

Formulário J - Cardápio

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE ARAGUAÍNA- CARDÁPIOS QUILOMBOLAS 2018.2										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			Refeição Servida:				LANCHE				
		REFEIÇÃO:											
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	MARIA IZABEL E SALADA CRUA DE CENOURA E REPOLHO									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)	
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
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	1	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	
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	
Carne, bovina, seca	70	218,92	0,00	13,76	17,76	0,00	0,00	0,00	8,55	2,56	0,93	9,88	
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	
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	
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	
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	
Cebolinha	2	0,39	0,07	0,04	0,01	0,07	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE ARAGUAINA- CARDÁPIOS QUILOMBOLAS 2018.2										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		LANCHE			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	BAIÃO DE DOIS E PICADO DE CARNE COM MANDIOCA										Frequência:	
2			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)		
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		
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	5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99		
SAL	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Feijão fradinho	20	67,83	12,25	4,04	0,47	4,72	0,00	0,00	35,68	0,78	1,03	15,50		
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53		
Mandioca	40	60,57	14,47	0,45	0,12	0,75	0,40	6,61	17,80	0,08	0,11	6,08		
Carne, bovina, músculo	70	99,11	0,00	15,09	3,84	0,00	1,34	0,00	12,22	2,56	1,30	2,55		
COLORAU	0,5	1,67	0,39	0,03	0,00	0,02	0,30	0,04	0,00	0,00	0,03	0,60		
Cebolinha	2	0,39	0,07	0,04	0,01	0,07	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60		
	</													

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE ARAGUAÍNA- CARDÁPIOS QUILOMBOLAS 2018.2										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			Refeição Servida:				LANCHE					
REFEIÇÃO:														
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	BISCOITO CREAM CRACKER E SUCO DE FRUTA DE ACEROLA										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)	
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	
Biscoito salgado, cream cracker		60	259,04	41,24	6,03	8,66	1,51	0,00	0,00	23,85	0,68	1,32	12,00	
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	
Margarina, com sal		8	47,56	0,00	0,00	5,38	0,00	30,83	0,00	0,10	0,00	0,00	0,36	

Formulário J - Cardápio

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE ARAGUAÍNA- CARDÁPIOS QUILOMBOLAS 2018.2										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			Refeição Servida:				LANCHE					
		REFEIÇÃO:												
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	FEIJÃO TROPEIRO COM SUCO DE FRUTA ACEROLA										Frequência:	
4													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)		
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		
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14		
Lingüiça Mista	50	198,00	1,35	6,90	18,13	0,00	0,00	0,00	6,00	0,94	0,57	5,00		
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42		
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		
Feijão fradinho	40	135,67	24,50	8,08	0,95	9,44	0,00	0,00	71,36	1,55	2,05	31,01		
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		
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		
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		
			</											

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE ARAGUAÍNA- CARDÁPIOS QUILOMBOLAS 2018.2										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		LANCHE		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	CUSCUZ DE MILHO COM LEITE ACHOCOLATADO									Frequência:	
5												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Kcalorias 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)	
Flocos de milho	50	181,00	38,00	4,10	1,80	3,70	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	
Leite de vaca, integral em pó	50	248,33	19,59	12,71	13,45	0,00	180,53	0,00	38,71	1,36	0,26	445,14	
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	

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE ARAGUAINA- CARDÁPIOS QUILOMBOLAS 2018.2										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		LANCHE				
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	FAROFA COLORIDA COM SUCO DE ACEROLA										Frequência:	
6													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)		
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 mandioca torrada	70	255,69	62,44	0,86	0,20	4,58	0,00	0,00	28,01	0,25	0,84	52,87		
Carne, bovina, músculo	50	70,79	0,00	10,78	2,75	0,00	0,96	0,00	8,73	1,83	0,93	1,82		
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		
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		
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		
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
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		
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		
Cebolinha	2	0,39	0,07	0,04	0,01	0,07	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60		
Pimentão verde	3	0,64	0,15	0,03	0,00	0,08	0,56	3,01	0,23	0,00	0,01	0,26		
TOTAL		498,91	87,89	12,76	11,06	6,16	169,62	326,82	48,79	2,22	2,01	81,75		

