]

Sandra
Sandra da Silva Cabral
Nutricionista - CRN1 9427 P
Mot.: 11194138

[illegible]

MEC FNDE											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Lanche		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	FAROFA DE FRANGO E SUCO								Frequência:	
12											1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	g	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho, cru	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,00	0,00	0,21	0,01	0,01	0,14
Açafrão	1	3,10	0,65	0,11	0,06	0,04	0,27	0,81	2,64	0,01	0,11	1,11
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
Cebola, crua	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Cenoura, crua	10	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	0,00	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Farinha, de 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
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
Franço, peito, sem pele, cozido	30	48,86	0,00	9,44	0,95	0,00	0,00	0,00	4,13	0,28	0,10	1,93
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, congelada	5	1,83	0,47	0,02	0,01	0,04	0,00	5,99	0,35	0,00	0,01	0,04

[illegible]

Sônia da Silva Cabral
Nutricionista - CRN1 9427 P
Mat.: 11194138

MEC FNDE												SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		Refeição Servida:					Lanche				
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	PÃO FRANCÊS COM MARGARINA E LEITE CARAMELIZADO									Frequência:	
16		1											
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	g	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Açúcar, cristal	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
Manteiga, com sal	3	21,78	0,00	0,01	2,47	0,00	27,71	0,00	0,04	0,00	0,00	0,28	
Pão, 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	
Leite, de vaca integral,	120	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66	
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	

Sandra
Sandra da Silva Cabral
Nutricionista - CRN1 9427 P
Mot.: 11194138

[illegible]

Santa da Silva Cabral
Nutricionista - CRN1 9427 P
Mat.: 11194138

Sandra
Sandra da Silva Cabral
Nutricionista - CRN1 9427 P
Mot.: 11194138

Sandra
Sandra da Silva Cabral
Nutricionista - CRN1 9427 P
Mot.: 11194138

MEC FNDE												SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
26		FEIJÃO TROPEIRO										1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	g	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Açúcar, cristal	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
Alho, cru	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,00	0,00	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	
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	
Cheiro verde	3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
Couve, manteiga, crua	20	5,41	0,87	0,57	0,11	0,62	0,00	19,34	6,93	0,08	0,09	26,17	
Farinha, de mandioca, torrada	30	109,58	26,76	0,37	0,09	1,96	0,00	0,00	12,00	0,11	0,36	22,66	
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	
Lingüiça Mista	20	79,20	0,54	2,76	7,25	0,00	0,00	0,00	2,40	0,37	0,23	2,00	
Óleo, de soja	6	53,04	0,00	0,00	6,00	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		460,80	57,20	17,19	18,47	8,26	0,00	20,43	91,73	3,17	3,96	93,71	

MEC FNDE												SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
27		BISCOITO DE MAISENA COM LEITE CARMELIZADO/ FRUTA										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	6	23,21	5,98	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,01	0,46	
Biscoito, doce, maisena	30	132,85	22,57	2,42	3,59	0,63	0,00	1,87	11,14	0,31	0,53	16,34	
Leite, de vaca integral, pasteurizado	200	120,06	9,04	6,44	6,50	0,00	56,86	0,00	20,00	0,80	0,06	226,10	
Banana, prata, crua	50	49,12	12,98	0,63	0,03	1,02	0,00	10,80	13,15	0,07	0,19	3,78	
TOTAL		325,24	50,57	9,52	10,12	1,65	56,86	12,66	44,35	1,18	0,79	246,67	

Sandra
Sandra da Silva Cabral
Nutricionista - CRN1 9427 P
Mot.: 11194138

MEC FNDE											SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		Refeição Servida:				Lanche					
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO:									Frequência:		
30		CARDÁPIO: BAIÃO DE TRÊS/ BANANA									1		
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	g	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho, 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		50	178,89	39,38	3,58	0,17	0,82	0,00	0,00	15,19	0,61	0,34	2,21
Cebola, crua		2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
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
Cheiro verde		3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40
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
Lingüiça Mista		30	118,80	0,81	4,14	10,88	0,00	0,00	0,00	3,60	0,56	0,34	3,00
Banana, prata, crua		100	98,25	25,96	1,27	0,07	2,04	0,00	21,59	26,29	0,15	0,38	7,56
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			548,86	86,67	15,43	16,54	9,15	0,00	23,66	111,50	2,26	3,52	56,86

