

MEC FNDE												SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:							Refeição Servida:		Almoço		
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	Arroz com Cenoura, Assado de Panela, Salada (Alface, Tomate e Cenoura Ralada) e Abacaxi									Frequência:	
3			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	
Carne, bovina, coxão duro	120	177,56	0,00	25,82	7,46	0,00	2,48	0,00	25,33	3,37	2,27	3,54	
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	25	8,53	1,92	0,33	0,04	0,80	210,13	1,28	2,81	0,06	0,05	5,64	
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	10	88,40	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tomate	35	5,37	1,10	0,38	0,06	0,41	14,57	7,42	3,69	0,05	0,08	2,43	
Abacaxi	150	72,48	18,50	1,29	0,19	1,48	4,25	51,94	27,66	0,22	0,39	33,65	
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	
Farinha de Puba	10	36,02	8,73	0,16	0,05	0,42	0,00	0,00	2,75	0,03	0,14	4,14	
TOTAL		884,68	134,80	43,65	18,69	12,69	231,89	67,89	179,92	6,19	6,95	111,69	

MEC FNDE												SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:						Refeição Servida:		Almoço			
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	Arroz, Feijão, Bife ao Molho e Salada (Tomate, Repolho, Cenoura, Alface e Orégano)									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)	
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	
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	
Carne, bovina, peito	120	311,13	0,00	21,07	24,52	0,00	5,10	0,00	18,39	3,16	1,57	4,73	
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	25	8,53	1,92	0,33	0,04	0,80	210,13	1,28	2,81	0,06	0,05	5,64	
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	
Tomate, molho industrializado	5	1,92	0,39	0,07	0,05	0,16	0,87	0,14	0,84	0,01	0,08	0,59	
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	
Orégano	0,5	1,53	0,32	0,06	0,05	0,21	1,73	0,25	1,35	0,02	0,22	7,88	
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	30	5,14	1,16	0,26	0,04	0,57	0,00	5,62	2,55	0,05	0,05	10,36	
Tomate	30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08	
farinha de Puba	10	36,02	8,73	0,16	0,05	0,42	0,00	0,00	2,75	0,03	0,14	4,14	
TOTAL		953,16	117,91	37,93	35,69	12,03	230,41	18,89	149,38	5,83	6,19	97,54	

MEC FNDE												SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:							Refeição Servida:		Almoço		
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	Arroz, Feijão, Escondidinho de Carne e Salada (Couve, Alface e Tomate)									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)	
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	
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	
Carne moída de 2ª	110	266,20	0,00	26,64	16,96	0,00	0,00	0,00	22,00	6,28	3,09	8,80	
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	
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	
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	
Leite de vaca integral	12	7,20	0,54	0,39	0,39	0,00	3,41	0,00	1,20	0,05	0,00	13,57	
Mandioca	65	98,42	23,51	0,73	0,20	1,22	0,65	10,74	28,92	0,13	0,18	9,87	
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	
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	
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	
Tomate	30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08	
TOTAL		996,99	130,66	44,17	31,99	11,72	37,66	32,29	178,02	9,02	7,55	110,93	

MEC FNDE												SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:							Refeição Servida:		Almoço		
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	Arroz, Feijão, Strogonoff de Carne Bovina, Salada Cozida(Batata, Chuchu e Cenoura) e Abacaxi									Frequência:	
6			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	
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	
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	
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	
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	
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	
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	
Carne, bovina, peito	120	311,13	0,00	21,07	24,52	0,00	5,10	0,00	18,39	3,16	1,57	4,73	
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	
Batata inglesa	30	19,31	4,41	0,53	0,00	0,35	0,05	9,33	4,37	0,07	0,11	1,07	
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	30	10,24	2,30	0,40	0,05	0,96	252,15	1,54	3,37	0,07	0,06	6,76	
Chuchu	30	5,09	1,24	0,21	0,02	0,38	0,00	3,18	2,17	0,03	0,05	3,45	
Abacaxi	150	72,48	18,50	1,29	0,19	1,48	4,25	51,94	27,66	0,22	0,39	33,65	
Farinha de Puba	10	36,02	8,73	0,16	0,05	0,42	0,00	0,00	2,75	0,03	0,14	4,14	
TOTAL		1068,55	141,38	39,69	38,13	12,96	275,86	68,02	177,75	6,06	6,29	125,80	