DE EDUCAÇÃO DE ARAGUAINA- CARDÁPIOS QUILOMBOLAS 2018.2

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE ARAGUAINA- CARDÁPIOS QUILOMBOLAS 2018.2										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		LANCHE		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	BEIJÚ COM MARGARINA E LEITE ACHOCOLATADO									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)
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
Leite de vaca, integral em pó		50	248,33	19,59	12,71	13,45	0,00	180,53	0,00	38,71	1,36	0,26	445,14
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
Polvilho doce		70	245,86	60,74	0,30	0,00	0,17	0,00	0,00	2,87	0,00	0,36	19,19
Margarina, com sal		8	47,56	0,00	0,00	5,38	0,00	30,83	0,00	0,10	0,00	0,00	0,36
TOTAL			581,84	89,45	13,43	19,05	0,55	290,94	2,73	49,36	1,47	1,15	469,13

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE ARAGUAÍNA- CARDÁPIOS QUILOMBOLAS 2018.2											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:							Refeição Servida:		LANCHE		
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO:	GALINHADA E FRUTA (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)	
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	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
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	5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99	
Frango, sobrecoxa, com pele	70	178,17	0,00	10,82	14,63	0,00	4,61	0,00	15,05	0,91	0,50	4,96	
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	
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	
Melancia	350	114,12	28,49	3,09	0,00	0,43	99,75	21,51	33,71	0,34	0,79	27,02	
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	

DE EDUCAÇÃO DE ARAGUAINA- CARDÁPIOS QUILOMBOLAS 2018.2

[illegible]

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE ARAGUAÍNA- CARDÁPIOS QUILOMBOLAS 2018.2										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		LANCHE			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	BAIAO DE DOIS, CARNE AO MOLHO, SALADA DE ALFACE, TOMATE E CENOURAE FRUTA (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
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Arroz, tipo 1		80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Feijão fradinho		20	67,83	12,25	4,04	0,47	4,72	0,00	0,00	35,68	0,78	1,03	15,50
Carne, bovina, músculo		70	99,11	0,00	15,09	3,84	0,00	1,34	0,00	12,22	2,56	1,30	2,55
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
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
Tomate		20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39
Alface lisa		15	2,07	0,36	0,25	0,02	0,35	0,00	3,21	1,37	0,05	0,09	4,13
Cenoura		15	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38
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
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		0,5	1,67	0,39	0,03	0,00	0,02	0,30	0,04	0,00	0,00	0,03	0,60
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
SAL		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebolinha		3	0,59	0,10	0,06	0,01	0,11	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40

DE EDUCAÇÃO DE ARAGUAINA- CARDÁPIOS QUILOMBOLAS 2018.2

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE ARAGUAINA- CARDÁPIOS QUILOMBOLAS 2018.2										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:							Refeição Servida:		LANCHE		
		REFEIÇÃO:											
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ, CARNE EM CUBOS COM MANDIOCA E SALADA CRUA DE TOMATE									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	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
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	
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
SAL	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Carne, bovina, músculo	80	113,26	0,00	17,25	4,39	0,00	1,53	0,00	13,96	2,92	1,49	2,91	
Mandioca	40	60,57	14,47	0,45	0,12	0,75	0,40	6,61	17,80	0,08	0,11	6,08	
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	
Tomate	30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08	
Cebolinha	3	0,59	0,10	0,06	0,01	0,11	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE ARAGUAÍNA- CARDÁPIOS QUILOMBOLAS 2018.2											SEDUC-TO
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:						Refeição Servida:				
REFEIÇÃO:												
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO:	GALINHADA COM CENOURA E SALADA CRUA DE TOMATE E REPOLHO									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, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Cebolinha	5	0,98	0,17	0,09	0,02	0,18	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Frango, sobrecoxa, sem pele	80	129,44	0,00	14,06	7,70	0,00	3,14	0,00	21,06	1,34	0,72	5,03
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
Sal	1	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
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
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
Tomate	20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39
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
TOTAL		505,81	67,15	20,79	16,13	2,90	179,80	12,41	55,28	2,46	1,50	28,87

L DE EDUCAÇÃO DE ARAGUAINA- CARDÁPIOS QUILOMBOLAS 2018.2

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE ARAGUAINA- CARDÁPIOS QUILOMBOLAS 2018.2											SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			Refeição Servida:				LANCHE						
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO:												Frequência:	
17		CARDÁPIO:	PÃO COM CARNE MOÍDA E SUCO DE ABACAXI										1		
Nome do Alimento			Per Capita	Calorias Kcal	Carboídratos CHO	Proteínas PTN	Lípidos LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
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		
Carne moída de 2ª		30	72,60	0,00	7,27	4,63	0,00	0,00	0,00	6,00	1,71	0,84	2,40		
Cebola		3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42		
Colorau		0,5	1,67	0,39	0,03	0,00	0,02	0,30	0,04	0,00	0,00	0,03	0,60		
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		
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		
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		
Tomate, extrato		10	6,09	1,50	0,24	0,02	0,28	0,00	1,80	2,93	0,04	0,21	2,91		
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		

