

CARDÁPIOS CAFÉ DA MANHÃ / 1º SEMESTRE / 2015


MEC FNDE												SEDUC-TO	
Nº de Alunos:			Dias de Atendimento:							Refeição Servida:		Café da manhã	
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	PÃO FRANCÊS COM MUSSARELA E LEITE ACHOCOLATADO									Frequência:	
1			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)
Achocolatado, pó		10	40,10	9,12	0,42	0,22	0,39	79,59	0,00	7,67	0,10	0,54	4,44
Leite, de vaca integral,		200	120,06	9,04	6,44	6,50	0,00	56,86	0,00	20,00	0,80	0,06	226,10
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
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

MEC FNDE												SEDUC-TO	
Nº de Alunos:			Dias de Atendimento:						Refeição Servida:		Café da manhã		
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	TORTA DE FRANGO COM SUCO DE FRUTA									Frequência:	
2												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	
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, com pele, cru	30	44,84	0,00	6,23	2,02	0,00	1,20	0,00	8,49	0,18	0,13	2,53	
Milho, verde, cru	5	6,91	1,43	0,33	0,03	0,20	0,00	0,00	1,63	0,03	0,02	0,08	
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	
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	
Sal, dietético	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL		252,49	33,13	10,88	8,50	0,97	10,66	1,54	21,88	0,59	0,67	14,21	

CARDÁPIOS CAFÉ DA MANHÃ / 1º SEMESTRE / 2015

MEC FNDE											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			Refeição Servida:			Café da manhã				
REFEIÇÃO:												
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	PÃO DE FORMA COM MOLHO DE FRANGO E SUCO DE FRUTA								Frequência:	
3			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	1	0,39	0,09	0,02	0,00	0,02	0,00	0,05	0,12	0,00	0,00	0,14
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
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
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
Pão, glúten, forma	50	126,50	22,06	5,98	1,36	1,24	0,00	0,00	12,12	0,64	2,86	77,86
Abacaxi, polpa, congelada	20	6,12	1,56	0,09	0,02	0,07	0,00	0,25	2,01	0,01	0,07	2,71
			</									


MEC FNDE											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			Refeição Servida:			Café da manhã				
REFEIÇÃO:												
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	VITAMINA DE BANANA COM BISCOITO DE SAL								Frequência:	
4			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
Banana, nanica, crua	50	45,76	11,92	0,70	0,06	0,97	0,00	2,93	13,90	0,09	0,17	1,71
Biscoito, salgado, cream	30	129,52	20,62	3,02	4,33	0,75	0,00	0,00	11,92	0,34	0,66	6,00
Leite, de vaca integral,	150	90,05	6,78	4,83	4,88	0,00	42,65	0,00	15,00	0,60	0,05	169,58
	</											


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

CARDÁPIOS CAFÉ DA MANHÃ / 1º SEMESTRE / 2015


MEC FNDE											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			Refeição Servida:			Café da manhã				
REFEIÇÃO:												
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	BOLO DE MILHO VERDE COM SUCO DE FRUTA								Frequência:	
5											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
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,	50	30,02	2,26	1,61	1,63	0,00	14,22	0,00	5,00	0,20	0,02	56,53
Milho, verde, cru	30	41,45	8,57	1,98	0,18	1,18	0,00	0,00	9,77	0,16	0,12	0,48
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
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
Graviola, polpa, congelada	30	11,48	2,93	0,17	0,04	0,36	0,00	3,14	2,93	0,02	0,03	1,79
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
TOTAL		290,35	34,61	6,87	14,76	1,53	38,15	3,14	19,86	0,51	0,45	122,45

MEC FNDE											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Café da manhã		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	PÃO DE QUEIJO COM LEITE CARAMELADO								Frequência:	
6											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	5	19,34	4,98	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,01	0,38
Fécula, de mandioca	40	132,34	32,46	0,21	0,11	0,26	0,00	0,00	1,21	0,00	0,04	4,76
Leite, de vaca integral,	150	90,05	6,78	4,83	4,88	0,00	42,65	0,00	15,00	0,60	0,05	169,58
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, 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	15	39,64	0,49	2,61	3,03	0,00	24,08	0,00	1,03	0,04	0,14	86,89
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		351,58	44,90	9,23	15,08	0,26	76,18	0,00	18,81	0,77	0,42	266,64