MEC FNDE												SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			Refeição Servida:				Almoço					
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO:											Frequência:	
9		CARDÁPIO:	Arroz, Feijão, Salpichão de Frango (Verduras, Legumes e Abacaxi) e Banana									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)	(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	
Frango, peito, com pele		100	149,47	0,00	20,78	6,73	0,00	4,00	0,00	28,29	0,60	0,44	8,42	
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	
Milho verde		8	11,05	2,28	0,53	0,05	0,31	0,00	0,00	2,61	0,04	0,03	0,13	
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	
Leite de vaca integral		10	6,00	0,45	0,32	0,33	0,00	2,84	0,00	1,00	0,04	0,00	11,31	
Cenoura		20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	
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	
Abacaxi		40	19,33	4,93	0,34	0,05	0,39	1,13	13,85	7,38	0,06	0,10	8,97	
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		100	98,25	25,96	1,27	0,07	2,04	3,21	21,59	26,29	0,15	0,38	7,56	
TOTAL			902,87	139,26	38,90	21,49	12,56	198,65	38,50	184,03	3,34	4,92	99,12	

MEC FNDE												SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:							Refeição Servida:		Almoço		
		REFEIÇÃO:											
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	Arroz, Feijão Tropeiro, Carne Moida ao Molho e Salada (Cenoura, Repolho, Tomate)									Frequência:	
10												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	
Carne moida 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	
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	10	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25	
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	
Laranja, baía	100	45,44	11,47	0,98	0,10	1,12	0,00	56,87	9,22	0,06	0,14	35,41	
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	
Repolho branco	30	5,14	1,16	0,26	0,04	0,57	0,00	5,62	2,55	0,05	0,05	10,36	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tomate	30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08	
Lingüiça Mista	25	99,00	0,68	3,45	9,06	0,00	0,00	0,00	3,00	0,47	0,28	2,50	
Farinha de puba	30	108,05	26,19	0,49	0,14	1,27	0,00	0,00	8,25	0,10	0,43	12,42	
Couve manteiga	12	3,25	0,52	0,34	0,07	0,37	0,00	11,60	4,16	0,05	0,05	15,70	
TOTAL		1048,05	146,59	40,82	32,69	13,23	97,24	83,07	163,62	7,77	7,26	146,32	

MEC FNDE												SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:						Refeição Servida:		Almoço			
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
13		Arroz, Feijoada, Couve Refogada e Laranja										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)	
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	
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	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	
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	
Feijão preto	40	129,43	23,50	8,54	0,50	8,73	0,00	0,00	75,24	1,14	2,59	44,36	
Laranja, baía	100	45,44	11,47	0,98	0,10	1,12	0,00	56,87	9,22	0,06	0,14	35,41	
Linguiça Mista	50	198,00	1,35	6,90	18,13	0,00	0,00	0,00	6,00	0,94	0,57	5,00	
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	
Tomate	30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Farinha de Puba	10	36,02	8,73	0,16	0,05	0,42	0,00	0,00	2,75	0,03	0,14	4,14	
TOTAL		978,97	126,03	34,43	36,93	12,75	12,59	74,94	138,13	5,33	4,94	120,00	

