

IO NECESSIDADES ALIMENTARES (HIPERTENSÃO)

MEC FNDE											<b>SEDUC-TO</b>	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:	REFEIÇÃO:						Refeição Servida:	Café da manhã		
N.º do Cardápio: 2	CARDÁPIO:	BEIJÚ COM VITAMINA DE BANANA									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)
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
Manteiga, sem sal	3	22,73	0,00	0,01	2,58	0,00	30,39	0,00	0,04	0,00	0,00	0,11
Sal	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
Banana maçã	70	60,76	15,64	1,23	0,04	1,82	0,00	7,33	16,58	0,08	0,14	2,25
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		387,83	75,76	6,32	7,50	1,93	73,04	7,33	33,77	0,68	0,46	186,40

MEC FNDE												SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:							Refeição Servida:		Café da manhã		
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	SALADA DE FRUTAS COM AVEIA									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)
Mamão Papaia		20	8,03	2,09	0,09	0,02	0,21	5,68	16,44	4,44	0,01	0,04	4,48
Maçã Fuji		25	13,88	3,79	0,07	0,00	0,34	0,68	0,60	0,51	0,00	0,02	0,48
Laranja, pêra		20	7,35	1,79	0,21	0,03	0,15	2,24	10,75	1,72	0,01	0,02	4,38
Banana maçã		20	17,36	4,47	0,35	0,01	0,52	0,00	2,09	4,74	0,02	0,04	0,64
Leite de vaca integral		5	3,00	0,23	0,16	0,16	0,00	1,42	0,00	0,50	0,02	0,00	5,65
Aveia em flocos		15	59,07	10,00	2,09	1,27	1,37	0,00	0,20	17,81	0,39	0,67	7,18
TOTAL			108.70	22.35	2.97	1.50	2.59	10.02	30.09	29.72	0.46	0.79	22.82

<b>MEC FNDE</b>											<b>SEDUC-TO</b>	
<b>Nº de Alunos:</b>		<b>Dias de Atendimento:</b>		<b>REFEIÇÃO:</b>					<b>Refeição Servida:</b>		<b>Café da manhã</b>	
<b>N.º do Cardápio:</b>	<b>CARDÁPIO:</b>	<b>BOLO DE CENOURA COM CHOCOLATE E SUCO DE ACEROLA</b>										<b>Frequência:</b>
<b>4</b>												<b>1</b>
<b>Nome do Alimento</b>	<b>Per Capita</b>	<b>Calorias Kcal</b>	<b>Carbohidratos CHO</b>	<b>Proteínas PTN</b>	<b>Lípidios LIP</b>	<b>Fibra Alimentar</b>	<b>Vitamina A</b>	<b>Vitamina C</b>	<b>Magnésio Mg</b>	<b>Zinco Zn</b>	<b>Ferro Fe</b>	<b>Cálcio Ca</b>
(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
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
Margarina, sem sal	5	29,66	0,00	0,00	3,35	0,00	12,26	0,00	0,06	0,00	0,00	0,25
Cenoura	10	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25
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
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
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	30	18,01	1,36	0,97	0,98	0,00	8,53	0,00	3,00	0,12	0,01	33,92
Achocolatado em pó	15	60,15	13,68	0,63	0,33	0,58	119,38	4,10	11,51	0,16	0,80	6,66
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
TOTAL		350,62	67,71	6,90	5,93	2,02	230,52	160,42	31,47	0,73	1,41	57,00

MEC FNDE											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio: 6		CARDÁPIO:	SANDUÍCHE NATURAL COM SUCO DE CAJÁ								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)
Pão doce	50	177,62	27,92	2,58	6,54	1,01	48,85	0,03	9,04	0,25	1,05	16,25
Frango, peito, sem pele	30	35,75	0,00	6,46	0,91	0,00	0,60	0,00	9,38	0,20	0,13	2,21
Tomate, molho	5	1,92	0,39	0,07	0,05	0,16	0,87	0,14	0,84	0,01	0,08	0,59
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
Alface lisa	10	1,38	0,24	0,17	0,01	0,23	0,00	2,14	0,91	0,03	0,06	2,75
Milho verde	5	6,91	1,43	0,33	0,03	0,20	0,00	0,00	1,63	0,03	0,02	0,08
Creme de Leite	10	22,15	0,45	0,15	2,25	0,00	12,80	0,00	0,75	0,03	0,03	8,27
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
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
Cajá polpa, congelada	30	7,90	1,91	0,18	0,05	0,41	0,00	0,00	2,15	0,02	0,10	2,75
TOTAL		265,82	35,03	10,49	9,88	2,88	231,51	4,49	28,18	0,64	1,53	38,51

MEC FNDE	Formulário 1 - Cardápio											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:	Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:					Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO:	TORTA COLORIDA COM SUCO DE GOIABA										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)	
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	
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	
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	
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	
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	
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	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	
Tomate	15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04	
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70	
Milho verde enlatado	5	4,88	0,86	0,16	0,12	0,23	0,11	0,09	1,02	0,02	0,03	0,11	
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41	
Frango, peito, sem pele	30	35,75	0,00	6,46	0,91	0,00	0,60	0,00	9,38	0,20	0,13	2,21	
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	
Goiaba vermelha, polpa	30	10,50	2,10	0,30	0,00	0,30	40,50	6,00	0,00	0,00	0,06	5,10	
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	
TOTAL		343,65	53,23	13,70	8,34	2,56	230,68	12,42	32,76	0,87	0,88	62,03	