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

CARDÁPIOS CAFÉ DA MANHÃ / 1º SEMESTRE / 2015


MEC FNDE											SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:						Refeição Servida:		Café da manhã			
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	PÃO COM MOLHO DE CARNE MOÍDA E SUÇO DE FRUTA									Frequência:	
7												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	
Carne moída de 1ª	30	61,20	0,00	9,20	2,70	0,00	0,00	0,00	6,00	1,56	0,76	2,10	
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	
Óleo, de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Pão, 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	
Caju, polpa, congelada	25	9,14	2,34	0,12	0,04	0,20	0,00	29,93	1,77	0,02	0,04	0,21	
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	


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

CARDÁPIOS CAFÉ DA MANHÃ / 1º SEMESTRE / 2015


MEC FNDE											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:						Refeição Servida:		Café da manhã		
REFEIÇÃO:												
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	MISTO QUENTE E SUCO DE FRUTA								Frequência:	
8											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
Apresentado	15	19,33	0,43	2,02	1,00	0,00	0,00	0,00	2,29	0,25	0,13	3,39
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
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
Caju, polpa, congelada	25	9,14	2,34	0,12	0,04	0,20	0,00	29,93	1,77	0,02	0,04	0,21

MEC FNDE											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			Refeição Servida:			Café da manhã				
		REFEIÇÃO:										
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	CUSCUZ DE ARROZ COM LEITE E CAFÉ								Frequência:	
9											1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	g	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Açúcar, cristal	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76
Café, pó, torrado	5	20,93	3,29	0,74	0,60	2,56	0,00	0,00	8,26	0,03	0,41	5,34
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
Leite, de vaca integral,	150	90,05	6,78	4,83	4,88	0,00	42,65	0,00	15,00	0,60	0,05	169,58
Manteiga, com sal	5	36,30	0,00	0,02	4,12	0,00	46,18	0,00	0,07	0,00	0,01	0,47
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		373,46	63,53	8,97	9,59	2,62	88,82	0,00	23,43	0,63	1,33	191,15


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

CARDÁPIOS CAFÉ DA MANHÃ / 1º SEMESTRE / 2015

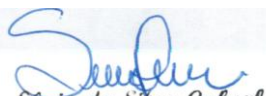
MEC FNDE											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Café da manhã		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	FAROFA DE FRANGO COM SUCO DE FRUTA								Frequência:	
10											1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra 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
Açafrão	2	6,20	1,31	0,23	0,12	0,08	0,53	1,62	5,28	0,02	0,22	2,22
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, cozida	10	2,99	0,67	0,08	0,02	0,26	0,00	0,00	1,45	0,02	0,01	2,56
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
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
Frango, inteiro, sem pele,	50	85,19	0,00	12,49	3,53	0,00	0,00	0,00	6,17	0,62	0,23	4,09
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, polpa, congelada	25	7,65	1,95	0,12	0,03	0,08	0,00	0,31	2,52	0,02	0,09	3,38


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

CARDÁPIOS CAFÉ DA MANHÃ / 1º SEMESTRE / 2015

MEC FNDE											SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:						Refeição Servida:		Café da manhã			
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	BOLO DE FUBÁ COM SUCO DE FRUTA									Frequência:	
11										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, 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,		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, 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		15	39,64	0,49	2,61	3,03	0,00	24,08	0,00	1,03	0,04	0,14	86,89
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

