

MEC FNDE											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		Refeição Servida:				Jantar				
REFEIÇÃO:												
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	Arroz, Feijão, Carne de sol, Salada (Alface, Tomate) Melância								Frequência:	
1			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)
Alface, lisa, crua	20	2,76	0,49	0,34	0,02	0,47	0,00	4,28	1,82	0,07	0,12	5,50
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	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Melancia, crua	70	22,82	5,70	0,62	0,00	0,09	0,00	4,30	6,74	0,07	0,16	5,40
Carne, bovina, seca, crua	60	187,65	0,00	11,80	15,22	0,00	0,00	0,00	7,33	2,19	0,80	8,47
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	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	20	65,81	12,24	4,00	0,25	3,68	0,00	0,00	41,99	0,58	1,60	24,51
Óleo, de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
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:				Jantar				
REFEIÇÃO:												
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	Arroz a grega com frango, Feijão, Salada (Alface, Tomate) Laranja								Frequência:	
2			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	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	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Alface, lisa, crua	20	2,76	0,49	0,34	0,02	0,47	0,00	4,28	1,82	0,07	0,12	5,50
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
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
Frango, caipira, inteiro, sem	70	137,03	0,00	20,70	5,39	0,00	4,24	0,00	16,22	1,86	1,48	46,30
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
Mexerica, Rio, crua	100	36,87	9,34	0,65	0,13	2,73	0,00	111,97	8,21	0,15	0,09	17,18
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
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
Milho, verde, enlatado, drenado	15	14,63	2,57	0,48	0,35	0,70	0,00	0,26	3,06	0,07	0,09	0,33
TOTAL		635,61	97,24	34,55	11,59	12,02	4,24	120,33	121,76	4,11	4,84	116,48

MEC FNDE											SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Jantar			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	Arroz, Feijão, Bife ao Molho, Salada (Batata, Beterraba e Cenoura cozida) Banana									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)	
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	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
Beterraba, crua	30	14,65	3,33	0,58	0,03	1,01	0,00	0,94	7,33	0,16	0,10	5,43	
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	
Banana, nanica, crua	80	73,22	19,08	1,12	0,09	1,56	0,00	4,69	22,24	0,14	0,28	2,73	
Carne, bovina, acém, sem	80	115,22	0,00	16,65	4,89	0,00	1,74	0,00	10,62	4,17	1,21	3,77	
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	
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	
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	

MEC FNDE											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Jantar		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	Galinhada, Feijão, Salada (Repolho, Abacaxi) 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)
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, integral, cru	80	287,74	61,96	5,86	1,49	3,86	0,00	0,00	87,77	1,12	0,76	6,25
Abacaxi, cru	20	9,66	2,47	0,17	0,02	0,20	0,00	6,92	3,69	0,03	0,05	4,49
Açúcar, cristal	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76
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
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
Frango, inteiro, sem pele, cru	70	90,37	0,00	14,41	3,20	0,00	2,57	0,00	18,93	0,87	0,38	4,57
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
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
Repolho, branco, cru	10	1,71	0,39	0,09	0,01	0,19	0,00	1,87	0,85	0,02	0,02	3,45
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		634,33	109,47	27,46	10,27	11,18	2,94	10,35	198,35	2,95	4,34	76,80

MEC FNDE											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			Refeição Servida:			Jantar				
REFEIÇÃO:												
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	Arroz, Feijão, Bife de panela e Salada (Tomate, Alface, Couve) 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)
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	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Alface, lisa, crua	20	2,76	0,49	0,34	0,02	0,47	0,00	4,28	1,82	0,07	0,12	5,50
Laranja, péra, suco	25	8,18	1,89	0,18	0,02	0,00	0,00	18,33	1,90	0,00	0,00	1,84
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, bovina, acém, sem	80	115,22	0,00	16,65	4,89	0,00	1,74	0,00	10,62	4,17	1,21	3,77
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
Colorau	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
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
Couve, manteiga, crua	15	4,06	0,65	0,43	0,08	0,47	0,00	14,50	5,20	0,06	0,07	19,63
TOTAL		604,49	95,76	29,62	10,68	7,93	2,34	37,82	107,85	6,17	4,44	74,88