MEC FNDE												SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:							Refeição Servida:		Almoço		
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	Galinhada, Salada (Repolho, Alface e Tomate) e Melancia									Frequência:	
14												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		1	3,10	0,65	0,11	0,06	0,04	0,27	0,81	2,64	0,01	0,11	1,11
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		110	393,57	86,64	7,87	0,37	1,80	0,00	0,00	33,42	1,35	0,75	4,86
Melancia		300	97,82	24,42	2,65	0,00	0,37	85,50	18,44	28,89	0,29	0,68	23,16
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		5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
Frango, coxa e sobrecoxa, com		170	353,60	0,00	27,71	26,10	0,00	14,45	0,00	40,80	2,81	1,19	12,75
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
Repolho branco		30	5,14	1,16	0,26	0,04	0,57	0,00	5,62	2,55	0,05	0,05	10,36
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
Tomate		30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08
TOTAL			952,72	115,02	39,44	36,67	3,65	112,80	36,48	114,63	4,62	2,98	63,00

MEC FNDE												SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		Refeição Servida:				Almoço						
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO:											Frequência:	
15		CARDÁPIO:	Baião de Três, Salada (Tomate e Repolho) e Banana									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)	(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	
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	
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	
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	
Banana Prata		90	88,42	23,36	1,14	0,06	1,84	2,89	19,43	23,66	0,13	0,34	6,81	
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	
Cenoura		20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	
Sal		2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tomate		30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08	
Repolho branco		30	5,14	1,16	0,26	0,04	0,57	0,00	5,62	2,55	0,05	0,05	10,36	
TOTAL			1047,85	133,79	31,20	43,31	12,57	183,58	34,47	159,78	4,55	5,54	91,75	

MEC FNDE												SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		Refeição Servida:				Almoço						
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO:											Frequência:	
16		CARDÁPIO:	Baião de Dois, Assado de Panela, Salada (Repolho Tomate, e Pepino) e Melancia										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		
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		
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		
Carne, bovina, coxão duro	120	177,56	0,00	25,82	7,46	0,00	2,48	0,00	25,33	3,37	2,27	3,54		
Melancia	200	65,21	16,28	1,77	0,00	0,25	57,00	12,29	19,26	0,19	0,45	15,44		
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		
Repolho branco	30	5,14	1,16	0,26	0,04	0,57	0,00	5,62	2,55	0,05	0,05	10,36		
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Tomate	30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08		
Pepino	30	2,86	0,61	0,26	0,00	0,34	6,45	1,50	2,80	0,04	0,04	2,89		
Farinha de Puba	10	36,02	8,73	0,16	0,05	0,42	0,00	0,00	2,75	0,03	0,14	4,14		

MEC FNDE												SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			Refeição Servida:				Almoço					
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO:												
17		CARDÁPIO:	Arroz, Feijão, Picadinho de Carne com Abóbora e Mandioca e Banana									Frequência:		
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)	(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	
Carne, bovina, coxão mole		120	202,88	0,00	25,48	10,43	0,00	3,13	0,00	24,86	3,16	2,26	3,58	
Cebola		3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
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	
Abóbora, moranga		35	4,33	0,93	0,34	0,02	0,60	122,50	3,38	0,65	0,02	0,00	1,07	
Mandioca		50	75,71	18,08	0,57	0,15	0,94	0,50	8,26	22,25	0,10	0,14	7,60	
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	
Cenoura		30	10,24	2,30	0,40	0,05	0,96	252,15	1,54	3,37	0,07	0,06	6,76	
Beterraba		30	14,65	3,33	0,58	0,03	1,01	1,14	0,94	7,33	0,16	0,10	5,43	
Batata Inglesa		30	19,31	4,41	0,53	0,00	0,35	0,05	9,33	4,37	0,07	0,11	1,07	
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	
Farinha de Puba		10	36,02	8,73	0,16	0,05	0,42	0,00	0,00	2,75	0,03	0,14	4,14	
TOTAL			1043,60	167,84	44,72	21,66	15,49	382,78	47,07	208,03	6,18	7,10	95,20	