MEC FNDE												SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:						Refeição Servida:		Lanche			
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	BOLO DE MILHO COM SUCO DE GOIABA									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	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	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	40	24,01	1,81	1,29	1,30	0,00	11,37	0,00	4,00	0,16	0,01	45,22	
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	
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	
Goiaba vermelha, polpa	30	10,50	2,10	0,30	0,00	0,30	40,50	6,00	0,00	0,00	0,06	5,10	

MEC FNDE												SEDUC-TO	
Nº de Alunos:			Dias de Atendimento:						Refeição Servida:		Lanche		
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	PÃO DE QUEIJO COM LEITE ACHOCOLATADO									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)	
Achocolatado em pó	10	40,10	9,12	0,42	0,22	0,39	79,59	2,73	7,67	0,10	0,54	4,44	
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	
Polvilho doce	30	105,37	26,03	0,13	0,00	0,07	0,00	0,00	1,23	0,00	0,15	8,22	
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	
Queijo, minas, frescal	25	66,07	0,81	4,35	5,05	0,00	40,13	0,00	1,72	0,07	0,23	144,81	
Leite de vaca, desnatado em	140	506,25	74,26	48,57	1,31	0,00	419,24	0,00	152,19	5,38	1,30	1908,44	

### Formulário I - Cardápio

MEC FNDE											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:	Dias de Atendimento:	REFEIÇÃO:						Refeição Servida:	Lanche			
N.º do Cardápio: 10	CARDÁPIO:	PÃO INTEGRAL COM QUEIJO BRANCO CAFÉ COM LEITE								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)
Pão de trigo de forma	50	126,60	24,97	4,71	1,83	3,44	0,09	0,00	30,21	0,79	1,49	65,88
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
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
Leite de vaca integral	140	84,04	6,33	4,51	4,55	0,00	39,80	0,00	14,00	0,56	0,04	158,27
Queijo, minas, frescal	20	52,85	0,65	3,48	4,04	0,00	32,10	0,00	1,38	0,06	0,19	115,85
TOTAL		283.29	37.00	12.75	10.42	3.44	71.99	0.00	46.12	1.41	1.73	340.54

[illegible]

MEC FNDE											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:	Dias de Atendimento:	REFEIÇÃO:						Refeição Servida:	Almoço			
N.º do Cardápio: 12	CARDÁPIO:	ARROZ COM CENOURA, BATATA COZIDA, FRANGO ASSADO E LARANJA									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)
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Arroz, integral	40	143,87	30,98	2,93	0,75	1,93	0,00	0,00	43,88	0,56	0,38	3,13
Batata inglesa	40	25,75	5,88	0,71	0,00	0,47	0,07	12,43	5,83	0,10	0,14	1,42
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Frango, coxa e sobrecoxa,	40	56,40	0,00	7,08	2,90	0,00	3,20	0,00	10,60	0,78	0,36	2,80
Laranja, da terra	100	51,47	12,86	1,08	0,19	3,98	11,21	34,68	14,06	0,22	0,15	51,08
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	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cenoura	10	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25
TOTAL		327.02	50.90	12.03	8.85	6.78	98.62	48.03	75.95	1.69	1.06	61.10

MEC FNDE		Formulário 1 - Cardápio										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Almoço		
N.º do Cardápio: 13		CARDÁPIO:	SOPA(macarrão) DE LEGUMES , FRANGO DESFIADO E UMA FATIA DE MAMÃO									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)
Macarrão trigo		40	148,45	31,18	4,00	0,52	1,17	0,00	0,00	11,08	0,31	0,35	6,92
Cenoura		15	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38
Abobrinha, italiana		15	2,89	0,64	0,17	0,02	0,20	2,94	1,03	2,99	0,03	0,04	2,27
Beterraba		15	7,32	1,67	0,29	0,01	0,51	0,57	0,47	3,67	0,08	0,05	2,72
Chuchu		15	2,55	0,62	0,10	0,01	0,19	0,00	1,59	1,08	0,02	0,03	1,73
Alho		1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	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
Cebola		2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Mamão Papaia		100	40,16	10,44	0,46	0,12	1,04	28,40	82,21	22,18	0,07	0,19	22,42
Frango, peito, sem pele		40	47,66	0,00	8,61	1,21	0,00	0,80	0,00	12,51	0,27	0,17	2,95
Sal, dietético		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			256,91	46,25	13,99	1,94	3,70	158,88	87,11	56,13	0,82	0,88	44,39

MEC FNDE											SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Almoço		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	GALINHADA, FEIJÃO									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	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Arroz, integral	40	143,87	30,98	2,93	0,75	1,93	0,00	0,00	43,88	0,56	0,38	3,13	
Açafrão	1	3,10	0,65	0,11	0,06	0,04	0,27	0,81	2,64	0,01	0,11	1,11	
Cebola	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, com pele	50	113,16	0,00	8,22	8,65	0,00	3,50	0,00	12,15	0,56	0,31	3,15	
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	
Óleo de soja	3	26,52	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal, dietético	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	