

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		DRE PALMAS - CARDÁPIOS DIABETES MELLITUS - INTEGRAL E PARCIAL - 2º SEM. 2018										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:							Refeição Servida:		Café da manhã		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	REFEIÇÃO:									Frequência:	
1			BEIJU COM MARGARINA, IOGURTE NATURAL									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)	
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	
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	
Iogurte, natural	120	61,79	2,30	4,88	3,65	0,00	27,00	1,11	13,50	0,53	0,00	171,72	

[illegible]

MEC FNDE		DRE PALMAS - CARDÁPIOS DIABETES MELLITUS - INTEGRAL E PARCIAL - 2º SEM. 2018										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		Refeição Servida:				Café da manhã					
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio: 3		CARDÁPIO:	PÃO INTEGRAL COM QUEIJO E SUCO DE FRUTA (utilizar adoçante se necessário)									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)
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
Queijo, mussarela		15	49,48	0,46	3,40	3,78	0,00	16,35	0,00	3,54	0,53	0,05	131,26
Abacaxi, polpa congelada		40	12,24	3,12	0,19	0,05	0,13	0,00	0,50	4,03	0,02	0,14	5,42

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		DRE PALMAS - CARDÁPIOS DIABETES MELLITUS - INTEGRAL E PARCIAL - 2º SEM. 2018										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:							Refeição Servida:		Café da manhã		
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO:											
4		CARDÁPIO:	SMOOTHIE DE BANANA, BISCOITO DE POLVILHO (utilizar adoçante se necessário)									Frequência:	
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)
iogurte, sabor morango		150	104,35	14,54	4,07	3,50	0,33	40,54	0,00	12,06	0,46	0,00	151,55
Banana prata		60	58,95	15,57	0,76	0,04	1,23	1,93	12,95	15,77	0,09	0,23	4,54
Biscoito, polvilho doce		50	218,77	40,27	0,65	6,12	0,58	18,79	0,00	2,92	0,07	0,88	15,23
							</						

MEC FNDE		DRE PALMAS - CARDÁPIOS DIABETES MELLITUS - INTEGRAL E PARCIAL - 2º SEM. 2018										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			Refeição Servida:				Café da manhã				
		REFEIÇÃO:											
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	SALADA DE FRUTAS, BISCOITO DE POLVILHO									Frequência:	
5												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)
Banana prata		60	58,95	15,57	0,76	0,04	1,23	1,93	12,95	15,77	0,09	0,23	4,54
Mamão Formosa		50	22,67	5,78	0,41	0,06	0,91	18,50	39,26	8,66	0,04	0,12	12,44
Maçã Fuji		50	27,76	7,58	0,14	0,00	0,67	1,36	1,20	1,02	0,00	0,05	0,96
Laranja, pêra		90	33,10	8,05	0,94	0,11	0,69	10,09	48,36	7,75	0,05	0,08	19,70
Biscoito, polvilho doce		50	218,77	40,27	0,65	6,12	0,58	18,79	0,00	2,92	0,07	0,88	15,23
									</				

MEC FNDE		DRE PALMAS - CARDÁPIOS DIABETES MELLITUS - INTEGRAL E PARCIAL - 2º SEM. 2018									SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:					Refeição Servida:		Almoço				
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	GALINHADA, SALADA DE REPOLHO E TOMATE E BANANA									Frequência:	
6												1	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboídratos 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)
Frango, caipira, inteiro, com		50	121,44	0,00	11,94	7,81	0,00	8,08	0,00	9,17	0,85	0,83	8,38
Arroz, tipo 1		45	161,01	35,44	3,22	0,15	0,74	0,00	0,00	13,67	0,55	0,30	1,99
Ervilha enlatada		5	3,69	0,67	0,23	0,02	0,25	1,33	0,00	1,16	0,04	0,07	1,11
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
Repolho branco		20	3,42	0,77	0,18	0,03	0,38	0,00	3,74	1,70	0,03	0,03	6,91
Tomate		20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39
Alho		1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Cebola		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
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
Açafrão		0,5	1,55	0,33	0,06	0,03	0,02	0,13	0,40	1,32	0,01	0,06	0,56
Banana prata		100	98,25	25,96	1,27	0,07	2,04	3,21	21,59	26,29	0,15	0,38	7,56
TOTAL			444,27	65,21	17,43	13,27	4,01	21,29	31,11	57,39	1,70	1,77	30,01

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		DRE PALMAS - CARDÁPIOS DIABETES MELLITUS - INTEGRAL E PARCIAL - 2º SEM. 2018										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			Refeição Servida:				Almoço				
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO:											
7		CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJÃO FILÉ DE PEIXE GRELHADO, LEGUMES COZIDOS E FRUTA									Frequência:	
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		45	161,01	35,44	3,22	0,15	0,74	0,00	0,00	13,67	0,55	0,30	1,99
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
Pescada filé		50	53,60	0,00	8,33	2,00	0,00	23,93	0,00	11,40	0,13	0,09	6,77
Alho		1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
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
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
Limão, tahiti		10	3,18	1,11	0,09	0,01	0,12	0,00	3,82	0,97	0,02	0,02	5,10
Batata inglesa		20	12,87	2,94	0,35	0,00	0,23	0,03	6,22	2,92	0,05	0,07	0,71
Beterraba		20	9,77	2,22	0,39	0,02	0,67	0,76	0,62	4,89	0,10	0,06	3,62
Cenoura		20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
Laranja, pêra		100	36,77	8,95	1,04	0,13	0,77	11,21	53,73	8,61	0,06	0,09	21,89
TOTAL			413,64	68,14	18,86	7,67	7,90	204,13	66,51	98,25	1,70	2,70	77,38