MEC FNDE											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		Refeição Servida:				Jantar				
REFEIÇÃO:												
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	Arroz, Macarronada/ Alμόndega, Feijão, Salada (Repolho, Tomate Abacaxi)								Frequência:	
6			1									
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípídios 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	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,00	0,00	0,43	0,02	0,02	0,27
Abacaxi, cru	20	9,66	2,47	0,17	0,02	0,20	0,00	6,92	3,69	0,03	0,05	4,49
Arroz, tipo 1, cru	70	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09
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
Carne moída de 2ª	50	121,00	0,00	12,11	7,71	0,00	0,00	0,00	10,00	2,86	1,41	4,00
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
Macarrão, trigo, cru	20	74,22	15,59	2,00	0,26	0,59	0,00	0,00	5,54	0,16	0,18	3,46
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
Repolho, branco, cru	10	1,71	0,39	0,09	0,01	0,19	0,00	1,87	0,85	0,02	0,02	3,45
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
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		611,18	94,45	25,93	13,66	8,44	1,74	13,15	109,35	4,87	4,72	61,04

MEC FNDE												SEDUC-TO	
Nº de Alunos:			Dias de Atendimento:						Refeição Servida:		Jantar		
		REFEIÇÃO:											
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	Baião de dois, Frango assado, Salada cozida (Chuchu, batata, cenoura) / FRUTA									Frequência:	
7			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	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	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
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	3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
Frango, sobrecoxa, com pele,	80	207,68	0,00	22,96	12,15	0,00	6,58	0,00	11,68	1,74	0,97	8,54	
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	
Chuchu, cru	15	2,55	0,62	0,10	0,01	0,19	0,00	1,59	1,08	0,02	0,03	1,73	
Batata, inglesa, cozida	15	7,74	1,79	0,17	0,00	0,20	0,00	0,56	0,81	0,03	0,03	0,53	
Cenoura, cozida	15	4,48	1,00	0,13	0,03	0,39	0,00	0,00	2,17	0,03	0,01	3,84	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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		726,53	103,79	36,79	17,91	9,93	6,58	11,72	123,74	3,80	4,19	60,88	

MEC FNDE												SEDUC-TO	
Nº de Alunos:			Dias de Atendimento:						Refeição Servida:		Jantar		
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	Arroz, Feijão, Purê de batata, Frango assado e Suco								Frequência:		
8											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)	
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	
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	70	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09	
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	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
Frango, inteiro, com pele, cru	70	158,42	0,00	11,51	12,11	0,00	4,90	0,00	17,01	0,79	0,44	4,41	
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	
Leite, de vaca integral,	20	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61	
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	
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	
Repolho, branco, cru	15	2,57	0,58	0,13	0,02	0,28	0,00	2,81	1,28	0,02	0,02	5,18	
TOTAL		637,00	92,41	24,34	18,40	8,07	10,59	170,60	113,75	2,76	3,58	77,73	

MEC FNDE											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Jantar		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	Arroz, Feijão, Farofa de carne de sol, Salada, Suco								Frequência:	
9											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)
Alface, lisa, crua	20	2,76	0,49	0,34	0,02	0,47	0,00	4,28	1,82	0,07	0,12	5,50
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
Carne, bovina, seca, crua	80	250,20	0,00	15,73	20,29	0,00	0,00	0,00	9,78	2,92	1,06	11,29
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	3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40
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	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Repolho, branco, cru	10	1,71	0,39	0,09	0,01	0,19	0,00	1,87	0,85	0,02	0,02	3,45
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, salada	20	4,11	1,02	0,16	0,00	0,45	0,00	2,56	1,90	0,03	0,06	1,39
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, congelada	25	9,14	2,34	0,12	0,04	0,20	0,00	29,93	1,77	0,02	0,04	0,21
TOTAL		752,09	105,11	22,80	25,76	4,98	0,00	40,20	54,63	4,18	2,25	53,72

