

MEC
FNDE

Formulário I - Cardápio

CARDÁPIOS ALMOÇO - HIPERTENSÃO 1º SEMESTRE 2019

SEDUC-TO

Nº de Alunos:

Dias de Atendimento:

Refeição Servida:

REFEIÇÃO:

N.º do Cardápio:

1

CARDÁPIO:

BAIÃO DE TRÊS COM SALADA DE PEPINO E TOMATE

Frequência:

0

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)
Tomate	15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
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	1	0,39	0,09	0,02	0,00	0,02	0,00	0,05	0,12	0,00	0,00	0,14
Carne, bovina, acém	60	86,42	0,00	12,49	3,67	0,00	1,30	0,00	7,97	3,13	0,91	2,83
Cheiro verde	1	0,42	0,07	0,03	0,01	0,01	0,00	0,32	0,25	0,00	0,01	0,80
Feijão fradinho	30	101,75	18,37	6,06	0,71	7,08	0,00	0,00	53,52	1,16	1,54	23,26
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
Pepino	15	1,43	0,31	0,13	0,00	0,17	3,23	0,75	1,40	0,02	0,02	1,44
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
TOTAL		550,80	82,55	24,69	12,68	8,81	10,87	4,61	89,35	5,33	3,06	33,18

MEC FNDE		Formulário I - Cardápio									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			Refeição Servida:							
REFEIÇÃO:												
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	MARIA IZABEL COM SALADA DE CENOURA E REPOLHO								Frequência:	
2											0	
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
Carne, bovina, coxão duro	80	118,37	0,00	17,21	4,98	0,00	1,65	0,00	16,89	2,25	1,51	2,36
Cebola	1	0,39	0,09	0,02	0,00	0,02	0,00	0,05	0,12	0,00	0,00	0,14
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	3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40
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
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
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
TOTAL		487,51	65,66	23,52	13,32	2,36	127,82	6,76	46,08	3,32	2,15	20,58

MEC FNDE		Formulário I - Cardápio									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			Refeição Servida:							
REFEIÇÃO:												
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	BAIÃO DE DOIS, CARNE ASSADA, SALADA DE ALFACE E TOMATE E BANANA								Frequência:	
3											0	
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	25	3,46	0,61	0,42	0,03	0,58	0,00	5,35	2,28	0,09	0,15	6,88
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	1	0,39	0,09	0,02	0,00	0,02	0,00	0,05	0,12	0,00	0,00	0,14
Carne, bovina, acém	80	115,22	0,00	16,65	4,89	0,00	1,74	0,00	10,62	4,17	1,21	3,77
Feijão fradinho	30	101,75	18,37	6,06	0,71	7,08	0,00	0,00	53,52	1,16	1,54	23,26
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Banana nanica	120	109,83	28,62	1,68	0,14	2,34	0,00	7,03	33,36	0,21	0,42	4,10
Tomate	15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
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
TOTAL		691,04	111,40	30,79	14,07	11,55	8,08	15,92	125,99	6,64	3,91	42,86

MEC FNDE		Formulário I - Cardápio									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			Refeição Servida:							
REFEIÇÃO:												
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ COM CENOURA, FRANGO ASSADO COM BATATA E LARANJA								Frequência:	
4											0	
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	1	0,39	0,09	0,02	0,00	0,02	0,00	0,05	0,12	0,00	0,00	0,14
Frango, coxa e sobrecoxa,	80	112,80	0,00	14,16	5,80	0,00	6,40	0,00	21,20	1,56	0,72	5,60
Laranja, da terra	100	51,47	12,86	1,08	0,19	3,98	11,21	34,68	14,06	0,22	0,15	51,08
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	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL		561,37	85,01	22,11	14,26	6,05	17,81	53,69	68,64	2,91	1,63	62,62

MEC FNDE		Formulário I - Cardápio									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			Refeição Servida:							
REFEIÇÃO:												
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	GALINHADA, SALADA DE REPOLHO E TOMATE								Frequência:	
5											0	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Frango, sobrecoxa, sem pele	100	161,80	0,00	17,57	9,62	0,00	3,92	0,00	26,33	1,67	0,90	6,29
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
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
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
Tomate	15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
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	1	0,39	0,09	0,02	0,00	0,02	0,00	0,05	0,12	0,00	0,00	0,14
Cheiro verde	1	0,42	0,07	0,03	0,01	0,01	0,00	0,32	0,25	0,00	0,01	0,80
Açafrão	1	3,10	0,65	0,11	0,06	0,04	0,27	0,81	2,64	0,01	0,11	1,11
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	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL		510,76	66,92	24,24	15,05	2,27	10,53	9,35	59,19	2,76	1,67	21,77