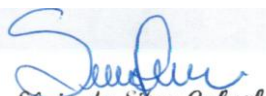
MEC FNDE												SEDUC-TO	
Nº de Alunos:			Dias de Atendimento:							Refeição Servida:		Café da manhã	
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	PÃO COM PRESUNTO, CAFÉ COM LEITE/ FRUTA									Frequência:	
12												1	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	g	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
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
Apresentado		15	19,33	0,43	2,02	1,00	0,00	0,00	0,00	2,29	0,25	0,13	3,39
Café, pó, torrado		5	20,93	3,29	0,74	0,60	2,56	0,00	0,00	8,26	0,03	0,41	5,34
Leite, de vaca integral,		150	90,05	6,78	4,83	4,88	0,00	42,65	0,00	15,00	0,60	0,05	169,58
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
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
TOTAL			367,80	61,99	12,92	8,03	3,90	44,14	9,22	52,82	1,40	1,44	198,52


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

CARDÁPIOS CAFÉ DA MANHÃ / 1º SEMESTRE / 2015


MEC FNDE											SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:						Refeição Servida:		Café da manhã			
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	BOLO DE CHOCOLATE E SUCO DE FRUTA									Frequência:	
13												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, refinado	15	57,99	14,93	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,00	0,02	0,53	
Achocolatado, pó	10	40,10	9,12	0,42	0,22	0,39	79,59	0,00	7,67	0,10	0,54	4,44	
Farinha, de trigo	35	126,17	26,28	3,43	0,48	0,82	0,00	0,00	10,85	0,29	0,33	6,25	
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,	50	30,02	2,26	1,61	1,63	0,00	14,22	0,00	5,00	0,20	0,02	56,53	
Manteiga, com sal	5	36,30	0,00	0,02	4,12	0,00	46,18	0,00	0,07	0,00	0,01	0,47	
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	
Polpa de tamarindo	25	59,75	15,63	0,70	0,15	1,28	0,38	0,88	23,00	0,03	0,70	18,50	

MEC FNDE											SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:						Refeição Servida:		Café da manhã			
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	BEIJÚ COM QUEIJO RALADO E LEITE ACHOCOLATADO									Frequência:	
14												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)	
Achocolatado, pó	15	60,15	13,68	0,63	0,33	0,58	119,38	0,00	11,51	0,16	0,80	6,66	
Leite, de vaca integral,	200	120,06	9,04	6,44	6,50	0,00	56,86	0,00	20,00	0,80	0,06	226,10	
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	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Queijo, minas, frescal	15	39,64	0,49	2,61	3,03	0,00	24,08	0,00	1,03	0,04	0,14	86,89	
									</				


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


CARDÁPIOS CAFÉ DA MANHÃ / 1º SEMESTRE / 2015

MEC FNDE											SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:						Refeição Servida:		Café da manhã			
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	SANDUICHE DE FRANGO E SUCO DE FRUTA									Frequência:	
15			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	
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	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	
Frango, peito, sem pele, cozido	40	65,15	0,00	12,59	1,26	0,00	0,00	0,00	5,50	0,38	0,13	2,58	
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	
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	
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	
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		273,48	43,46	17,31	3,07	1,76	2,02	158,56	27,99	0,85	0,98	18,25	


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

MEC FNDE											SEDUC-TO		
Nº de Alunos:			Dias de Atendimento:						Refeição Servida:		Café da manhã		
		REFEIÇÃO:											
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	BOLO DE CENOURA E LEITE CAMELADO								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
		(g)	(g)	(g)	g	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Açúcar, cristal		8	30,95	7,97	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,00	0,01	0,61
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
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
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
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
TOTAL			334,28	46,95	10,60	11,53	1,58	52,10	1,02	31,25	1,11	0,66	186,88


MEC FNDE											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		Refeição Servida:				Café da manhã				
REFEIÇÃO:												
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	SANDUÍCHE NATURAL COM VITAMINA								Frequência:	
17											1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	g	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Açúcar, cristal	8	30,95	7,97	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,00	0,01	0,61
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
Manteiga, com sal	5	36,30	0,00	0,02	4,12	0,00	46,18	0,00	0,07	0,00	0,01	0,47
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
Alface, lisa, crua	5	0,69	0,12	0,08	0,01	0,12	0,00	1,07	0,46	0,02	0,03	1,38
Tomate, salada	20	4,11	1,02	0,16	0,00	0,45	0,00	2,56	1,90	0,03	0,06	1,39
Mamão, Papaia, cru	80	32,13	8,35	0,37	0,10	0,83	0,00	65,77	17,74	0,06	0,15	17,93


