

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO- CARDÁPIOS HIPERTENSOS CARDAPIO 2º SEMESTRE 2018										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		1)Dias de Atendimento:				Refeição Servida:				Café da manhã			
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	PÃO INTEGRAL COM MARGARINA SUCO DE ACEROLA									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)
Pão de trigo de forma integral		60	151,92	29,96	5,66	2,19	4,13	0,10	0,00	36,26	0,95	1,79	79,06
Margarina, sem sal		8	47,45	0,00	0,00	5,37	0,00	19,61	0,00	0,09	0,00	0,01	0,40
Acerola, polpa congelada		50	10,97	2,77	0,30	0,00	0,35	0,00	311,62	4,33	0,04	0,08	3,80
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			268,36	47,68	6,00	7,56	4,48	19,71	311,62	40,83	0,99	1,91	84,39

MEC FNDE		CARDÁPIO HIPERTENSOS 2º SEMESTRE 2018										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:							Refeição Servida:		Café da manhã		
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	PÃO DE QUEIJO COM LEITE ACHOCOLATADO									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)
Achocolatado em pó		20	80,20	18,24	0,84	0,43	0,78	159,17	5,46	15,35	0,21	1,07	8,88
Fermento em pó químico		3	2,69	1,32	0,01	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		4	35,36	0,00	0,00	4,00	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 integral		100	60,03	4,52	3,22	3,25	0,00	28,43	0,00	10,00	0,40	0,03	113,05
TOTAL			349,72	50,91	8,56	12,73	0,85	227,73	5,46	28,30	0,68	1,49	274,97

MEC FNDE		CARDÁPIO HIPERTENSOS 2º SEMESTRE 2018										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		1Dias de Atendimento:				Refeição Servida:				Café da manhã			
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	SANDUICHE NATURAL E SUCO DE CAJU									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
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
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
Tomate		10	1,53	0,31	0,11	0,02	0,12	4,16	2,12	1,05	0,01	0,02	0,69
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
Frango, peito, sem pele		60	71,50	0,00	12,92	1,81	0,00	1,20	0,00	18,76	0,40	0,26	4,42
Pão de trigo de forma integral		60	151,92	29,96	5,66	2,19	4,13	0,10	0,00	36,26	0,95	1,79	79,06
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
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
Manteiga, com sal		5	36,30	0,00	0,02	4,12	0,00	46,18	0,00	0,07	0,00	0,01	0,47
Alho		1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
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
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			365,99	44,04	22,63	12,26	4,75	83,97	34,91	61,83	1,49	2,45	204,90

MEC FNDE		CARDÁPIO HIPERTENSOS 2º SEMESTRE 2018										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:							Refeição Servida:		Café da manhã		
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	PÃO INTEGRAL COM MARGARINA E SUCO DE CAJÁ									Frequência:	
4												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 integral		60	151,92	29,96	5,66	2,19	4,13	0,10	0,00	36,26	0,95	1,79	79,06
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
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			226,84	41,52	5,83	5,59	4,47	12,36	0,00	38,21	0,96	1,89	82,35

MEC FNDE		CARDÁPIO HIPERTENSOS 2º SEMESTRE 2018										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:				Refeição Servida:				Café da manhã			
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	SANDUICHE E SUCO DE GOIABA									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)
Alface lisa		20	2,76	0,49	0,34	0,02	0,47	0,00	4,28	1,82	0,07	0,12	5,50
Beterraba		15	7,32	1,67	0,29	0,01	0,51	0,57	0,47	3,67	0,08	0,05	2,72
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
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
Pão de trigo de forma integral		60	151,92	29,96	5,66	2,19	4,13	0,10	0,00	36,26	0,95	1,79	79,06
Goiaba vermelha, polpa		50	17,50	3,50	0,50	0,00	0,50	67,50	10,00	0,00	0,00	0,10	8,50
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
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
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			327,68	51,53	16,83	7,20	5,62	101,01	15,15	53,97	1,36	2,46	215,53

MEC FNDE		CARDÁPIO HIPERTENSOS 2º SEMESTRE 2018										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:				Refeição Servida:				Lanche			
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	FAROFA CARNE SUCO DE ABACAXI									Frequência:	
6												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		2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
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
Couve manteiga		15	4,06	0,65	0,43	0,08	0,47	0,00	14,50	5,20	0,06	0,07	19,63
Farinha de mandioca torrada		50	182,63	44,60	0,61	0,14	3,27	0,00	0,00	20,01	0,18	0,60	37,76
Óleo de soja		6	53,04	0,00	0,00	6,00	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
Abacaxi, polpa congelada		50	15,30	3,90	0,23	0,06	0,16	0,00	0,62	5,04	0,03	0,18	6,77
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		5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cenoura		20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
Açúcar cristal		12	46,42	11,95	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,02	0,91
TOTAL			433,93	64,86	18,69	11,33	4,81	170,56	18,62	49,53	4,53	2,36	76,55