MEC FNDE												SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		Refeição Servida:				Almoço					
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO:											
18		CARDÁPIO:	Arroz, Feijão, Bife, Salada (Cenoura Ralada, Tomate e Alface) e Melancia									Frequência:	
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
		(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
Tomate		30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08
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
Carne, bovina, paleta		120	190,45	0,00	25,69	8,95	0,00	0,00	0,00	16,98	4,38	2,11	5,23
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
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		10	88,40	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Orégano		1	3,06	0,64	0,11	0,10	0,43	3,45	0,50	2,70	0,04	0,44	15,76
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		200	65,21	16,28	1,77	0,00	0,25	57,00	12,29	19,26	0,19	0,45	15,44
Farinha de Puba		10	36,02	8,73	0,16	0,05	0,42	0,00	0,00	2,75	0,03	0,14	4,14
TOTAL			891,15	132,71	44,06	20,08	11,73	241,14	26,50	165,08	7,22	7,30	110,65

MEC FNDE												SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:							Refeição Servida:		Almoço		
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO.										Frequência:	
19		CARDÁPIO:	Arroz, Feijão, Frango ao Molho, Purê de Batatas e Salada (Repolho e Tomate)									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	
Batata inglesa	60	38,62	8,81	1,06	0,00	0,70	0,10	18,65	8,75	0,14	0,22	2,13	
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	
Couve manteiga	6	1,62	0,26	0,17	0,03	0,19	0,00	5,80	2,08	0,02	0,03	7,85	
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	
Frango, coxa e sobrecoxa, com	150	312,00	0,00	24,45	23,03	0,00	12,75	0,00	36,00	2,48	1,05	11,25	
Leite de vaca integral	10	6,00	0,45	0,32	0,33	0,00	2,84	0,00	1,00	0,04	0,00	11,31	
Margarina, com sal	2	11,89	0,00	0,00	1,34	0,00	7,71	0,00	0,02	0,00	0,00	0,09	
Melancia	200	65,21	16,28	1,77	0,00	0,25	57,00	12,29	19,26	0,19	0,45	15,44	
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	
Repolho branco	30	5,14	1,16	0,26	0,04	0,57	0,00	5,62	2,55	0,05	0,05	10,36	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tomate	30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08	
Farinha de Puba	10	36,02	8,73	0,16	0,05	0,42	0,00	0,00	2,75	0,03	0,14	4,14	
TOTAL		991,77	124,98	42,50	35,67	11,32	92,99	50,76	185,66	5,17	5,79	121,76	

MEC FNDE												SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:						Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO.										Frequência:	
20		CARDÁPIO:	Arroz, Feijão, Lingüiça, Salada e Banana									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
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
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
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
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
Mexerica		50	28,80	7,43	0,44	0,07	1,54	17,04	10,90	6,15	0,05	0,03	16,54
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		2	0,00	0,00	0,00	0,00	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
Tomate		10	1,53	0,31	0,11	0,02	0,12	4,16	2,12	1,05	0,01	0,02	0,69
Repolho branco		30	5,14	1,16	0,26	0,04	0,57	0,00	5,62	2,55	0,05	0,05	10,36
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			1119,42	143,40	31,57	47,33	14,13	192,71	42,74	166,17	4,59	5,56	105,67

MEC FNDE												SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:							Refeição Servida:		Almoço		
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	Arroz, Feijão, Macarrão com Carne Moida, Salada e Melancia									Frequência:	
21												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	
Carne moida de 2ª	90	217,80	0,00	21,80	13,88	0,00	0,00	0,00	18,00	5,14	2,53	7,20	
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	
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	
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	
Melancia	200	65,21	16,28	1,77	0,00	0,25	57,00	12,29	19,26	0,19	0,45	15,44	
Macarrão trigo com ovos	30	111,17	22,99	3,10	0,59	0,69	0,00	0,00	0,00	0,24	0,28	5,84	
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	
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	
Orégano	1	3,06	0,64	0,11	0,10	0,43	3,45	0,50	2,70	0,04	0,44	15,76	
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	
Tomate	30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL		955,26	138,38	42,23	25,61	11,40	75,15	33,14	161,55	8,01	7,83	118,30	

