

MEC FNDE		CARDÁPIO ALMOÇO - I SEM 2019									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:			Dias de Atendimento:						Refeição Servida:		Almoço	
REFEIÇÃO:												
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	BAIÃO DE DOIS COM FEIJÃO VERDE/ FRANGO ASSADO/SALADA: ALFACE COM TOMATE								Frequência:	
1											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	20	2,76	0,49	0,34	0,02	0,47	0,00	4,28	1,82	0,07	0,12	5,50
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
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
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	10	3,94	0,89	0,17	0,01	0,22	0,01	0,47	1,19	0,02	0,02	1,40
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 fradinho	30	101,75	18,37	6,06	0,71	7,08	0,00	0,00	53,52	1,16	1,54	23,26
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
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
Tomate	40	6,13	1,26	0,44	0,07	0,47	16,65	8,49	4,22	0,05	0,09	2,78
Sal	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL		841,65	92,83	38,15	34,18	9,84	29,73	14,89	126,33	4,91	3,52	50,58

MEC FNDE											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:			Dias de Atendimento:						Refeição Servida:		Almoço	
REFEIÇÃO:												
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ / FEIJÃO / COSTELA COM MANDIOCA/ SALADA (RÚCULA-ALFACE-TOMATE)								Frequência:	
2											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	20	2,76	0,49	0,34	0,02	0,47	0,00	4,28	1,82	0,07	0,12	5,50
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	7	25,05	5,51	0,50	0,02	0,11	0,00	0,00	2,13	0,09	0,05	0,31
Cebola	10	3,94	0,89	0,17	0,01	0,22	0,01	0,47	1,19	0,02	0,02	1,40
Cebolinha	2	0,39	0,07	0,04	0,01	0,07	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Coentro	2	6,18	0,96	0,42	0,21	0,75	5,85	0,82	7,86	0,09	1,63	15,68
Carne, bovina, costela	100	357,72	0,00	16,71	31,75	0,00	4,57	0,00	11,68	2,70	1,20	0,00
Feijão carioca	35	115,16	21,43	6,99	0,44	6,45	0,00	0,00	73,48	1,02	2,80	42,90
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	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
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
Sal	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Rúcula	10	1,31	0,22	0,18	0,01	0,17	0,00	4,63	1,78	0,02	0,09	11,66
Tomate	40	6,13	1,26	0,44	0,07	0,47	16,65	8,49	4,22	0,05	0,09	2,78
TOTAL		669,53	49,85	26,57	40,73	9,83	28,46	31,61	128,87	4,19	6,24	90,50

MEC FNDE											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:			Dias de Atendimento:						Refeição Servida:		Almoço	
REFEIÇÃO:												
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ - FEIJÃO - BIFE BOVINO COM LEGUMES								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	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
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
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
Batata inglesa	20	12,87	2,94	0,35	0,00	0,23	0,03	6,22	2,92	0,05	0,07	0,71
Carne, bovina, músculo	120	169,90	0,00	25,87	6,59	0,00	2,29	0,00	20,94	4,38	2,24	4,37
Cebola	10	3,94	0,89	0,17	0,01	0,22	0,01	0,47	1,19	0,02	0,02	1,40
Cebolinha	2	0,39	0,07	0,04	0,01	0,07	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
Coentro	2	6,18	0,96	0,42	0,21	0,75	5,85	0,82	7,86	0,09	1,63	15,68
Chuchu	10	1,70	0,41	0,07	0,01	0,13	0,00	1,06	0,72	0,01	0,02	1,15
Feijão carioca	50	164,51	30,61	9,99	0,63	9,21	0,00	0,00	104,97	1,45	3,99	61,29
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	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	7	1,07	0,22	0,08	0,01	0,08	2,91	1,48	0,74	0,01	0,02	0,49
TOTAL		799,72	117,19	44,61	15,86	13,07	179,52	12,73	174,20	7,31	8,78	96,42