MEC FNDE	CARDÁPIO HIPERTENSOS 2º SEMESTRE 2018										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:	1		Dias de Atendimento:				Refeição Servida:				Lanche	
REFEIÇÃO:												
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO:	SANDUICHE COM FRANGO E SUCO DE ACEROLA.									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)
Alface lisa	20	2,76	0,49	0,34	0,02	0,47	0,00	4,28	1,82	0,07	0,12	5,50
Tomate	15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
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
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
Pão de trigo de forma integral	60	151,92	29,96	5,66	2,19	4,13	0,10	0,00	36,26	0,95	1,79	79,06
Margarina, sem sal	8	47,45	0,00	0,00	5,37	0,00	19,61	0,00	0,09	0,00	0,01	0,40
Acerola, polpa congelada	50	10,97	2,77	0,30	0,00	0,35	0,00	311,62	4,33	0,04	0,08	3,80
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
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
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
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
TOTAL		425,47	50,11	27,38	14,10	5,25	59,89	319,94	72,51	1,69	2,67	213,78

MEC FNDE		CARDÁPIO HIPERTENSOS 2º SEMESTRE 2018										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		1Dias 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		12	46,42	11,95	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,02	0,91
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	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, desnatado em pó		40	144,64	21,22	13,88	0,37	0,00	119,78	0,00	43,48	1,54	0,37	545,27
Margarina, sem sal		8	47,45	0,00	0,00	5,37	0,00	19,61	0,00	0,09	0,00	0,01	0,40
Ovo de galinha inteiro		15	21,47	0,25	1,95	1,34	0,00	11,82	0,00	1,90	0,16	0,23	6,30
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
Milho verde		25	34,54	7,14	1,65	0,15	0,98	0,00	0,00	8,14	0,13	0,10	0,40
TOTAL			448,36	72,78	21,69	7,78	2,17	184,96	5,00	66,14	2,16	1,16	564,68

MEC FNDE		CARDÁPIO HIPERTENSOS 2º SEMESTRE 2018										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		1Dias de Atendimento:							Refeição Servida:		Lanche		
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	PÃO INTEGRAL COM MARGARINA OVO E MAMÃO									Frequência:	
9												1	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidos 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 integral		60	151,92	29,96	5,66	2,19	4,13	0,10	0,00	36,26	0,95	1,79	79,06
Margarina, sem sal		6	35,59	0,00	0,00	4,03	0,00	14,71	0,00	0,07	0,00	0,00	0,30
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
Tomate		15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
Ovo de galinha inteiro		15	21,47	0,25	1,95	1,34	0,00	11,82	0,00	1,90	0,16	0,23	6,30
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			251,43	41,12	8,23	7,70	5,35	61,28	85,39	61,98	1,21	2,26	109,12

MEC FNDE		CARDÁPIO HIPERTENSOS 2º SEMESTRE 2018										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:						Refeição Servida:		Lanche			
REFEICÃO:													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	SOPA DE LEGUMES, FRANGO DESFIADO E MAMÃO.									Frequência:	
10												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	20	3,86	0,86	0,23	0,03	0,27	3,92	1,37	3,99	0,03	0,05	3,03	
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	4	1,68	0,28	0,10	0,02	0,05	0,00	1,27	0,98	0,01	0,03	3,19	
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70	
Mamão Papaia	80	32,13	8,35	0,37	0,10	0,83	22,72	65,77	17,74	0,06	0,15	17,93	
Frango, sobrecoxa, com pele	80	203,63	0,00	12,37	16,72	0,00	5,27	0,00	17,20	1,05	0,57	5,67	
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	
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	
TOTAL		409,38	45,11	17,87	17,47	3,67	158,79	72,19	59,55	1,61	1,32	45,96	

MEC FNDE		CARDÁPIO HIPERTENSOS 2º SEMESTRE 2018										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:							Refeição Servida:		Almoço		
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJÃO E BIFE E SALADA (ACELGA, ALFACE, TOMATE)									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)	
Arroz, tipo 1	100	357,79	78,76	7,16	0,34	1,64	0,00	0,00	30,38	1,22	0,68	4,41	
Feijão carioca	40	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03	
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	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70	
Carne, bovina, patinho	100	133,47	0,00	21,72	4,51	0,00	1,51	0,00	20,10	4,47	1,78	3,30	
Orégano	5	15,30	3,22	0,55	0,51	2,14	17,26	2,50	13,50	0,22	2,20	78,80	
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	
Tomate	15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04	
Cebolinha	1	0,20	0,03	0,02	0,00	0,04	0,00	0,32	0,25	0,00	0,01	0,80	
Alface lisa	20	2,76	0,49	0,34	0,02	0,47	0,00	4,28	1,82	0,07	0,12	5,50	
Acelga	20	4,19	0,93	0,29	0,02	0,22	61,16	4,51	2,08	0,06	0,05	8,60	
Açafrão	1	3,10	0,65	0,11	0,06	0,04	0,27	0,81	2,64	0,01	0,11	1,11	
TOTAL		653,82	109,72	38,50	6,00	12,24	86,53	16,14	157,14	7,26	8,20	153,42	