MEC FNDE												SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:						Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO:										Frequência:	
22		CARDÁPIO:	Arroz, Feijão com Couve, Macarrão com Frango com Abacaxi									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	
Frango, peito, com pele	80	119,57	0,00	16,62	5,39	0,00	3,20	0,00	22,63	0,48	0,35	6,74	
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	
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	
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	
Abacaxi	150	72,48	18,50	1,29	0,19	1,48	4,25	51,94	27,66	0,22	0,39	33,65	
Macarrão trigo com ovos	30	111,17	22,99	3,10	0,59	0,69	0,00	0,00	0,00	0,24	0,28	5,84	
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	
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	
Farinha de Puba	10	36,02	8,73	0,16	0,05	0,42	0,00	0,00	2,75	0,03	0,14	4,14	

MEC FNDE												SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:						Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO:										Frequência:	
23		CARDÁPIO:	Arroz, Feijão, Frango Assado, Salada (Pepino, Tomate e Alface) e 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)	
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	
Frango, coxa e sobrecoxa, com pele	170	353,60	0,00	27,71	26,10	0,00	14,45	0,00	40,80	2,81	1,19	12,75	
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	
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	
Pepino	30	2,86	0,61	0,26	0,00	0,34	6,45	1,50	2,80	0,04	0,04	2,89	
Tomate	30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08	
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	
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	
TOTAL		955,20	131,97	45,22	27,10	12,26	36,70	34,70	190,58	5,50	5,70	87,40	

MEC FNDE											SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:						Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO									Frequência:		
24		CARDÁPIO:		Baião de Dois, Frango Assado com Melancia								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		100	357,79	78,76	7,16	0,34	1,64	0,00	0,00	30,38	1,22	0,68	4,41
Azeite de oliva		1	8,84	0,00	0,00	1,00	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
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
Frango, coxa e sobrecoxa, sem pele		170	239,70	0,00	30,09	12,33	0,00	13,60	0,00	45,05	3,32	1,53	11,90
Melancia		200	65,21	16,28	1,77	0,00	0,25	57,00	12,29	19,26	0,19	0,45	15,44
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
Tomate		5	0,77	0,16	0,05	0,01	0,06	2,08	1,06	0,53	0,01	0,01	0,35
TOTAL			896,74	120,53	47,31	24,20	9,48	72,78	15,40	181,00	5,93	5,91	85,68

MEC FNDE												SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			Refeição Servida:				Almoço				
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	Arroz, Feijão, Escondidinho de Mandioca com Frango Desfiado e Salada (Alface, Couve e tomate)									Frequência:	
25			REFEIÇÃO:									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	15	2,07	0,36	0,25	0,02	0,35	0,00	3,21	1,37	0,05	0,09	4,13	
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	
Frango, peito, com pele	100	149,47	0,00	20,78	6,73	0,00	4,00	0,00	28,29	0,60	0,44	8,42	
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	
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	
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	
Leite de vaca integral pasteurizado	10	6,00	0,45	0,32	0,33	0,00	2,84	0,00	1,00	0,04	0,00	11,31	
Mandioca	80	121,13	28,94	0,90	0,24	1,50	0,80	13,22	35,60	0,16	0,22	12,15	
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	
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	
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	
Tomate	35	5,37	1,10	0,38	0,06	0,41	14,57	7,42	3,69	0,05	0,08	2,43	
TOTAL		902,53	136,15	38,47	21,75	12,06	43,32	35,83	191,31	3,37	4,96	110,91	

MEC FNDE											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			Refeição Servida:			Almoço				
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	Arroz, Feijão, Iscas de Carne Desfiada, Mandioca, Salada (Tomate e Repolho)								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)
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
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
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
Carne, bovina, seca	100	312,75	0,00	19,66	25,37	0,00	0,00	0,00	12,22	3,65	1,33	14,11
Rapadura	20	70,39	18,16	0,20	0,01	0,00	0,00	0,00	9,44	0,11	0,89	6,10
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
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
Tomate	30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08
Repolho branco	30	5,14	1,16	0,26	0,04	0,57	0,00	5,62	2,55	0,05	0,05	10,36
Farinha de Puba	10	36,02	8,73	0,16	0,05	0,42	0,00	0,00	2,75	0,03	0,14	4,14
TOTAL		1071,68	147,55	36,46	36,51	11,27	12,99	20,63	164,08	6,38	6,50	100,86