MEC FNDE												SEDUC-TO	
Nº de Alunos:			Dias de Atendimento:			REFEIÇÃO:			Refeição Servida:		Almoço		
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ A GREGA-FEIJÃO-SALADA (REPOLHO, RÚCULA E TOMATE)								Frequência:		
4											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
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
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, 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
Cebola		10	3,94	0,89	0,17	0,01	0,22	0,01	0,47	1,19	0,02	0,02	1,40
Cebolinha		2	0,39	0,07	0,04	0,01	0,07	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Coentro		2	6,18	0,96	0,42	0,21	0,75	5,85	0,82	7,86	0,09	1,63	15,68
Feijão carioca		50	164,51	30,61	9,99	0,63	9,21	0,00	0,00	104,97	1,45	3,99	61,29
Limão, tahiti		2	0,64	0,22	0,02	0,00	0,02	0,00	0,76	0,19	0,00	0,00	1,02
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		20	3,42	0,77	0,18	0,03	0,38	0,00	3,74	1,70	0,03	0,03	6,91
Rúcula		10	1,31	0,22	0,18	0,01	0,17	0,00	4,63	1,78	0,02	0,09	11,66
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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			734,95	113,93	40,09	12,32	12,80	16,51	16,33	183,69	3,56	7,01	113,54

MEC FNDE											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:			Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Almoço	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ- FEIJOADA COM CARNE -COUVE REFOGADO - FAROFA DE BANANA								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)
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
Banana pacova	20	15,58	4,06	0,25	0,02	0,41	0,00	0,00	6,08	0,03	0,07	1,10
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cebolinha	1	0,20	0,03	0,02	0,00	0,04	0,00	0,32	0,25	0,00	0,01	0,80
Coentro	1	3,09	0,48	0,21	0,10	0,37	2,93	0,41	3,93	0,05	0,81	7,84
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
Farinha de mandioca torrada	20	73,05	17,84	0,25	0,06	1,31	0,00	0,00	8,00	0,07	0,24	15,11
Carne, bovina, músculo	30	42,47	0,00	6,47	1,65	0,00	0,57	0,00	5,24	1,10	0,56	1,09
Feijão preto	35	113,25	20,56	7,47	0,43	7,64	0,00	0,00	65,84	1,00	2,26	38,82
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	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL		656,57	123,09	22,33	7,66	11,91	3,69	11,25	124,20	3,53	4,70	83,22

MEC FNDE											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:			Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Almoço	
REFEIÇÃO:												
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	BAIÃO DE DOIS - TORTA DE PEIXE - LARANJA								Frequência:	
6											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
Batata inglesa	20	12,87	2,94	0,35	0,00	0,23	0,03	6,22	2,92	0,05	0,07	0,71
Cebola	10	3,94	0,89	0,17	0,01	0,22	0,01	0,47	1,19	0,02	0,02	1,40
Cebolinha	2	0,39	0,07	0,04	0,01	0,07	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Coentro	2	6,18	0,96	0,42	0,21	0,75	5,85	0,82	7,86	0,09	1,63	15,68
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
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
Flocos de milho	20	72,40	15,20	1,64	0,72	1,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
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
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
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
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
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
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
Sal	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate, extrato	5	3,05	0,75	0,12	0,01	0,14	0,00	0,90	1,47	0,02	0,10	1,45
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
Pescada filé	80	85,76	0,00	13,32	3,20	0,00	38,29	0,00	18,24	0,20	0,14	10,84
TOTAL		883,78	142,54	38,33	17,80	13,78	260,71	91,28	142,16	3,81	4,65	299,80