MEC FNDE		CARDÁPIO HIPERTENSOS 2º SEMESTRE 2018										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:				Refeição Servida:				Almoço			
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	BAIÃO DE DOIS, FRANGO ASSADO, SALADA (ALFACE, TOMATE) BANANA									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)
Alface lisa		20	2,76	0,49	0,34	0,02	0,47	0,00	4,28	1,82	0,07	0,12	5,50
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		90	323,71	69,71	6,59	1,68	4,34	0,00	0,00	98,74	1,26	0,85	7,04
Cebola		3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Frango, coxa, sem pele		120	143,94	0,02	21,38	5,83	0,00	14,00	0,00	32,68	2,69	0,93	9,56
Feijão carioca		40	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
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
Banana nanica		150	137,29	35,77	2,10	0,18	2,92	0,00	8,79	41,70	0,27	0,52	5,13
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
Açafrão		1	3,10	0,65	0,11	0,06	0,04	0,27	0,81	2,64	0,01	0,11	1,11
Tomate		10	1,53	0,31	0,11	0,02	0,12	4,16	2,12	1,05	0,01	0,02	0,69
TOTAL			816,98	131,95	38,74	16,29	15,36	18,52	16,45	263,17	5,48	5,77	78,62

MEC FNDE		CARDÁPIO HIPERTENSOS 2º SEMESTRE 2018										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		1Dias de Atendimento:							Refeição Servida:		Almoço		
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	PICADINHO DE CARNE COM LEGUMES E ARROZ									Frequência:	
13												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)	
Abóbora, moranga	20	2,47	0,53	0,19	0,01	0,34	70,00	1,93	0,37	0,01	0,00	0,61	
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	
Chuchu	20	3,40	0,83	0,14	0,01	0,26	0,00	2,12	1,45	0,02	0,03	2,30	
Arroz, tipo 1	100	357,79	78,76	7,16	0,34	1,64	0,00	0,00	30,38	1,22	0,68	4,41	
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	80	193,60	0,00	19,38	12,34	0,00	0,00	0,00	16,00	4,57	2,25	6,40	
Óleo de soja	6	53,04	0,00	0,00	6,00	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	0,14	
Tomate, extrato	20	12,19	2,99	0,49	0,04	0,56	0,00	3,60	5,87	0,07	0,42	5,82	
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	
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
TOTAL		638,94	86,76	27,90	18,75	3,17	70,13	15,28	58,29	5,97	3,48	23,20	

MEC FNDE		CARDÁPIO HIPERTENSOS 2º SEMETRE 2018										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:								Refeição Servida:		Almoço	
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	STROGONOFF DE FRANGO E ARROZ E ABACAXI.									Frequência:	
14												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)
Frango, peito, sem pele		60	71,50	0,00	12,92	1,81	0,00	1,20	0,00	18,76	0,40	0,26	4,42
Arroz, tipo 1		100	357,79	78,76	7,16	0,34	1,64	0,00	0,00	30,38	1,22	0,68	4,41
Alho		1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
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
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
Açafrão		1	3,10	0,65	0,11	0,06	0,04	0,27	0,81	2,64	0,01	0,11	1,11
Tomate, extrato		15	9,14	2,24	0,37	0,03	0,42	0,00	2,70	4,40	0,06	0,31	4,36
Óleo de soja		6	53,04	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Abacaxi		150	72,48	18,50	1,29	0,19	1,48	4,25	51,94	27,66	0,22	0,39	33,65
Cebola		3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
TOTAL			591,51	101,11	22,11	10,67	3,69	18,61	55,90	85,17	1,95	1,79	56,78

MEC FNDE		CARDÁPIO HIPERTENSOS 2º SEMESTRE 2018										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			Refeição Servida:				Almoço				
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	BAIÃO DE DOIS, FRANGO E SALADA (ALFACE, TOMATE).									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)	
Alface lisa	20	2,76	0,49	0,34	0,02	0,47	0,00	4,28	1,82	0,07	0,12	5,50	
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	90	323,71	69,71	6,59	1,68	4,34	0,00	0,00	98,74	1,26	0,85	7,04	
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Frango, coxa e sobrecoxa, sem	120	169,20	0,00	21,24	8,70	0,00	9,60	0,00	31,80	2,34	1,08	8,40	
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	
Feijão carioca	40	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03	
Óleo de soja	6	53,04	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Acelga	20	4,19	0,93	0,29	0,02	0,22	61,16	4,51	2,08	0,06	0,05	8,60	
Tomate	20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39	
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	
Azeite de oliva	2	17,68	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Açafrão	1	3,10	0,65	0,11	0,06	0,04	0,27	0,81	2,64	0,01	0,11	1,11	
TOTAL		712,78	97,74	37,03	19,05	12,84	79,45	15,88	224,97	4,95	5,51	85,61	