MEC FNDE											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Jantar		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	Arroz, Feijão, Bife acebolado, Salada, Mamão								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)
Alface, lisa, crua	20	2,76	0,49	0,34	0,02	0,47	0,00	4,28	1,82	0,07	0,12	5,50
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	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Banana, prata, crua	80	78,60	20,77	1,01	0,05	1,63	0,00	17,27	21,03	0,12	0,30	6,05
Carne, bovina, acém, sem	80	115,22	0,00	16,65	4,89	0,00	1,74	0,00	10,62	4,17	1,21	3,77
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
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
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
Alface, lisa, crua	20	2,76	0,49	0,34	0,02	0,47	0,00	4,28	1,82	0,07	0,12	5,50
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
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Mamão, Papaia, cru	50	20,08	5,22	0,23	0,06	0,52	0,00	41,10	11,09	0,04	0,10	11,21
TOTAL		675,18	126,41	31,48	5,89	12,03	2,11	69,06	159,94	6,41	5,56	96,32

MEC FNDE											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:			Refeição Servida:		Jantar			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	Baião de dois com tirinhas de carne bovina e Suco de fruta								Frequência:	
11											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	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Carne, bovina, coxão duro, sem	80	118,37	0,00	17,21	4,98	0,00	1,65	0,00	16,89	2,25	1,51	2,36
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
Colorau	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
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
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
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		623,48	100,65	30,58	10,69	9,08	2,25	9,49	124,32	4,21	4,70	49,25

MEC FNDE											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:			Refeição Servida:		Jantar			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	Arroz, Costela, mandioca cozida, Salada 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)
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
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
Alface, lisa, crua	20	2,76	0,49	0,34	0,02	0,47	0,00	4,28	1,82	0,07	0,12	5,50
Carne, bovina, costela, crua	80	286,18	0,00	13,37	25,40	0,00	3,65	0,00	9,34	2,16	0,96	0,00
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	10	2,71	0,43	0,29	0,05	0,31	0,00	9,67	3,47	0,04	0,05	13,09
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
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
			</									

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

MEC FNDE											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:			Dias de Atendimento:			Refeição Servida:			Jantar			
REFEIÇÃO:												
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	Baião de dois c/ Carne ao molho e Salada								Frequência:	
13											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	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	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
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
Carne, bovina, acém, sem	80	115,22	0,00	16,65	4,89	0,00	1,74	0,00	10,62	4,17	1,21	3,77
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	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
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
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
Repolho, branco, cru	15	2,57	0,58	0,13	0,02	0,28	0,00	2,81	1,28	0,02	0,02	5,18
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, salada	20	4,11	1,02	0,16	0,00	0,45	0,00	2,56	1,90	0,03	0,06	1,39
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
TOTAL		568,04	86,46	29,81	10,70	9,02	3,48	28,83	113,04	6,24	4,52	82,08

MEC FNDE											SEDUC-TO		
Nº de Alunos:			Dias de Atendimento:						Refeição Servida:		Jantar		
		REFEIÇÃO:											
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	Arroz com abóbora, linguiça, Feijão, Salada e Laranja								Frequência:		
14											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		80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
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
Abóbora, cabotian, crua		25	9,65	2,09	0,44	0,13	0,54	0,00	1,27	2,21	0,08	0,09	4,49
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
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
Laranja, pêra, crua		80	29,42	7,16	0,83	0,10	0,61	0,00	42,99	6,89	0,05	0,07	17,51
Linguiça Mista		70	277,20	1,89	9,66	25,38	0,00	0,00	0,00	8,40	1,31	0,79	7,00
Óleo, de soja		5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
TOTAL			752,28	94,09	22,97	31,27	8,56	0,00	47,55	107,63	3,34	3,98	72,70