MEC FNDE											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:			Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Almoço	
ARROZ - FEIJÃO - CORTADINHO DE CARNE COM ABÓBORA - SALADA DE PEPINO COM TOMATE												
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:									Frequência:	
7											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
Abóbora, cabotian	30	11,58	2,51	0,52	0,16	0,65	0,00	1,53	2,65	0,10	0,11	5,39
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
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, músculo	100	141,58	0,00	21,56	5,49	0,00	1,91	0,00	17,45	3,65	1,86	3,64
Cebola	10	3,94	0,89	0,17	0,01	0,22	0,01	0,47	1,19	0,02	0,02	1,40
Cebolinha	2	0,39	0,07	0,04	0,01	0,07	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Coentro	2	6,18	0,96	0,42	0,21	0,75	5,85	0,82	7,86	0,09	1,63	15,68
Feijão carioca	50	164,51	30,61	9,99	0,63	9,21	0,00	0,00	104,97	1,45	3,99	61,29
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
Pepino	40	3,81	0,81	0,35	0,00	0,45	8,60	1,99	3,74	0,05	0,06	3,85
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		751,24	116,35	40,73	12,92	13,44	29,18	12,83	173,64	6,65	8,51	100,16

MEC FNDE											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:			Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Almoço	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	BAIÃO DE DOIS - FRANGO AO MOLHO DE AIPIM- SALADA(RUCULA E TOMATE)								Frequência:	
8											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
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
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	10	3,94	0,89	0,17	0,01	0,22	0,01	0,47	1,19	0,02	0,02	1,40
Cebolinha	2	0,39	0,07	0,04	0,01	0,07	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Coentro	2	6,18	0,96	0,42	0,21	0,75	5,85	0,82	7,86	0,09	1,63	15,68
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
Frango, peito, sem pele	150	178,74	0,00	32,29	4,53	0,00	3,00	0,00	46,90	1,00	0,65	11,05
Limão, tahiti	2	0,64	0,22	0,02	0,00	0,02	0,00	0,76	0,19	0,00	0,00	1,02
Mandioca	10	15,14	3,62	0,11	0,03	0,19	0,10	1,65	4,45	0,02	0,03	1,52
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
Rúcula	10	1,31	0,22	0,18	0,01	0,17	0,00	4,63	1,78	0,02	0,09	11,66
Sal	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate, extrato	3	1,83	0,45	0,07	0,01	0,08	0,00	0,54	0,88	0,01	0,06	0,87
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		709,53	97,11	46,22	13,88	10,40	17,61	14,78	148,45	3,49	4,77	74,23

MEC FNDE											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:			Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:			Refeição Servida:		Almoço		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ/ FEIJÃO/ BOBÓ DE PEIXE/ SALADA (CENOURA COZIDA)								Frequência:	
9											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
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
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	10	3,94	0,89	0,17	0,01	0,22	0,01	0,47	1,19	0,02	0,02	1,40
Cebolinha	2	0,39	0,07	0,04	0,01	0,07	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Coentro	2	6,18	0,96	0,42	0,21	0,75	5,85	0,82	7,86	0,09	1,63	15,68
Feijão carioca	50	164,51	30,61	9,99	0,63	9,21	0,00	0,00	104,97	1,45	3,99	61,29
Limão, tahiti	2	0,64	0,22	0,02	0,00	0,02	0,00	0,76	0,19	0,00	0,00	1,02
Mandioca	10	15,14	3,62	0,11	0,03	0,19	0,10	1,65	4,45	0,02	0,03	1,52
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
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	7	1,07	0,22	0,08	0,01	0,08	2,91	1,48	0,74	0,01	0,02	0,49
Cenoura	30	10,24	2,30	0,40	0,05	0,96	252,15	1,54	3,37	0,07	0,06	6,76
Pescada filé	100	107,21	0,00	16,65	4,00	0,00	47,86	0,00	22,80	0,25	0,17	13,55
TOTAL		723,97	118,44	35,23	11,32	13,24	309,21	8,38	178,19	3,17	6,68	108,53