MEC FNDE												SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:						Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	Arroz, Feijão, Frango Frito e Salada (Pepino, Tomate, Repolho)									Frequência:	
27			REFEIÇÃO:									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	100	357,79	78,76	7,16	0,34	1,64	0,00	0,00	30,38	1,22	0,68	4,41	
Azeite de oliva	1	8,84	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Frango, coxa e sobrecoxa, com pele	170	353,60	0,00	27,71	26,10	0,00	14,45	0,00	40,80	2,81	1,19	12,75	
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	
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	
Pepino	30	2,86	0,61	0,26	0,00	0,34	6,45	1,50	2,80	0,04	0,04	2,89	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tomate	30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08	
Repolho branco	30	5,14	1,16	0,26	0,04	0,57	0,00	5,62	2,55	0,05	0,05	10,36	
Farinha de Puba	10	36,02	8,73	0,16	0,05	0,42	0,00	0,00	2,75	0,03	0,14	4,14	

MEC FNDE												SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:							Refeição Servida:		Almoço		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	Arroz com Frango, Pequi(Opcional) e Suco de Caju									Frequência:	
29			REFEIÇÃO:									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	
Frango, coxa e sobrecoxa, com pele	170	353,60	0,00	27,71	26,10	0,00	14,45	0,00	40,80	2,81	1,19	12,75	
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	10	88,40	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
Caju polpa	40	14,63	3,74	0,19	0,06	0,33	0,00	47,89	2,83	0,03	0,06	0,34	
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	
Açafrão	1	3,10	0,65	0,11	0,06	0,04	0,27	0,81	2,64	0,01	0,11	1,11	
Pequi	35	71,74	4,54	0,82	6,29	6,66	0,00	2,90	10,42	0,34	0,10	11,35	
TOTAL		930,25	98,16	36,15	42,84	8,78	14,81	52,05	87,74	4,42	2,16	31,28	

MEC FNDE											SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:						Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	Arroz, Feijão, Iscas de Carne de Sol e Banana									Frequência:	
30			REFEIÇÃO:									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	
Carne, bovina, seca	100	312,75	0,00	19,66	25,37	0,00	0,00	0,00	12,22	3,65	1,33	14,11	
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	
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	10	88,40	0,00	0,00	10,00	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												SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:						Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio: 31		CARDÁPIO:	Arroz com Carne de Sol com Batata Doce e Laranja									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)
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
Carne, bovina, seca		100	312,75	0,00	19,66	25,37	0,00	0,00	0,00	12,22	3,65	1,33	14,11
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
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
Batata doce		30	35,47	8,46	0,38	0,04	0,77	236,10	4,94	5,07	0,06	0,12	6,33
Laranja, baía		100	45,44	11,47	0,98	0,10	1,12	0,00	56,87	9,22	0,06	0,14	35,41
TOTAL			956,09	123,68	36,29	34,35	11,01	236,20	62,27	141,44	6,17	5,47	109,85

MEC FNDE												SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:						Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	Arroz com Linguiça, Feijão e Banana									Frequência:	
32												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)	
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	
Linguiça Mista	100	396,00	2,70	13,80	36,25	0,00	0,00	0,00	12,00	1,87	1,13	10,00	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
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	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
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												SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:						Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	Arroz, Feijão, Torta de Peixe com Legumes e Suco de Abacaxi									Frequência:	
35												1	
Nome do Alimento			Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIPÍDIOS	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		90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97
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
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
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
Pescada filé		120	128,65	0,00	19,98	4,80	0,00	57,43	0,00	27,36	0,30	0,21	16,26
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
Limão, tahiti		6	1,91	0,67	0,06	0,01	0,07	0,00	2,29	0,58	0,01	0,01	3,06
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
Ovo de galinha inteiro		13	18,60	0,21	1,69	1,16	0,00	10,25	0,00	1,65	0,14	0,20	5,46
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
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
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
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
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			818.02	129.99	38.06	15.20	9.15	237.03	12.54	138.97	2.81	4.05	94.06