MEC FNDE											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			Refeição Servida:				Jantar			
REFEIÇÃO:												
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	Arroz, Feijão, Frango assado,Salada e Suco								Frequência:	
15											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	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	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
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, sobrecoxa, sem pele,	80	129,44	0,00	14,06	7,70	0,00	3,14	0,00	21,06	1,34	0,72	5,03
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
Couve, manteiga, crua	10	2,71	0,43	0,29	0,05	0,31	0,00	9,67	3,47	0,04	0,05	13,09
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
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
TOTAL		575,19	85,08	26,62	13,42	7,95	3,14	169,09	117,29	3,31	3,85	64,66

MEC FNDE											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			Refeição Servida:			Jantar				
		REFEIÇÃO:										
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	Maria izabel, Feijão, farofa de couve refogada / Suco								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)
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
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
Carne, bovina, seca, crua	80	250,20	0,00	15,73	20,29	0,00	0,00	0,00	9,78	2,92	1,06	11,29
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	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, crua	10	2,71	0,43	0,29	0,05	0,31	0,00	9,67	3,47	0,04	0,05	13,09
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
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
Farinha, de mandioca, torrada	10	36,53	8,92	0,12	0,03	0,65	0,00	0,00	4,00	0,04	0,12	7,55
Cajá, polpa, congelada	25	6,58	1,59	0,15	0,04	0,34	0,00	0,00	1,79	0,01	0,08	2,29
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		773,10	104,31	28,50	26,09	8,79	0,00	13,91	110,22	4,93	4,37	81,21

MEC FNDE											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Jantar		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	Arroz, Feijão, Escondidinho de carne moída e Mandioca Salada								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)
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
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
Carne moída de 2ª	80	193,60	0,00	19,38	12,34	0,00	0,00	0,00	16,00	4,57	2,25	6,40
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
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
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
Mandioca, crua	30	45,43	10,85	0,34	0,09	0,56	0,00	4,96	13,35	0,06	0,08	4,56
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
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, salada	20	4,11	1,02	0,16	0,00	0,45	0,00	2,56	1,90	0,03	0,06	1,39
Alface, lisa, crua	15	2,07	0,36	0,25	0,02	0,35	0,00	3,21	1,37	0,05	0,09	4,13
TOTAL		714,61	94,72	33,82	21,25	8,31	22,43	11,46	121,92	6,63	5,55	120,85

MEC FNDE											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Jantar		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	Arroz, Feijão, Picadinho de Carne de sol / cenoura e mandioca / Suco de fruta e Salada								Frequência:	
18											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	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,00	0,00	0,43	0,02	0,02	0,27
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
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
Carne, bovina, seca, crua	70	218,92	0,00	13,76	17,76	0,00	0,00	0,00	8,55	2,56	0,93	9,88
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	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
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
Mandioca, crua	30	45,43	10,85	0,34	0,09	0,56	0,00	4,96	13,35	0,06	0,08	4,56
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
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
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
TOTAL		751,96	106,80	26,64	23,54	8,73	0,00	164,97	116,56	4,58	4,13	64,73

MEC FNDE											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			Refeição Servida:			Jantar				
REFEIÇÃO:												
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO:	Baião de dois, Almôndegas, Salada e Suco de abacaxi									Frequência:	
19		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)
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
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
Alface, lisa, crua	20	2,76	0,49	0,34	0,02	0,47	0,00	4,28	1,82	0,07	0,12	5,50
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
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
Beterraba, crua	10	4,88	1,11	0,19	0,01	0,34	0,00	0,31	2,44	0,05	0,03	1,81
Carne moída de 1ª	80	163,20	0,00	24,54	7,20	0,00	0,00	0,00	16,00	4,16	2,02	5,60
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
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
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
TOTAL		653.19	96.46	37.25	12.92	8.29	0.00	8.19	113.02	6.20	5.30	60.76

