

MEC FNDE		DRE - Miracema(Doença Celíaca)									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:						Refeição Servida:		Café da manhã		
REFEIÇÃO:												
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	Suco de Goiaba com Leite e Biscoito								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)
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
Leite de vaca integral	50	30,02	2,26	1,61	1,63	0,00	14,22	0,00	5,00	0,20	0,02	56,53
Biscoito, polvilho doce	30	131,26	24,16	0,39	3,67	0,35	11,27	0,00	1,75	0,04	0,53	9,14

MEC FNDE											SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		1) Dias de Atendimento:						Refeição Servida:		Café da manhã			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	REFEIÇÃO:									Frequência:	
2			Salada de Frutas									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)	
Banana prata	50	49,12	12,98	0,63	0,03	1,02	1,61	10,80	13,15	0,07	0,19	3,78	
Melão	50	14,68	3,76	0,34	0,00	0,13	1,25	4,34	2,98	0,05	0,12	1,43	
Goiaba vermelha, com casca	50	27,08	6,50	0,54	0,22	3,11	0,00	40,30	3,45	0,07	0,09	2,23	
Mamão Papaia	50	20,08	5,22	0,23	0,06	0,52	14,20	41,10	11,09	0,04	0,10	11,21	

MEC FNDE											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		1Dias de Atendimento:						Refeição Servida:		Café da manhã		
REFEIÇÃO:												
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	Iorgute com Biscoito Rosquinha								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)
Iogurte, sabor morango	120	83,48	11,63	3,25	2,80	0,26	32,43	0,00	9,65	0,37	0,00	121,24
Biscoito, polvilho doce	40	175,02	32,21	0,52	4,90	0,46	15,03	0,00	2,34	0,06	0,71	12,18

MEC FNDE											SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		1 Dias de Atendimento:						Refeição Servida:		Café da manhã			
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	Bolo de Fubá e Suco de Acerola									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	30	116,05	29,88	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,05	2,28	
Coco	3	12,19	0,31	0,11	1,26	0,16	0,00	0,07	1,54	0,03	0,05	0,19	
Milho fubá	20	70,70	15,77	1,44	0,38	0,94	0,00	0,00	8,25	0,22	0,17	0,53	
Leite de vaca integral	20	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61	
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	10	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20	
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	
							</						

MEC FNDE											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:	1		Dias de Atendimento:						Refeição Servida:		Almoço	
REFEIÇÃO:												
N.º do Cardápio: 7	CARDÁPIO:	Arroz, Feijão e Salpicão de Frango									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)
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
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
Frango, peito, sem pele	100	119,16	0,00	21,53	3,02	0,00	2,00	0,00	31,26	0,66	0,43	7,36
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
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
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		536,80	89,05	33,56	3,71	7,10	212,59	5,32	115,86	2,58	3,14	52,34

MEC FNDE										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:	1) Dias de Atendimento:						Refeição Servida:		Almoço			
RFEIÇÃO:												
N.º do Cardápio: 8	CARDÁPIO:	Arroz Refogado e Frango Assado									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)
	0,5	0,57	0,12	0,04	0,00	0,02	0,05	0,16	0,11	0,00	0,00	0,07
	90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97
	1	0,39	0,09	0,02	0,00	0,02	0,00	0,05	0,12	0,00	0,00	0,14
	0,5	1,67	0,39	0,03	0,00	0,02	0,30	0,04	0,00	0,00	0,03	0,60
Frango, coxa e sobrecoxa, sem Sal	150	211,50	0,00	26,55	10,88	0,00	12,00	0,00	39,75	2,93	1,35	10,50
	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL		536,14	71.48	33.08	11.18	1.54	12.35	0.24	67.32	4.03	1.99	15.28

MEC FNDE												SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		1) Dias de Atendimento:							Refeição Servida:		Lanche		
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	Cuscuz de Milho com Leite									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)
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
Flocos de milho		40	144,80	30,40	3,28	1,44	2,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Leite de vaca integral		120	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66
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			255,52	45,79	7,18	5,34	2,96	34,12	0,00	12,10	0,48	0,05	136,42

MEC FNDE											SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		1) Dias de Atendimento:							Refeição Servida:		Lanche		
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	Sopa de Costela Bovina									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	0,5	0,57	0,12	0,04	0,00	0,02	0,05	0,16	0,11	0,00	0,00	0,07	
Cebola	1	0,39	0,09	0,02	0,00	0,02	0,00	0,05	0,12	0,00	0,00	0,14	
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	
Cenoura	10	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25	
Carne, bovina, costela	30	107,32	0,00	5,01	9,53	0,00	1,37	0,00	3,50	0,81	0,36	0,00	
Batata inglesa	10	6,44	1,47	0,18	0,00	0,12	0,02	3,11	1,46	0,02	0,04	0,36	
Abóbora, moranga	10	1,24	0,27	0,10	0,01	0,17	35,00	0,96	0,18	0,01	0,00	0,30	
Arroz, tipo 1	10	35,78	7,88	0,72	0,03	0,16	0,00	0,00	3,04	0,12	0,07	0,44	

MEC FNDE												SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		1) Dias de Atendimento:						Refeição Servida:		Lanche			
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	Salada de Frutas									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)	
Abacaxi	60	28,99	7,40	0,52	0,07	0,59	1,70	20,77	11,06	0,09	0,15	13,46	
Banana maçã	60	52,08	13,40	1,05	0,04	1,56	0,00	6,28	14,21	0,07	0,12	1,93	
Laranja, da terra	60	30,88	7,72	0,65	0,11	2,39	6,73	20,81	8,43	0,13	0,09	30,65	
Mamão Papaia	60	24,09	6,26	0,27	0,07	0,63	17,04	49,32	13,31	0,04	0,12	13,45	