MEC FNDE												SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:						Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	Arroz, Feijão, Filé de Peixe ao Molho e Salada (Cenoura Ralada, Repolho e Alface)									Frequência:	
36												1	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIPÍDIOS	Fibra 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
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
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
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		120	128,65	0,00	19,98	4,80	0,00	57,43	0,00	27,36	0,30	0,21	16,26
Tomate, molho industrializado		20	7,69	1,54	0,28	0,18	0,62	3,48	0,54	3,36	0,03	0,32	2,35
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
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		30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cenoura		25	8,53	1,92	0,33	0,04	0,80	210,13	1,28	2,81	0,06	0,05	5,64
Repolho branco		25	4,28	0,96	0,22	0,04	0,47	0,00	4,68	2,13	0,04	0,04	8,64
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
TOTAL			577.60	85.94	32.54	10.76	8.92	284.78	22.26	119.46	2.27	3.45	80.64

MEC FNDE											SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:							Refeição Servida:		Almoço		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	Arroz, Feijão, Filé de Peixe Grelhado e Purê de Legumes									Frequência:	
37												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	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	30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
Pescada filé	120	128,65	0,00	19,98	4,80	0,00	57,43	0,00	27,36	0,30	0,21	16,26	
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	
Leite de vaca integral pasteurizado	10	6,00	0,45	0,32	0,33	0,00	2,84	0,00	1,00	0,04	0,00	11,31	
Batata inglesa	60	38,62	8,81	1,06	0,00	0,70	0,10	18,65	8,75	0,14	0,22	2,13	
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	
Cenoura	25	8,53	1,92	0,33	0,04	0,80	210,13	1,28	2,81	0,06	0,05	5,64	

MEC FNDE												SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:							Refeição Servida:		Almoço		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	Arroz, Feijão, Torta de Sardinha com Cenoura e Suco de Abacaxi									Frequência:	
38												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)	
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	
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	
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	
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	
Batata inglesa	30	19,31	4,41	0,53	0,00	0,35	0,05	9,33	4,37	0,07	0,11	1,07	
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	
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 trigo	20	72,09	15,02	1,96	0,27	0,47	0,00	0,00	6,20	0,17	0,19	3,57	
Ovo de galinha inteiro	5	7,16	0,08	0,65	0,45	0,00	3,94	0,00	0,63	0,05	0,08	2,10	
Cenoura	25	8,53	1,92	0,33	0,04	0,80	210,13	1,28	2,81	0,06	0,05	5,64	
Sardinha, conserva em óleo	50	142,49	0,00	7,97	12,02	0,00	0,00	0,00	17,64	0,82	1,77	275,12	
Leite de vaca integral pasteurizado	20	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61	
Queijo, mussarela	20	65,97	0,61	4,53	5,04	0,00	21,80	0,00	4,71	0,70	0,06	175,01	
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	30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
TOTAL		850,25	126,82	29,54	24,31	9,12	243,35	12,96	135,73	3,98	5,61	537,20	

MEC FNDE											SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:						Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	Arroz, Feijão e Lasanha de Sardinha									Frequência:	
39												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)	REFERÊNCIA: (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		3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Macarrão trigo com ovos		50	185,28	38,31	5,16	0,99	1,15	0,00	0,00	0,00	0,41	0,46	9,73
Tomate, molho industrializado		5	1,92	0,39	0,07	0,05	0,16	0,87	0,14	0,84	0,01	0,08	0,59
Óleo de soja		7	61,88	0,00	0,00	7,00	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
Sardinha, conserva em óleo		50	142,49	0,00	7,97	12,02	0,00	0,00	0,00	17,64	0,82	1,77	275,12
Arroz, tipo 1		70	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09
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
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
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
TOTAL			794,64	113,50	27,85	24,47	8,15	17,32	2,18	108,06	3,52	5,27	461,10