

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO- CARDÁPIO INTOLERANCIA A LACTOSE 2º SEMESTRE 2018									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:						Refeição Servida:		Café da manhã		
REFEIÇÃO:												
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO:	PÃO COM CARNE MOÍDA E 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 francês	60	179,89	35,19	4,77	1,86	1,38	1,79	0,00	15,28	0,46	0,60	9,45
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
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Pimentão verde	2	0,43	0,10	0,02	0,00	0,05	0,37	2,00	0,16	0,00	0,01	0,18
Cenoura	10	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25
Tomate, molho industrializado	10	3,84	0,77	0,14	0,09	0,31	1,74	0,27	1,68	0,01	0,16	1,17
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	12	46,42	11,95	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,02	0,91
Carne moída de 2ª	60	145,20	0,00	14,53	9,25	0,00	0,00	0,00	12,00	3,43	1,69	4,80
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
TOTAL		437,46	52,23	20,08	16,23	2,57	88,05	314,95	35,49	3,98	2,59	23,40

MEC FNDE		CARDÁPIO INTOLERANCIA A LACTOSE 2º SEMESTRE 2018									SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			Refeição Servida:				Café da manhã				
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO:											
2		CARDÁPIO:	BEIJÚ COM COCO E SUÇO DE ACEROLA									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)	
Fécula de mandioca	70	231,60	56,80	0,36	0,20	0,45	0,00	0,00	2,11	0,00	0,07	8,32	
Coco	20	81,30	2,08	0,74	8,40	1,08	0,00	0,50	10,29	0,19	0,35	1,30	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	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	12	46,42	11,95	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,02	0,91	
				</									

MEC FNDE		CARDÁPIO INTOLERANCIA A LACTOSE 2º SEMESTRE 2018										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:							Refeição Servida:		Café da manhã		
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	BEIJÚ COM OVO E SUCO DE CAJÁ									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)
Fécula de mandioca		70	231,60	56,80	0,36	0,20	0,45	0,00	0,00	2,11	0,00	0,07	8,32
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
Ovo de galinha inteiro		20	28,62	0,33	2,61	1,78	0,00	15,77	0,00	2,53	0,22	0,31	8,40
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
Cajá polpa, congelada		50	13,17	3,19	0,29	0,08	0,68	0,00	0,00	3,59	0,03	0,16	4,58
TOTAL			375,61	75,26	3,31	7,06	1,13	15,77	0,00	8,38	0,24	0,57	22,45

MEC FNDE		CARDÁPIO INTOLERANCIA A LACTOSE 2º SEMESTRE 2018									SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			Refeição Servida:				Café da manhã				
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ROSCA CASEIRA E SUCO DE CAJÚ									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)	
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	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	2	1,79	0,88	0,01	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	
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	
Coco	4	16,26	0,42	0,15	1,68	0,22	0,00	0,10	2,06	0,04	0,07	0,26	
Caju, suco concentrado	50	22,55	5,37	0,20	0,10	0,31	0,00	69,35	4,22	0,03	0,07	0,49	
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	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
				</									



MEC FNDE		CARDÁPIO INTOLERANCIA A LACTOSE 2º SEMESTRE 2018									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:							Refeição Servida:		Lanche	
REFEIÇÃO:												
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO:	PAÇOCA DE CARNE DE SOL E BANANA.									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)
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Coentro	4	12,36	1,92	0,84	0,42	1,49	11,70	1,63	15,71	0,19	3,26	31,35
Carne, bovina, seca	60	187,65	0,00	11,80	15,22	0,00	0,00	0,00	7,33	2,19	0,80	8,47
Cebola	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 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	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
Banana prata	150	147,37	38,94	1,90	0,10	3,07	4,82	32,39	39,44	0,22	0,57	11,35
Colorau	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
TOTAL		624,07	86,74	15,33	25,88	7,98	17,21	34,54	83,06	2,79	5,29	90,68

MEC FNDE		CARDÁPIO INTOLERANCIA A LACTOSE 2º SEMESTRE 2018									SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			Refeição Servida:				Lanche				
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	SANDUÍCHE DE FRANGO E SUCO DE ACEROLA									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)	
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	
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	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Colorau	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20	
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	
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	
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70	
Alface crespa	10	1,07	0,17	0,13	0,02	0,18	0,00	1,56	1,10	0,03	0,04	3,80	
Tomate	15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04	
TOTAL		346,42	49,78	19,44	9,05	5,04	8,25	316,97	62,98	1,45	2,31	95,28	

MEC FNDE		CARDÁPIO INTOLERANCIA A LACTOSE 2º SEMESTRE 2018										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:							Refeição Servida:		Lanche			
REFEIÇÃO:														
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	FAROFA DE FRANGO COM CENOURA SUCO DE ABACAXI									Frequência:		
9			Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidos LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
Nome do Alimento			(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(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	
Cenoura		12	4,10	0,92	0,16	0,02	0,38	100,86	0,61	1,35	0,03	0,02	2,70	
Couve manteiga		7	1,89	0,30	0,20	0,04	0,22	0,00	6,77	2,43	0,03	0,03	9,16	
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		4	1,68	0,28	0,10	0,02	0,05	0,00	1,27	0,98	0,01	0,03	3,19	
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		8	70,72	0,00	0,00	8,00	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	
Alho		1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Colorau		1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20	
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	
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	

MEC FNDE		CARDÁPIO INTOLERANCIA A LACTOSE 2º SEMESTRE 2018									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			Refeição Servida:				Lanche			
REFEIÇÃO:												
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	PÃO FRANCÊS COM OVO MEXIDOS E SUCO DE ACEROLA								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)
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
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	20	28,62	0,33	2,61	1,78	0,00	15,77	0,00	2,53	0,22	0,31	8,40
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	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