MEC FNDE											SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Jantar			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	Arroz com cenoura, Feijão, Assado de panela e Abobrinha verde rerogada /Salada / Suco									Frequência:	
20												1	
Nome do Alimento			Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteinas 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)
Alho, cru		3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,00	0,00	0,64	0,02	0,02	0,41
Abobrinha, italiana, crua		20	3,86	0,86	0,23	0,03	0,27	0,00	1,37	3,99	0,03	0,05	3,03
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
Carne, bovina, acém, sem gordura, cru		80	115,22	0,00	16,65	4,89	0,00	1,74	0,00	10,62	4,17	1,21	3,77
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		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
Laranja, pêra, crua		85	31,26	7,60	0,89	0,11	0,65	0,00	45,67	7,32	0,05	0,08	18,60
Óleo, de soja		5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Repolho, branco, cru		20	3,42	0,77	0,18	0,03	0,38	0,00	3,74	1,70	0,03	0,03	6,91
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, salada		20	4,11	1,02	0,16	0,00	0,45	0,00	2,56	1,90	0,03	0,06	1,39
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
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			639,97	104,91	30,35	10,75	8,95	1,74	54,85	117,42	6,23	4,52	81,65

MEC FNDE											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Jantar		
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
	(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
TOTAL		601,16	89,73	30,42	12,41	7,32	34,09	4,14	123,93	2,56	3,68	83,13

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:				Jantar				
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	Arroz , Feijão com lingüiça mista Salada mista/ Suco de fruta									Frequência:	
22			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	
Alface, lisa, crua	20	2,76	0,49	0,34	0,02	0,47	0,00	4,28	1,82	0,07	0,12	5,50	
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	
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	3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
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	
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	70	277,20	1,89	9,66	25,38	0,00	0,00	0,00	8,40	1,31	0,79	7,00	
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	
Rúcula, crua	10	1,31	0,22	0,18	0,01	0,17	0,00	4,63	1,78	0,02	0,09	11,66	
Repolho, branco, cru	10	1,71	0,39	0,09	0,01	0,19	0,00	1,87	0,85	0,02	0,02	3,45	
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		766.55	98.05	22.45	31.14	8.31	0.00	42.27	104,32	3.33	4.06	73.95	

MEC FNDE											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			Refeição Servida:				Jantar			
		REFEIÇÃO:										
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	Arroz, Feijão, Bife ao molho com batata assada e Suco de fruta								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)
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
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
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
Carne, bovina, acém, sem gordura, cru	80	115,22	0,00	16,65	4,89	0,00	1,74	0,00	10,62	4,17	1,21	3,77
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
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
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
TOTAL		613,14	98,13	29,41	10,61	7,82	2,00	13,79	108,24	6,16	4,48	51,35

MEC FNDE												SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:					Refeição Servida:		Jantar		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	Arroz, Feijão, Frango empanado e Salada (Tomate, couve) Abacaxi									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)	
Abacaxi, cru	100	48,32	12,33	0,86	0,12	0,99	0,00	34,62	18,44	0,14	0,26	22,43	
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	
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	
Colorau	2	6,68	1,56	0,13	0,00	0,09	1,20	0,14	0,00	0,00	0,11	2,40	
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	
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	
Óleo, de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Couve, manteiga, crua	15	4,06	0,65	0,43	0,08	0,47	0,00	14,50	5,20	0,06	0,07	19,63	
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	
Farinha, de milho, amarela	5	17,53	3,95	0,36	0,07	0,27	0,00	0,00	1,55	0,03	0,11	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	
TOTAL		608,74	101,61	31,08	8,36	9,26	2,80	52,92	140,70	2,67	3,93	95,06	
MEC FNDE												SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:					Refeição Servida:		Jantar		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	Arroz com milho, Feijão, Lingüiça frita e Salada (Tomate, Cenoura) Melancia									Frequência:	
25			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	
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	
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	
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	70	277,20	1,89	9,66	25,38	0,00	0,00	0,00	8,40	1,31	0,79	7,00	
Melancia, crua	80	26,09	6,51	0,71	0,00	0,10	0,00	4,92	7,70	0,08	0,18	6,18	
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	
Óleo, de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tomate, salada	20	4,11	1,02	0,16	0,00	0,45	0,00	2,56	1,90	0,03	0,06	1,39	
TOTAL		747,98	93,06	22,72	31,17	8,07	0,00	8,85	108,50	3,34	4,04	59,38	