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE ARAGUAINA- CARDÁPIOS QUILOMBOLAS 2018.2										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			Refeição Servida:			lanche					
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	BAIÃO DE DOIS PICADINHO DE CARNE MOÍDA COM MANDIOCA									Frequência:	
18												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboídratos CHO	Proteínas PTN	Lípídios 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	
Feijão fradinho	20	67,83	12,25	4,04	0,47	4,72	0,00	0,00	35,68	0,78	1,03	15,50	
Carne moída de 2ª	70	169,40	0,00	16,95	10,79	0,00	0,00	0,00	14,00	4,00	1,97	5,60	
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
Mandioca	40	60,57	14,47	0,45	0,12	0,75	0,40	6,61	17,80	0,08	0,11	6,08	
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	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Colorau	0,5	1,67	0,39	0,03	0,00	0,02	0,30	0,04	0,00	0,00	0,03	0,60	
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	5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99	
Cebolinha	3	0,59	0,10	0,06	0,01	0,11	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE ARAGUAINA- CARDÁPIOS QUILOMBOLAS 2018.2										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		LANCHE		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	BOLO DE COCO E LEITE ACHOCOLATADO									Frequência:	
19												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
		(a)	(a)	(a)	(a)	(a)	(a)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE ARAGUAÍNA- CARDÁPIOS QUILOMBOLAS 2018.2										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		LANCHE		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	CUSCUZ DE ARROZ E LEITE ACHOCOLATADO									Frequência:	
22												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)	
Flocos de arroz	60	225,00	52,20	4,02	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,02	18,00
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	0,00
Leite de vaca, integral em pó	50	248,33	19,59	12,71	13,45	0,00	180,53	0,00	38,71	1,36	0,26	445,14	
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	

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE ARAGUAÍNA- CARDÁPIOS QUILOMBOLAS 2018.2									SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			Refeição Servida:			LANCHE					
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO:											
24		CARDÁPIO:	BOLO DE MILHO E SUCO DE ACEROLA									Frequência:	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	
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	
Flocos de milho	60	217,20	45,60	4,92	2,16	4,44	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	
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	
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	
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	
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	
Leite de vaca, integral em pó	50	248,33	19,59	12,71	13,45	0,00	180,53	0,00	38,71	1,36	0,26	445,14	

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE ARAGUAÍNA- CARDÁPIOS QUILOMBOLAS 2018.2											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		LANCHE			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ E FEIJÃO MARAVILHA (Feijão, Carne Bovina, Chuchu, Cenoura, Couve)										Frequência:	
25													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		80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
Alho		1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Cenoura		20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	
Couve manteiga		8	2,16	0,35	0,23	0,04	0,25	0,00	7,73	2,77	0,03	0,04	10,47	
Cebola		3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Carne, bovina, seca		70	218,92	0,00	13,76	17,76	0,00	0,00	0,00	8,55	2,56	0,93	9,88	
Chuchu		20	3,40	0,83	0,14	0,01	0,26	0,00	2,12	1,45	0,02	0,03	2,30	
Feijão carioca		30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Colorau		0,5	1,67	0,39	0,03	0,00	0,02	0,30	0,04	0,00	0,00	0,03	0,60	
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	
Cebolinha		5	0,98	0,17	0,09	0,02	0,18	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99	
TOTAL			623.32	85.49	26.49	18.54	8.35	168.50	14.55	105.34	4.55	4.08	76.60	

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE ARAGUAÍNA- CARDÁPIOS QUILOMBOLAS 2018.2										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		LANCHE			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ COLORIDO (arroz, mortadela, carne moída, cenoura e cheiro verde) E FRUTA (MELANCIA)									Frequência:	
26												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)	
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	
ARROZ, TIPO 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
MORTADELA	70	188,17	4,07	8,37	15,15	0,00	17,19	0,00	13,40	0,71	1,03	46,58	
CEBOLA	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
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	
OLEO 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	
MELANCIA	350	114,12	28,49	3,09	0,00	0,43	99,75	21,51	33,71	0,34	0,79	27,02	
Carne moída de 2ª	30	72,60	0,00	7,27	4,63	0,00	0,00	0,00	6,00	1,71	0,84	2,40	
Cebolinha	5	0,98	0,17	0,09	0,02	0,18	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99	
TOTAL		745,62	98,44	25,11	28,16	2,75	285,27	26,57	84,01	3,84	3,38	93,14	