MEC FNDE												SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
31		FEIJÃO TROPEIRO										1	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	g	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho		2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
Carne, bovina, acém		20	28,81	0,00	4,16	1,22	0,00	0,43	0,00	2,66	1,04	0,30	0,94
Cebola		15	5,91	1,33	0,26	0,01	0,33	0,01	0,70	1,79	0,03	0,03	2,10
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
Couve manteiga		15	4,06	0,65	0,43	0,08	0,47	0,00	14,50	5,20	0,06	0,07	19,63
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
Feijão carioca		40	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
Lingüiça Mista		10	39,60	0,27	1,38	3,63	0,00	0,00	0,00	1,20	0,19	0,11	1,00
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
Sal		0,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Laranja, péra		45	16,55	4,03	0,47	0,06	0,35	5,04	24,18	3,88	0,03	0,04	9,85
TOTAL			367,00	58,34	15,33	8,62	10,62	5,68	41,60	112,36	2,64	4,16	109,47

MEC FNDE												SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
32		ARROZ DOCE COM CÔCO										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		45	161,01	35,44	3,22	0,15	0,74	0,00	0,00	13,67	0,55	0,30	1,99
Açúcar cristal		10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76
Coco		10	40,65	1,04	0,37	4,20	0,54	0,00	0,25	5,15	0,09	0,18	0,65
Leite de vaca integral pasteurizado		150	90,05	6,78	4,83	4,88	0,00	42,65	0,00	15,00	0,60	0,05	169,58
Leite de vaca, integral em pó		5	24,83	1,96	1,27	1,35	0,00	18,05	0,00	3,87	0,14	0,03	44,51
TOTAL			355,22	55,18	9,72	10,57	1,28	60,70	0,25	37,79	1,38	0,57	217,48

MODO DE PREPARO: - Cozinhar o arroz deixando quase sem água. - Acrescentar o leite em pó, o leite fluido, o açúcar e deixar ferver. - Acrescentar o coco ralado e deixar ferver, até engrossar. - Polvilhar canela e servir.

MEC FNDE												SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:					Refeição Servida:		Lanche		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
33		ARROZ COLORIDO COM CARNE MOÍDA										1	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	g	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho		2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
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
Beterraba		20	9,77	2,22	0,39	0,02	0,67	0,76	0,62	4,89	0,10	0,06	3,62
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
Cebola		15	5,91	1,33	0,26	0,01	0,33	0,01	0,70	1,79	0,03	0,03	2,10
Cenoura		25	8,53	1,92	0,33	0,04	0,80	210,13	1,28	2,81	0,06	0,05	5,64
Cheiro verde		3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40
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
Óleo de soja		6	53,04	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimentão vermelho		10	2,33	0,55	0,10	0,01	0,16	0,00	15,82	1,11	0,02	0,03	0,64
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			440,54	69,26	16,64	10,48	7,67	211,09	20,00	87,47	3,11	3,31	49,95
MODO DE PREPARO: - Preparar o arroz como de costume; - Higienizar a beterraba, a cenoura, a cebola, o pimentão, o tomate e o cheiro verde; - Refogar e cozinhar a carne moída utilizando os temperos, a cebola, o pimentão e o tomate; - Misturar a carne e a cenoura, ralada, ao arroz; - Preparar o feijão como de costume; - Salpicar cheiro verde no arroz e servir acompanhado do feijão e da salada de beterraba (que poderá ser crua ou cozida).													

MEC FNDE												SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:					Refeição Servida:		Lanche		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
34		BOLO DE CENOURA COM LEITE ACHOCOLATADO										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		15	58,03	14,94	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,02	1,14
Cenoura		45	15,36	3,45	0,60	0,08	1,43	378,23	2,30	5,05	0,10	0,08	10,14
Farinha de trigo		40	144,19	30,04	3,92	0,55	0,94	0,00	0,00	12,40	0,33	0,38	7,15
Fermento em pó químico		1	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja		6	53,04	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ovo de galinha inteiro		15	21,47	0,25	1,95	1,34	0,00	11,82	0,00	1,90	0,16	0,23	6,30
Leite de vaca integral pasteurizado		120	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66
Achocolatado em pó		10	40,10	9,12	0,42	0,22	0,39	79,59	2,73	7,67	0,10	0,54	4,44
TOTAL			405,12	63,65	10,80	12,08	2,76	503,75	5,03	39,18	1,18	1,29	164,83
MODO DE PREPARO: - Higienizar e picar a cenoura; - Bater no liquidificador, as gemas, o óleo e a cenoura; - Acrescentar a farinha de trigo, o açúcar e por último, o fermento; - Bater as claras em neve e misturar delicadamente à massa; - Levar para assar em forma untada e enfarinhada, por aproximadamente 35 minutos (em forno médio); - Servir o bolo com o leite.													