MEC FNDE											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Jantar		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	Arroz, Feijão, Salpicão de legumes com frango/ Banana								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
	(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
Banana, prata, crua	80	78,60	20,77	1,01	0,05	1,63	0,00	17,27	21,03	0,12	0,30	6,05
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	15	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	0,00	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38
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	20	65,81	12,24	4,00	0,25	3,68	0,00	0,00	41,99	0,58	1,60	24,51
Frango, inteiro, sem pele, cru	80	103,28	0,00	16,47	3,65	0,00	2,94	0,00	21,63	0,99	0,43	5,22
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
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
Repolho, branco, cru	15	2,57	0,58	0,13	0,02	0,28	0,00	2,81	1,28	0,02	0,02	5,18
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, salada	20	4,11	1,02	0,16	0,00	0,45	0,00	2,56	1,90	0,03	0,06	1,39
TOTAL		602,85	101,11	28,20	9,53	8,43	2,94	24,63	117,05	2,83	3,07	52,30

MEC FNDE											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:			Dias de Atendimento:						Refeição Servida:		Jantar	
		REFEIÇÃO:										
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	Arroz, Feijão, Carne moída, Purê de batata Salada (Tomate/ Alface) e 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	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
Alface, lisa, crua	20	2,76	0,49	0,34	0,02	0,47	0,00	4,28	1,82	0,07	0,12	5,50
Arroz, tipo 1, cru	60	214,67	47,26	4,30	0,20	0,98	0,00	0,00	18,23	0,73	0,41	2,65
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
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	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Carne moída de 2ª	80	193,60	0,00	19,38	12,34	0,00	0,00	0,00	16,00	4,57	2,25	6,40
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
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
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
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
Leite, de vaca integral, pasteurizado	20	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61
Margarina, com óleo hidrogenado, com sal (65% de lipídeos)	3	17,88	0,00	0,00	2,02	0,00	13,86	0,00	0,03	0,00	0,00	0,17
TOTAL		655,51	84,77	31,59	20,64	7,95	19,55	16,57	110,41	6,46	5,47	81,11

MEC FNDE												SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:						Refeição Servida:		Jantar			
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	Arroz, Feijão, Assado De Panela, Macarrão (Alho e óleo), Salada: (Cenoura e tomate)									Frequência:	
28												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	g	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Arroz, tipo 1	60	214,67	47,26	4,30	0,20	0,98	0,00	0,00	18,23	0,73	0,41	2,65	
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	
TOTAL		637,55	94,55	31,31	14,18	8,68	179,24	10,07	101,19	6,18	4,67	63,54	

MEC FNDE		SEDUC-TO										
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			Refeição Servida:			Jantar				
REFEIÇÃO:												
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	Arroz, Feijão, Iscas Empanada e Batata Souté, Salada(Alface, tomate e cenoura) Fruta: Melância								Frequência:	
29											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	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
		674,70	96,60	30,73	17,90	8,12	205,11	23,73	110,44	6,30	4,79	73,98

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

Nutricionista - CRN1 9427 P Matr.: 11194138											SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:				Refeição Servida:				Jantar				
REFEIÇÃO:														
N.º do Cardápio: 30		CARDÁPIO:	Arroz com milho e cenoura, Feijão, Frango assado Salada Alfaca e Tomate c/ Suco de Cajú								Frequência: 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)	(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	

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