MEC FNDE		CARDÁPIO INTOLERANCIA A LACTOSE 2º SEMESTRE 2018										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			Refeição Servida:				Lanche				
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	FEIJÃO TROPEIRO E LARANJA									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)	
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	
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	5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99	
Farinha de mandioca torrada	30	109,58	26,76	0,37	0,09	1,96	0,00	0,00	12,00	0,11	0,36	22,66	
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	
Lingüiça Mista	30	118,80	0,81	4,14	10,88	0,00	0,00	0,00	3,60	0,56	0,34	3,00	
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, da terra	150	77,21	19,29	1,62	0,28	5,97	16,82	52,02	21,09	0,33	0,22	76,62	
Bacon	15	88,88	0,00	1,72	9,04	0,00	0,00	0,00	0,54	0,03	0,07	0,36	
											</		

MEC FNDE		CARDÁPIO INTOLERANCIA A LACTOSE 2º SEMESTRE 2018									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			Refeição Servida:				Almoço			
REFEIÇÃO:												
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	BAIÃO DE TRÊS E SALADA (REPOLHO,TOMATE, COUVE) LARANJA								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	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Arroz, tipo 1	90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97
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	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Carne, bovina, seca	50	156,37	0,00	9,83	12,68	0,00	0,00	0,00	6,11	1,83	0,66	7,06
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	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	20	3,42	0,77	0,18	0,03	0,38	0,00	3,74	1,70	0,03	0,03	6,91
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
Colorau	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
Couve manteiga	20	5,41	0,87	0,57	0,11	0,62	0,00	19,34	6,93	0,08	0,09	26,17
Tomate	20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39
Laranja, pêra	150	55,16	13,42	1,57	0,19	1,15	16,82	80,60	12,92	0,09	0,14	32,83
TOTAL		729,81	112,87	27,15	18,88	11,49	25,84	110,13	143,13	4,35	4,88	133,38

MEC FNDE		CARDÁPIO INTOLERANCIA A LACTOSE 2º SEMESTRE 2018										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ, CARNE DE PANELA, SALADA (CENOURA, COUVE, TOMATE) E MELANCIA.									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)	
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, 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	
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	
Carne, bovina, acém	100	144,03	0,00	20,82	6,11	0,00	2,17	0,00	13,28	5,21	1,51	4,72	
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	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cenoura	15	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38	
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	
Colorau	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20	
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	
Tomate	10	1,53	0,31	0,11	0,02	0,12	4,16	2,12	1,05	0,01	0,02	0,69	
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		612,41	94,60	30,22	11,57	2,98	175,86	23,66	66,10	6,70	2,73	43,10	

MEC FNDE		CARDÁPIO INTOLERANCIA A LACTOSE 2º SEMESTRE 2018										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Almoço		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJÃO LINGUIÇA E SALADA (CENOURA, ALAFACE, TOMATE) E BANANA									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)	
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, 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	
Óleo de soja	2	17,68	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Lingüiça Mista	100	396,00	2,70	13,80	36,25	0,00	0,00	0,00	12,00	1,87	1,13	10,00	
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	1	0,00	0,00	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	5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99	
Colorau	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20	
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	
Tomate	20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39	
Banana prata	150	147,37	38,94	1,90	0,10	3,07	4,82	32,39	39,44	0,22	0,57	11,35	
Alface crespa	20	2,14	0,34	0,27	0,03	0,37	0,00	3,12	2,19	0,05	0,08	7,60	
TOTAL		1071,03	149,19	31,95	39,32	13,57	181,94	42,97	174,38	4,63	5,84	94,31	

MEC FNDE		CARDÁPIO INTOLERANCIA A LACTOSE 2º SEMESTRE 2018										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:						Refeição Servida:		Almoço			
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	GALINHADA, SALADA (REPOLHO, ALFACE, TOMATE) E MELANCIA.									Frequência:	
15												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	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
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	
Milho verde	20	27,63	5,71	1,32	0,12	0,78	0,00	0,00	6,52	0,10	0,08	0,32	
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	
Frango, coxa e sobrecoxa, sem	100	141,00	0,00	17,70	7,25	0,00	8,00	0,00	26,50	1,95	0,90	7,00	
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	1	0,00	0,00	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	5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99	
Colorau	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20	
Tomate	20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39	
Melancia	150	48,91	12,21	1,33	0,00	0,19	42,75	9,22	14,45	0,15	0,34	11,58	
Alface crespa	10	1,07	0,17	0,13	0,02	0,18	0,00	1,56	1,10	0,03	0,04	3,80	
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	
TOTAL		642,47	101,59	28,64	12,85	4,30	227,88	21,99	87,04	3,58	2,26	45,95	

MEC FNDE		CARDÁPIO INTOLERANCIA A LACTOSE 2º SEMESTRE 2018										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	MARIA ISABEL, SALADA (TOMATE, COUVE,CENOURA) E LARANJA.									Frequência:	
16												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, tipo 1	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Laranja, pêra	150	55,16	13,42	1,57	0,19	1,15	16,82	80,60	12,92	0,09	0,14	32,83	
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	
Carne, bovina, acém	100	144,03	0,00	20,82	6,11	0,00	2,17	0,00	13,28	5,21	1,51	4,72	
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	1	0,00	0,00	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	5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99	
Colorau	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20	
Couve manteiga	20	5,41	0,87	0,57	0,11	0,62	0,00	19,34	6,93	0,08	0,09	26,17	
Tomate	20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39	
TOTAL		267,24	18,25	23,79	11,51	2,90	196,11	107,41	39,52	5,49	1,93	75,64	