MEC FNDE											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:			Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:			Refeição Servida:		Almoço		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ / FEIJÃO COM COSTELA BOVINA / SALADA VERDE								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	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
Cebolinha	2	0,39	0,07	0,04	0,01	0,07	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Coentro	2	6,18	0,96	0,42	0,21	0,75	5,85	0,82	7,86	0,09	1,63	15,68
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, costela	80	286,18	0,00	13,37	25,40	0,00	3,65	0,00	9,34	2,16	0,96	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
Limão, tahiti	1	0,32	0,11	0,01	0,00	0,01	0,00	0,38	0,10	0,00	0,00	0,51
Rúcula	30	3,94	0,67	0,53	0,03	0,52	0,00	13,89	5,34	0,07	0,28	34,97
Sal	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	40	6,13	1,26	0,44	0,07	0,47	16,65	8,49	4,22	0,05	0,09	2,78
Abóbora, cabotian	30	11,58	2,51	0,52	0,16	0,65	0,00	1,53	2,65	0,10	0,11	5,39
TOTAL		852,56	109,74	30,70	31,72	11,67	26,35	26,59	145,37	4,89	6,99	115,33

MEC FNDE											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:			Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:			Refeição Servida:		Almoço		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ/ FEIJÃO /PEIXE DESFIADO COM MILHO VERDE E CENOURA/ SALADA (REPOLHO COM TOMATE)								Frequência:	
11											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	10	3,94	0,89	0,17	0,01	0,22	0,01	0,47	1,19	0,02	0,02	1,40
Cebolinha	2	0,39	0,07	0,04	0,01	0,07	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Coentro	2	6,18	0,96	0,42	0,21	0,75	5,85	0,82	7,86	0,09	1,63	15,68
Pescada filé	100	107,21	0,00	16,65	4,00	0,00	47,86	0,00	22,80	0,25	0,17	13,55
Feijão carioca	50	164,51	30,61	9,99	0,63	9,21	0,00	0,00	104,97	1,45	3,99	61,29
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	40	6,85	1,54	0,35	0,06	0,76	0,00	7,49	3,41	0,06	0,06	13,82
Sal	1,5	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
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
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
Milho verde	10	13,82	2,86	0,66	0,06	0,39	0,00	0,00	3,26	0,05	0,04	0,16
TOTAL		746,65	118,96	36,23	13,43	14,13	234,63	17,82	181,51	3,27	6,79	119,32

MEC FNDE												SEDUC-TO	
Nº de Alunos:			Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Almoço		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ/FEIJÃO/MUSCULO COZIDO E SECO / SALADA COZIDA(BATATA -CENOURA E CHUCHU)								Frequência:		
12											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	
Carne, bovina, músculo	150	212,37	0,00	32,34	8,24	0,00	2,87	0,00	26,18	5,48	2,80	5,46	
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70	
Cebolinha	1	0,20	0,03	0,02	0,00	0,04	0,00	0,32	0,25	0,00	0,01	0,80	
Coentro	1	3,09	0,48	0,21	0,10	0,37	2,93	0,41	3,93	0,05	0,81	7,84	
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	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
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	
Tomate, extrato	5	3,05	0,75	0,12	0,01	0,14	0,00	0,90	1,47	0,02	0,10	1,45	
Sal	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL		824,14	114,84	49,38	17,27	11,56	258,20	19,64	158,57	8,15	7,87	81,60	

MEC FNDE												SEDUC-TO	
Nº de Alunos:			Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Almoço		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ COM ABÓBORA/ FILÉ DE FRANGO ACEBOLADO/SALADA (TOMATE/ALFACE)								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)	
Abóbora, cabotian	30	11,58	2,51	0,52	0,16	0,65	0,00	1,53	2,65	0,10	0,11	5,39	
Alface lisa	30	4,15	0,73	0,51	0,04	0,70	0,00	6,42	2,73	0,10	0,18	8,25	
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
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	
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	
Cebolinha	1	0,20	0,03	0,02	0,00	0,04	0,00	0,32	0,25	0,00	0,01	0,80	
Coentro	1	3,09	0,48	0,21	0,10	0,37	2,93	0,41	3,93	0,05	0,81	7,84	
Frango, peito, sem pele	120	142,99	0,00	25,83	3,62	0,00	2,40	0,00	37,52	0,80	0,52	8,84	
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	1,5	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		618,58	84,70	34,86	14,35	3,96	18,14	16,29	82,96	2,34	2,47	39,14	