[illegible]

MEC FNDE		DRE PALMAS - CARDÁPIOS DIABETES MELLITUS - INTEGRAL E PARCIAL - 2º SEM. 2018										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Almoço		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	FRANGO ASSADO, ARROZ COM CENOURA, FEIJÃO, LARANJA									Frequência:	
g												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)
Frango, sobrecoxa, com pele		50	127,27	0,00	7,73	10,45	0,00	3,29	0,00	10,75	0,65	0,36	3,55
Arroz, tipo 1		45	161,01	35,44	3,22	0,15	0,74	0,00	0,00	13,67	0,55	0,30	1,99
Cenoura		20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
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
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
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
Laranja, pêra		120	44,13	10,74	1,25	0,15	0,92	13,45	64,48	10,34	0,07	0,11	26,26

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		DRE PALMAS - CARDÁPIOS DIABETES MELLITUS - INTEGRAL E PARCIAL - 2º SEM. 2018										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			Refeição Servida:				Almoço					
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO:											Frequência:	
10		CARDÁPIO:	BAIÃO DE TRÊS COM CARNE FRESCA, BANANA									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)	(Mg)
Arroz, tipo 1		45	161,01	35,44	3,22	0,15	0,74	0,00	0,00	13,67	0,55	0,30	1,99	
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	
Carne, bovina, acém		50	72,01	0,00	10,41	3,06	0,00	1,09	0,00	6,64	2,61	0,76	2,36	
Cebola		3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
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	
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	
Banana prata		100	98,25	25,96	1,27	0,07	2,04	3,21	21,59	26,29	0,15	0,38	7,56	

MEC FNDE	DRE PALMAS - CARDÁPIOS DIABETES MELLITUS - INTEGRAL E PARCIAL - 2º SEM. 2018										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:	Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:						Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO:	CREPIOCA E ABACAXI									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	Cálculo 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
Ovo de galinha inteiro	50	71,56	0,82	6,52	4,45	0,00	39,41	0,00	6,33	0,54	0,78	21,01
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, parmesão	5	22,65	0,08	1,78	1,68	0,00	3,31	0,00	1,67	0,22	0,03	49,60
Abacaxi	100	48,32	12,33	0,86	0,12	0,99	2,83	34,62	18,44	0,14	0,26	22,43
TOTAL		318,14	56,62	9,37	6,25	1,11	45,55	34,62	28,49	0,90	1,32	106,75

MEC FNDE		DRE PALMAS - CARDÁPIOS DIABETES MELLITUS - INTEGRAL E PARCIAL - 2º SEM. 2018										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Lanche		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	X-SALADA COM MELANCIA									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)	
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	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
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	
Queijo, mussarela	15	49,48	0,46	3,40	3,78	0,00	16,35	0,00	3,54	0,53	0,05	131,26	
Alface americana	10	0,88	0,17	0,06	0,01	0,10	0,00	1,10	0,57	0,02	0,03	1,44	
Tomate	10	1,53	0,31	0,11	0,02	0,12	4,16	2,12	1,05	0,01	0,02	0,69	
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Pão de 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	150	48,91	12,21	1,33	0,00	0,19	42,75	9,22	14,45	0,15	0,34	11,58	
TOTAL		339,12	42,98	19,76	9,87	1,67	65,85	12,89	48,54	1,44	1,17	157,09	

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		DRE PALMAS - CARDÁPIOS DIABETES MELLITUS - INTEGRAL E PARCIAL - 2º SEM. 2018										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:				Refeição Servida:				Lanche				
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO:										Frequência:		
13		CARDÁPIO:	CUSCUZ DE ARROZ COM CARNE MOÍDA E LARANJA									1		
Nome do Alimento			Per Capita	Calorias Kcal	Carbohidratos 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)
Flocos de arroz		50	187,50	43,50	3,35	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,85	15,00
Cebola		3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,01	0,42
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	0,00
Alho		1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	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	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	0,01	1,60
Carne moída de 2ª		40	96,80	0,00	9,69	6,17	0,00	0,00	0,00	8,00	2,28	1,12	1,12	3,20
Laranja, pêra		120	44,13	10,74	1,25	0,15	0,92	13,45	64,48	10,34	0,07	0,11	0,11	26,26
				</										

MEC FNDE	DRE PALMAS - CARDÁPIOS DIABETES MELLITUS - INTEGRAL E PARCIAL - 2º SEM. 2018										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:	Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO:	PETA CASEIRA E ABACAXI									Frequência:	
14											1	
Nome do Alimento	Per Capita	[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
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	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Abacaxi	180	86,98	22,20	1,55	0,22	1,78	5,09	62,32	33,19	0,26	0,46	40,38
TOTAL		347,62	65,75	3,06	9,11	1,89	12,98	62,32	36,51	0,37	0,87	58,29

[illegible]