MEC
FNDE

Formulário I - Cardápio

DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE ARAGUAINA- CARDÁPIOS QUILOMBOLAS 2018.2

SEDUC-TO

Nº de Alunos:

Dias de Atendimento:

Refeição Servida:

LANCHE

N.º do Cardápio:

REFEIÇÃO:

27

CARDÁPIO:

SOPA DE MACARRÃO COM LEGUMES (CHUCHU, CENOURA E BATATA)

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)

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

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

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

Cenoura

40

13,65

3,06

0,53

0,07

1,27

336,20

2,05

4,49

0,09

0,07

9,02

Tomate, extrato

10

6,09

1,50

0,24

0,02

0,28

0,00

1,80

2,93

0,04

0,21

2,91

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

Macarrão trigo

60

222,67

46,77

6,00

0,78

1,76

0,00

0,00

16,61

0,47

0,53

10,38

COLORAU

0,5

1,67

0,39

0,03

0,00

0,02

0,30

0,04

0,00

0,00

0,03

0,60

Chuchu

40

6,79

1,65

0,28

0,02

0,51

0,00

4,25

2,89

0,04

0,07

4,60

Cebolinha

5

0,98

0,17

0,09

0,02

0,18

0,00

1,59

1,23

0,02

0,03

3,99

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

TOTAL

471,43

60,27

22,66

15,19

4,66

336,67

24,19

47,79

4,20

2,82

42,27

MEC
FNDE

DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE ARAGUAINA- CARDÁPIOS QUILOMBOLAS 2018.2

SEDUC-TO

Nº de Alunos:

Dias de Atendimento:

Refeição Servida:

LANCHE

N.º do Cardápio:

REFEIÇÃO:

28

CARDÁPIO:

SOPA DE FRANGO COM LEGUMES (BATATA, CHUCHU, CENOURA)

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)

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

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

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

Cenoura

40

13,65

3,06

0,53

0,07

1,27

336,20

2,05

4,49

0,09

0,07

9,02

Tomate, extrato

10

6,09

1,50

0,24

0,02

0,28

0,00

1,80

2,93

0,04

0,21

2,91

Frango, peito, com pele

60

89,68

0,00

12,47

4,04

0,00

2,40

0,00

16,97

0,36

0,27

5,05

Macarrão trigo

60

222,67

46,77

6,00

0,78

1,76

0,00

0,00

16,61

0,47

0,53

10,38

COLORAU

0,5

1,67

0,39

0,03

0,00

0,02

0,30

0,04

0,00

0,00

0,03

0,60

Chuchu

40

6,79

1,65

0,28

0,02

0,51

0,00

4,25

2,89

0,04

0,07

4,60

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

Cebolinha

5

0,98

0,17

0,09

0,02

0,18

0,00

1,59

1,23

0,02

0,03

3,99

TOTAL

415,90

60,27

20,60

9,98

4,66

339,07

24,19

52,76

1,13

1,40

42,52

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE ARAGUAÍNA- CARDÁPIOS QUILOMBOLAS 2018.2											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		LANCHE			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	CUSCUZ DE ARROZ E LEITE ACHOCOLATADO										Frequência:	
30													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)	
Flocos de arroz		50	187,50	43,50	3,35	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,85	15,00	
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	
Leite de vaca, integral em pó		60	297,99	23,51	15,25	16,14	0,00	216,63	0,00	46,46	1,64	0,31	534,16	
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	

Formulário I - Cardápio

[illegible][illegible]

Formulário I - Cardápio

[illegible][illegible]

Formulário I - Cardápio

[illegible][illegible]

Formulário I - Cardápio

[illegible][illegible]

Formulário I - Cardápio

[illegible][illegible]

Formulário I - Cardápio

[illegible][illegible]

Formulário I - Cardápio

[illegible][illegible]

Formulário I - Cardápio

[illegible][illegible]

Formulário I - Cardápio

[illegible][illegible]

Formulário I - Cardápio

[illegible][illegible]