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

MEC FNDE											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:							Refeição Servida:	Café da manhã		
REFEIÇÃO:												
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO:	VITAMINA DE ABACATE COM BISCOITO DE MAISENA									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)
Abacate, cru	50	48,08	3,02	0,62	4,20	3,16	0,00	4,33	7,34	0,11	0,10	3,96
Açúcar, cristal	8	30,95	7,97	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,00	0,01	0,61
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	150	90,05	6,78	4,83	4,88	0,00	42,65	0,00	15,00	0,60	0,05	169,58
TOTAL		301.92	40.33	7.90	12.66	3.79	42.65	6.20	33.57	1.02	0.69	190.48

MEC FNDE											SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			Refeição Servida:			Café da manhã						
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO:												
19		CARDÁPIO:	BISCOITO DE SAL, LEITE ACHOCOLATADO/ FRUTA								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)
Achocolatado, pó		10	40,10	9,12	0,42	0,22	0,39	79,59	0,00	7,67	0,10	0,54	4,44	
Biscoito, salgado, cream cracker		30	129,52	20,62	3,02	4,33	0,75	0,00	0,00	11,92	0,34	0,66	6,00	
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	
Banana, maçã, crua		80	69,44	17,87	1,40	0,05	2,07	0,00	8,37	18,95	0,10	0,16	2,58	
TOTAL			329.11	54.39	9.67	9.47	3.22	122.23	8.37	53.55	1.14	1.40	182.59	


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


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

MEC FNDE											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			Refeição Servida:				Café da manhã			
		REFEIÇÃO:										
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	CUSCUZ DE MILHO E LEITE ACHOCOLATADO								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)
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
Achocolatado, pó	15	60,15	13,68	0,63	0,33	0,58	119,38	0,00	11,51	0,16	0,80	6,66
Flocos de milho	80	289,60	60,80	6,56	2,88	5,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

MEC FNDE											SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			Refeição Servida:				Café da manhã				
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO:											
22		CARDÁPIO:	FAROFA DE CARNE MOÍDA COM VEGETAIS E SUCO DE FRUTA								Frequência:		
Nome do Alimento		Per Capita									1		
		(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
Carne moída de 1ª		30	61,20	0,00	9,20	2,70	0,00	0,00	0,00	6,00	1,56	0,76	2,10
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
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
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
Cebolinha, crua		2	0,39	0,07	0,04	0,01	0,07	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Pimentão, vermelho, cru		1	0,23	0,05	0,01	0,00	0,02	0,00	1,58	0,11	0,00	0,00	0,06
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
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


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


MEC FNDE											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Café da manhã		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	BOLO DE TRIGO COM VITAMINA								Frequência:	
23											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)
Farinha, de trigo	30	108,14	22,53	2,94	0,41	0,70	0,00	0,00	9,30	0,25	0,29	5,36
Fermento em pó, químico	1	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
Ovo, de galinha, inteiro, frito	12	28,82	0,14	1,87	2,23	0,00	11,27	0,00	1,95	0,18	0,25	8,75
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
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
Leite, de vaca, integral, pó	30	149,00	11,75	7,63	8,07	0,00	108,32	0,00	23,23	0,82	0,16	267,08
Manga, polpa, congelada	20	9,66	2,50	0,08	0,05	0,21	0,00	4,98	1,90	0,01	0,02	1,42

MEC FNDE											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			Refeição Servida:			Café da manhã				
		REFEIÇÃO:										
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	FAROFA DE CARNE MOÍDA COM VEGETAIS E SUCO DE FRUTA								Frequência:	
24											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)
Pão, trigo, francês	30	89,94	17,59	2,39	0,93	0,69	0,90	0,00	7,64	0,23	0,30	4,73
Frango, peito, sem pele, cozido	35	57,01	0,00	11,01	1,11	0,00	0,00	0,00	4,82	0,33	0,12	2,25
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
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	25	9,14	2,34	0,12	0,04	0,20	0,00	29,93	1,77	0,02	0,04	0,21
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
Cenoura, crua	15	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	0,00	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38


