

MEC FNDE											SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			Refeição Servida:				Lanche				
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	PIZZA DE SARDINHA									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)	
Sardinha, conserva em óleo	30	85,49	0,00	4,78	7,21	0,00	0,00	0,00	10,58	0,49	1,06	165,07	
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	
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	
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	
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	
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, dietético	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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,	20	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61	

MEC FNDE											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:			Dias de Atendimento:			Refeição Servida:			Lanche			
REFEIÇÃO:												
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	BATATA SAUTÊ COM SARDINHA, MUSSARELA E 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)
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
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
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
Sardinha, conserva em óleo	40	113,99	0,00	6,38	9,62	0,00	0,00	0,00	14,11	0,66	1,41	220,10
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
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
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
Queijo, mozzarella	20	65,97	0,61	4,53	5,04	0,00	21,80	0,00	4,71	0,70	0,06	175,01
TOTAL		367,83	33,12	13,91	19,98	1,67	21,80	167,11	34,65	1,67	1,89	409,30

MEC FNDE											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:						Refeição Servida:		Lanche		
REFEIÇÃO:												
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJÃO, FILÉ DE PEIXE, QUIBEBE DE MANDIOCA E SALADA								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)
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
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
Pescada, filé, cru	90	96,49	0,00	14,99	3,60	0,00	43,07	0,00	20,52	0,23	0,16	12,19
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, dietético	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho, cru	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
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
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
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
TOTAL		581,50	94,45	27,74	9,38	8,46	43,07	12,89	126,19	2,27	3,39	66,89

MEC FNDE											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			Refeição Servida:			Lanche				
		REFEIÇÃO:										
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ, FILÉ DE PEIXE, PURÊ DE BATATA E SALADA								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	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
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, dietético	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola, crua	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
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
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
Colorau	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
Pescada, filé, cru	90	96,49	0,00	14,99	3,60	0,00	43,07	0,00	20,52	0,23	0,16	12,19
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
TOTAL		459,98	70,44	21,79	8,93	2,52	43,67	13,13	53,04	1,35	0,94	27,78

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 PEIXE E 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)
Pescada, filé, cru	90	96,49	0,00	14,99	3,60	0,00	43,07	0,00	20,52	0,23	0,16	12,19
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
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
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
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
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
Colorau	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
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

MEC FNDE											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:			Dias de Atendimento:			Refeição Servida:			Lanche			
REFEIÇÃO:												
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	BATATA GRATINADA COM SARDINHA E SUCO								Frequência:	
6			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)
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
Batata, inglesa, crua	40	25,75	5,88	0,71	0,00	0,47	0,00	12,43	5,83	0,10	0,14	1,42
Leite, de 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
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
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
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
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
Sardinha, conserva em óleo	20	57,00	0,00	3,19	4,81	0,00	0,00	0,00	7,05	0,33	0,71	110,05
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
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
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
Acerola, polpa, congelada	30	6,58	1,66	0,18	0,00	0,21	0,00	186,97	2,60	0,02	0,05	2,28
Açúcar, cristal	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76
TOTAL		325,53	35,25	9,26	16,63	1,71	39,69	202,11	28,67	1,09	1,22	230,41

MEC FNDE											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:			Dias de Atendimento:						Refeição Servida:		Lanche	
REFEIÇÃO:												
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	BOBÓ DE PEIXE, ARROZ COM ABÓBORA E SUCO DE 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)
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
Pescada, filé, cru	90	96,49	0,00	14,99	3,60	0,00	43,07	0,00	20,52	0,23	0,16	12,19
Abóbora, moranga, crua	30	3,71	0,80	0,29	0,02	0,51	0,00	2,89	0,55	0,02	0,00	0,91
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, dietético	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Limão, tahiti, cru	5	1,59	0,55	0,05	0,01	0,06	0,00	1,91	0,48	0,01	0,01	2,55
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
Leite, de vaca integral,	30	18,01	1,36	0,97	0,98	0,00	8,53	0,00	3,00	0,12	0,01	33,92
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
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
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
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
TOTAL		542,98	88,56	22,70	9,98	2,75	51,60	166,35	65,54	1,46	0,88	62,47

MEC FNDE											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:			Dias de Atendimento:				Refeição Servida:			Lanche		
REFEIÇÃO:												
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	FRICASSE DE PEIXE, ARROZ E 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)
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
Pescada, filé, cru	80	85,76	0,00	13,32	3,20	0,00	38,29	0,00	18,24	0,20	0,14	10,84
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
Limão, tahiti, cru	5	1,59	0,55	0,05	0,01	0,06	0,00	1,91	0,48	0,01	0,01	2,55
Soja, extrato solúvel, pó	10	45,89	2,85	3,57	2,62	0,73	0,00	0,92	21,56	0,58	0,70	35,90
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
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
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
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
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
												</

MEC FNDE											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:			Dias de Atendimento:				Refeição Servida:			Lanche		
REFEIÇÃO:												
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	FILÉ DE PEIXE, ARROZ COM CENOURA E FRUTA								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)
Pescada, filé, cru	80	85,76	0,00	13,32	3,20	0,00	38,29	0,00	18,24	0,20	0,14	10,84
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	15	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	0,00	0,77	1,68	0,03	0,03	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
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
Colorau	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
Mexerica, Rio, crua	80	29,50	7,47	0,52	0,10	2,19	0,00	89,58	6,57	0,12	0,07	13,75
										</		

MEC FNDE											SEDUC-TO		
Nº de Alunos:			Dias de Atendimento:			Refeição Servida:			Lanche				
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ, SARDINHA AO MOLHO, PURÊ DE BATATA E SALADA								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)
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
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
Sardinha, conserva em óleo		20	57,00	0,00	3,19	4,81	0,00	0,00	0,00	7,05	0,33	0,71	110,05
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
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
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		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


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

[illegible][illegible]

[illegible][illegible]

[illegible][illegible]

[illegible][illegible]

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

[illegible][illegible]

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