

CARDÁPIOS 2º SEMESTRE 2018

MEC FNDE		CARDÁPIOS 2º SEMESTRE 2018										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:						Refeição Servida:		Café da manhã			
REFEIÇÃO:													
Nº do Cardápio:		CARDÁPIO:	INTOLERÂNCIA À LACTOSE - CUSCUZ DE MILHO, SUCO DE CAJU									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)
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		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
Flocos de milho		40	144,80	30,40	3,28	1,44	2,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL			192,63	42,70	3,43	1,48	3,16	0,00	29,93	1,87	0,02	0,05	0,97

MEC FNDE		CARDÁPIOS 2º SEMESTRE 2018									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:							Refeição Servida:	Café da manhã		
REFEIÇÃO:												
N.º do Cardápio: 3	CARDÁPIO:	INTOLERÂNCIA À LACTOSE - BOLINHO DE CHUVA, SUCO DE GOIABA									Frequência: 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)
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
Açúcar cristal	30	116,05	29,88	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,05	2,28
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	1,5	1,35	0,66	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Goiaba vermelha, polpa	25	8,75	1,75	0,25	0,00	0,25	33,75	5,00	0,00	0,00	0,05	4,25
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
TOTAL		373.05	62.49	5.57	11.44	1.19	41.63	5.00	13.97	0.44	0.64	17.87

CARDÁPIOS 2º SEMESTRE 2018

MEC FNDE		CARDÁPIOS 2º SEMESTRE 2018										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:							Refeição Servida:		Café da manhã		
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	INTOLERÂNCIA À LACTOSE - BISCOITO SALGADO DE POLVILHO E SUÇO DE ACEROLA									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)	
Polvilho doce	40	140,49	34,71	0,17	0,00	0,09	0,00	0,00	1,64	0,00	0,20	10,97	
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	
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	
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	
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		CARDÁPIOS 2º SEMESTRE 2018										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:						Refeição Servida:		Almoço			
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	INTOLERÂNCIA À LACTOSE - BIFE ACEBOLADO, ARROZ, FEIJÃO E SALADA DE CENOURA E BETERRABA RALADAS									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)	
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	
Feijão carioca	20	65,81	12,24	4,00	0,25	3,68	0,00	0,00	41,99	0,58	1,60	24,51	
Carne, bovina, coxão mole	70	118,35	0,00	14,86	6,09	0,00	1,83	0,00	14,50	1,84	1,32	2,09	
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70	
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	
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	
Beterraba	20	9,77	2,22	0,39	0,02	0,67	0,76	0,62	4,89	0,10	0,06	3,62	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	

CARDÁPIOS 2º SEMESTRE 2018

MEC FNDE		CARDÁPIOS 2º SEMESTRE 2018										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:							Refeição Servida:		Almoço		
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	INTOLERÂNCIA À LACTOSE - FRANGO ASSADO COM ERVAS, ARROZ, FEIJÃO E SALADA DE REPOLHO E TOMATE									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	60	214,67	47,26	4,30	0,20	0,98	0,00	0,00	18,23	0,73	0,41	2,65	
Feijão carioca	20	65,81	12,24	4,00	0,25	3,68	0,00	0,00	41,99	0,58	1,60	24,51	
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Cebola	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	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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, coxa e sobrecoxa, com pele	70	145,60	0,00	11,41	10,75	0,00	5,95	0,00	16,80	1,16	0,49	5,25	
Salsa	0,2	0,07	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,10	0,04	0,00	0,01	0,36	
Orégano	0,2	0,61	0,13	0,02	0,02	0,09	0,69	0,10	0,54	0,01	0,09	3,15	
Tomate	15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Repolho branco	10	1,71	0,39	0,09	0,01	0,19	0,00	1,87	0,85	0,02	0,02	3,45	
							</						

MEC FNDE		CARDÁPIOS 2º SEMESTRE 2018									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:							Refeição Servida:	Almoço		
REFEIÇÃO:												
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO:	INTOLERÂNCIA À LACTOSE - FRANGO AO MOLHO DE TOMATE, ARROZ, FEIJÃO, CENOURA COZIDA E MELANCIA									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)
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
Feijão carioca	20	65,81	12,24	4,00	0,25	3,68	0,00	0,00	41,99	0,58	1,60	24,51
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
Cebola	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	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Frango, caipira, inteiro, com pele	70	170,02	0,00	16,72	10,93	0,00	11,31	0,00	12,84	1,19	1,16	11,73
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
Melancia	200	65,21	16,28	1,77	0,00	0,25	57,00	12,29	19,26	0,19	0,45	15,44
Colorau	0,3	1,00	0,23	0,02	0,00	0,01	0,18	0,02	0,00	0,00	0,02	0,36
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		600.78	78.92	27.47	19.46	5.95	245.11	18.34	97.46	2.79	3.74	61.29

CARDÁPIOS 2º SEMESTRE 2018

MEC FNDE	CARDÁPIOS 2º SEMESTRE 2018										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:							Refeição Servida:	Lanche		
REFEIÇÃO:												
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO:	INTOLERÂNCIA À LACTOSE - PETA CASEIRA, SUCO DE ABACAXI E MAÇA									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)
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
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
Polvilho doce	40	140,49	34,71	0,17	0,00	0,09	0,00	0,00	1,64	0,00	0,20	10,97
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
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	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		271.85	46.78	1.62	8.92	0.18	7.88	0.31	5.52	0.12	0.47	19.31

MEC FNDE		CARDÁPIOS 2º SEMESTRE 2018										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	INTOLERÂNCIA À LACTOSE - FAROFA COLORIDA E SUCO DE POLPA									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	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	
Cebola	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	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Couve manteiga	10	2,71	0,43	0,29	0,05	0,31	0,00	9,67	3,47	0,04	0,05	13,09	
Açafrão	0,3	0,93	0,20	0,03	0,02	0,01	0,08	0,24	0,79	0,00	0,03	0,33	
Farinha de mandioca torrada	40	146,11	35,68	0,49	0,11	2,62	0,00	0,00	16,01	0,14	0,48	30,21	
Frango, peito, sem pele	50	59,58	0,00	10,76	1,51	0,00	1,00	0,00	15,63	0,33	0,22	3,68	
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	0,5	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	
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	

SEDUC-TO

SEDUC-TO**SEDUC-TO**Lanche