MEC FNDE											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:			Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:			Refeição Servida:		Almoço		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ/ FEIJÃO/ ALMÔNDEGA AO MOLHO/ SALADA MISTA								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	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
Carne moída de 2ª	100	242,00	0,00	24,22	15,42	0,00	0,00	0,00	20,00	5,71	2,81	8,00
Cebola	10	3,94	0,89	0,17	0,01	0,22	0,01	0,47	1,19	0,02	0,02	1,40
Cebolinha	2	0,39	0,07	0,04	0,01	0,07	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Cenoura	10	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25
Feijão carioca	50	164,51	30,61	9,99	0,63	9,21	0,00	0,00	104,97	1,45	3,99	61,29
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	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Repolho branco	40	6,85	1,54	0,35	0,06	0,76	0,00	7,49	3,41	0,06	0,06	13,82
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
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 trigo	3	10,81	2,25	0,29	0,04	0,07	0,00	0,00	0,93	0,02	0,03	0,54
TOTAL		891,07	117,80	43,07	26,59	13,00	96,74	17,89	169,02	8,61	7,92	98,57

MEC FNDE											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:			Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:			Refeição Servida:		Almoço		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ/FEIJÃO/ FILÉ DE PEIXE AO MOLHO/ RÚCULA COM TOMATE								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	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	10	3,94	0,89	0,17	0,01	0,22	0,01	0,47	1,19	0,02	0,02	1,40
Cebolinha	2	0,39	0,07	0,04	0,01	0,07	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Coentro	2	6,18	0,96	0,42	0,21	0,75	5,85	0,82	7,86	0,09	1,63	15,68
Feijão carioca	50	164,51	30,61	9,99	0,63	9,21	0,00	0,00	104,97	1,45	3,99	61,29
Limão, tahiti	2	0,64	0,22	0,02	0,00	0,02	0,00	0,76	0,19	0,00	0,00	1,02
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	100	107,21	0,00	16,65	4,00	0,00	47,86	0,00	22,80	0,25	0,17	13,55
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
Rúcula	30	3,94	0,67	0,53	0,03	0,52	0,00	13,89	5,34	0,07	0,28	34,97
Sal	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate, extrato	5	3,05	0,75	0,12	0,01	0,14	0,00	0,90	1,47	0,02	0,10	1,45
Tomate	40	6,13	1,26	0,44	0,07	0,47	16,65	8,49	4,22	0,05	0,09	2,78
TOTAL		727,40	114,80	35,71	13,31	13,20	71,12	29,59	179,57	3,21	7,02	138,67

MEC FNDE											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:			Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:			Refeição Servida:		Almoço		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	BAIÃO DE DOIS- ASSADO DE PANELA COM BATATA/ SALADA DE CENOURA/TOMATE								Frequência:	
16											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
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
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
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
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
Cenoura	40	13,65	3,06	0,53	0,07	1,27	336,20	2,05	4,49	0,09	0,07	9,02
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cebolinha	1	0,20	0,03	0,02	0,00	0,04	0,00	0,32	0,25	0,00	0,01	0,80
Coentro	1	3,09	0,48	0,21	0,10	0,37	2,93	0,41	3,93	0,05	0,81	7,84
Feijão fradinho	50	169,58	30,62	10,10	1,18	11,80	0,00	0,00	89,20	1,94	2,56	38,76
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	1,5	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		739,89	111,68	35,69	16,14	15,87	353,52	19,72	149,04	6,25	5,82	67,97

MEC FNDE											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:			Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:			Refeição Servida:		Almoço		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ/FEIJÃO/ENSOPADO DE FRANGO/ FAROFA DE CENOURA COM COUVE /SALADA DE BETERRABA COZIDA								Frequência:	
17											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
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
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	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cebolinha	1	0,20	0,03	0,02	0,00	0,04	0,00	0,32	0,25	0,00	0,01	0,80
Coentro	1	3,09	0,48	0,21	0,10	0,37	2,93	0,41	3,93	0,05	0,81	7,84
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	100	141,00	0,00	17,70	7,25	0,00	8,00	0,00	26,50	1,95	0,90	7,00
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
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
Sal	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	3	0,46	0,09	0,03	0,01	0,04	1,25	0,64	0,32	0,00	0,01	0,21
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
Cenoura	15	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38
Farinha de mandioca torrada	20	73,05	17,84	0,25	0,06	1,31	0,00	0,00	8,00	0,07	0,24	15,11
Beterraba	50	24,41	5,56	0,97	0,05	1,69	1,90	1,56	12,22	0,26	0,16	9,06
TOTAL		837,52	139,04	36,19	14,43	14,23	141,13	36,27	182,04	4,97	6,38	113,84