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

MEC FNDE											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Café da manhã		
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO:	BISCOITO DOCE COM LEITE CARMELADO E FRUTA									Frequência:	
25											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)
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	150	90,05	6,78	4,83	4,88	0,00	42,65	0,00	15,00	0,60	0,05	169,58
Açúcar, cristal	5	19,34	4,98	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,01	0,38
Banana, maçã, crua	80	69,44	17,87	1,40	0,05	2,07	0,00	8,37	18,95	0,10	0,16	2,58
TOTAL		311,68	52,20	8,67	8,51	2,70	42,65	10,24	45,14	1,01	0,74	188,87

MEC FNDE											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:	REFEIÇÃO:						Refeição Servida:	Café da manhã		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	VITAMINA DE BANANA / BISCOITO DE SAL								Frequência:	
26											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)
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
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, maçã, crua	40	34,72	8,93	0,70	0,02	1,04	0,00	4,19	9,47	0,05	0,08	1,29
Biscoito, salgado, cream cracker	30	129,52	20,62	3,02	4,33	0,75	0,00	0,00	11,92	0,34	0,66	6,00
TOTAL		292,97	46,30	8,58	9,23	1,79	42,65	4,19	36,50	0,99	0,80	177,62


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

CARDÁPIOS CAFÉ DA MANHÃ / 1º SEMESTRE / 2015

MEC FNDE											SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			Refeição Servida:			Lanche					
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	TORTA DE CARNE MOÍDA / SUCO								Frequência:		
27											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
		(g)	(g)	(g)	g	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Farinha de trigo		30	108,14	22,53	2,94	0,41	0,70	0,00	0,00	9,30	0,25	0,29	5,36
Fermento em pó químico		1	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Leite de vaca integral pasteurizado		35	21,01	1,58	1,13	1,14	0,00	9,95	0,00	3,50	0,14	0,01	39,57
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		12	17,17	0,20	1,56	1,07	0,00	9,46	0,00	1,52	0,13	0,19	5,04
Sal		0,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho		1,5	1,70	0,36	0,11	0,00	0,06	0,14	0,47	0,32	0,01	0,01	0,20
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		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		3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	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
Repolho branco		18	3,08	0,69	0,16	0,03	0,34	0,00	3,37	1,53	0,03	0,03	6,22
Tomate		23	3,53	0,72	0,25	0,04	0,27	9,57	4,88	2,42	0,03	0,05	1,60
Caju polpa		25	9,14	2,34	0,12	0,04	0,20	0,00	29,93	1,77	0,02	0,04	0,21
Açúcar cristal		5	19,34	4,98	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,01	0,38
TOTAL			315,93	35,24	13,83	13,38	1,87	29,13	40,73	29,21	2,36	1,60	65,53

MEC FNDE											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			Refeição Servida:				Lanche			
		REFEIÇÃO:										
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ENROLADINHO DE QUEIJO E SUCO DE FRUTA								Frequência:	
28											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
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, levedura, tablete	2	1,80	0,15	0,34	0,03	0,08	0,00	0,00	0,77	0,22	0,05	0,36
Laranja, pêra, suco	150	49,06	11,33	1,11	0,11	0,00	0,00	110,01	11,38	0,00	0,00	11,05
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, mozzarella	10	32,99	0,30	2,26	2,52	0,00	10,90	0,00	2,36	0,35	0,03	87,50
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00


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

MEC FNDE											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:			Dias de Atendimento:						Refeição Servida:		Café da manhã	
REFEIÇÃO:												
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ROSCA CASEIRA C/ LEITE CAFÉ								Frequência:	
29											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)
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
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	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 pasteurizado	150	90,05	6,78	4,83	4,88	0,00	42,65	0,00	15,00	0,60	0,05	169,58
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
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

MEC FNDE											SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			Refeição Servida:			Lanche					
		REFEIÇÃO:											
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	QUIBE COM SUCO								Frequência:		
30			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	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	


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