[illegible]

Sônia da Silva Cabral
Nutricionista - CRN1 9427 P
Mat.: 11194138

MEC FNDE											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:							Refeição Servida:	Lanche		
REFEIÇÃO:												
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO:	MACARRÃO COM FRANGO E MEXERICA									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)
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
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
Cebola	15	5,91	1,33	0,26	0,01	0,33	0,01	0,70	1,79	0,03	0,03	2,10
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
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
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		322,73	62,40	13,86	2,24	4,82	34,79	22,81	23,68	0,82	0,79	49,19
MEC FNDE											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:							Refeição Servida:	Lanche		
REFEIÇÃO:												
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO:	QUIBE COM SUCO									Frequência:	
38											1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	g	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
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	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	10	4,21	0,69	0,25	0,05	0,12	0,00	3,18	2,46	0,03	0,06	7,99
Óleo de soja	6	53,04	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Farinha de trigo	27	97,33	20,27	2,64	0,37	0,63	0,00	0,00	8,37	0,22	0,26	4,82
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
Acerola, polpa congelada	25	5,48	1,39	0,15	0,00	0,18	0,00	155,81	2,16	0,02	0,04	1,90
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		274,45	32,99	10,50	11,05	1,08	0,10	159,53	19,90	2,00	1,24	18,70

MEC FNDE											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Lanche		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	MANÉ PELADO COM SUCO								Frequência:	
39											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)
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
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	50	75,71	18,08	0,57	0,15	0,94	0,50	8,26	22,25	0,10	0,14	7,60
Coco	5	20,32	0,52	0,18	2,10	0,27	0,00	0,12	2,57	0,05	0,09	0,32
Farinha de trigo	10	36,05	7,51	0,98	0,14	0,23	0,00	0,00	3,10	0,08	0,10	1,79
Margarina, com sal	5	29,72	0,00	0,00	3,36	0,00	19,27	0,00	0,06	0,00	0,00	0,23
Ovo de galinha inteiro	10	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20
Queijo, mussarela	5	16,49	0,15	1,13	1,26	0,00	5,45	0,00	1,18	0,18	0,02	43,75
Tamarindo, polpa, colgelada	25	59,75	15,63	0,70	0,15	1,28	0,38	0,88	23,00	0,03	0,70	18,50
					</							

Santa da Silva Cabral
Nutricionista - CRN1 9427 P
Mot.: 11194138

Sandra
Sandra da Silva Cabral
Nutricionista - CRN1 9427 P
Mot.: 11194138

Santa da Silva Cabral
Nutricionista - CRN1 9427 P
Mot.: 11194138

MEC FNDE												SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ROSCA CASEIRA C/ CREME DE MARACUJÁ									Frequência:	
46												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	60	216,28	45,06	5,87	0,82	1,41	0,00	0,00	18,60	0,50	0,57	10,72	
Açúcar, cristal	15	58,03	14,94	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,02	1,14	
Fermento em pó, químico	0,7	0,63	0,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
Leite de vaca integral	135	81,04	6,10	4,35	4,39	0,00	38,38	0,00	13,50	0,54	0,04	152,62	
Maracujá, polpa, congelada	25	9,69	2,40	0,20	0,04	0,13	0,00	1,81	2,43	0,05	0,07	1,15	
						</							

Sônia da Silva Cabral
Nutricionista - CRN1 9427 P
Mat.: 11194138

Santa da Silva Cabral
Nutricionista - CRN1 9427 P
Mot.: 11194138

MEC FNDE											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Lanche		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	BOLO DE FUBÁ COM SUCO DE FRUTA								Frequência:	
50											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, refinado	15	57,99	14,93	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,00	0,02	0,53
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, cru	20	70,70	15,77	1,44	0,38	0,94	0,00	0,00	8,25	0,22	0,17	0,53
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
Leite, de vaca integral, pasteurizado	30	18,01	1,36	0,97	0,98	0,00	8,53	0,00	3,00	0,12	0,01	33,92
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, cru	12	17,17	0,20	1,56	1,07	0,00	9,46	0,00	1,52	0,13	0,19	5,04
Queijo, minas, frescal	10	26,43	0,32	1,74	2,02	0,00	16,05	0,00	0,69	0,03	0,09	57,93
Acerola, polpa, congelada	25	5,48	1,39	0,15	0,00	0,18	0,00	155,81	2,16	0,02	0,04	1,90