MEC FNDE											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:			Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:			Refeição Servida:		Almoço		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ / FEIJÃO/ VACA ATOLADA / SALADA(PEPINO-RÚCULA-TOMATE-ALFACE)								Frequência:	
18											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
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
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, músculo	80	113,26	0,00	17,25	4,39	0,00	1,53	0,00	13,96	2,92	1,49	2,91
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cebolinha	1	0,20	0,03	0,02	0,00	0,04	0,00	0,32	0,25	0,00	0,01	0,80
Coentro	1	3,09	0,48	0,21	0,10	0,37	2,93	0,41	3,93	0,05	0,81	7,84
Feijão carioca	50	164,51	30,61	9,99	0,63	9,21	0,00	0,00	104,97	1,45	3,99	61,29
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	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate, extrato	5	3,05	0,75	0,12	0,01	0,14	0,00	0,90	1,47	0,02	0,10	1,45
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
Pepino	30	2,86	0,61	0,26	0,00	0,34	6,45	1,50	2,80	0,04	0,04	2,89
Rúcula	30	3,94	0,67	0,53	0,03	0,52	0,00	13,89	5,34	0,07	0,28	34,97
Tomate	40	6,13	1,26	0,44	0,07	0,47	16,65	8,49	4,22	0,05	0,09	2,78
TOTAL		809,81	132,98	37,16	13,79	14,34	28,38	39,30	193,72	6,03	7,85	133,96

MEC FNDE											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:			Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:			Refeição Servida:		Almoço		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	SIRIGADO/ SALADA DE ALFACE COM TOMATE								Frequência:	
19											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)
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
Abóbora, cabotian	50	19,30	4,18	0,87	0,27	1,08	0,00	2,55	4,41	0,16	0,19	8,98
Alface lisa	30	4,15	0,73	0,51	0,04	0,70	0,00	6,42	2,73	0,10	0,18	8,25
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
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
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cebolinha	1	0,20	0,03	0,02	0,00	0,04	0,00	0,32	0,25	0,00	0,01	0,80
Coentro	1	3,09	0,48	0,21	0,10	0,37	2,93	0,41	3,93	0,05	0,81	7,84
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
Tomate	40	6,13	1,26	0,44	0,07	0,47	16,65	8,49	4,22	0,05	0,09	2,78
TOTAL		553,90	86,68	26,74	10,25	4,51	21,43	19,43	62,22	4,54	3,54	37,50

MEC FNDE											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:			Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:			Refeição Servida:		Almoço		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ/FEIJÃO/ ESTROGONOFE DE FRANGO/ SALADA (REPOLHO/TOMATE)								Frequência:	
20											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
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
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
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
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	10	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25
Feijão carioca	50	164,51	30,61	9,99	0,63	9,21	0,00	0,00	104,97	1,45	3,99	61,29
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
Milho verde	10	13,82	2,86	0,66	0,06	0,39	0,00	0,00	3,26	0,05	0,04	0,16
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
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
Repolho branco	40	6,85	1,54	0,35	0,06	0,76	0,00	7,49	3,41	0,06	0,06	13,82
Sal	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate, extrato	5	3,05	0,75	0,12	0,01	0,14	0,00	0,90	1,47	0,02	0,10	1,45
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		758,40	123,50	41,29	10,22	13,56	99,49	31,96	187,44	3,66	5,64	96,04

MEC FNDE											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:			Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:			Refeição Servida:		Almoço		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ / FEIJÃO / TORTA DE FRANGO/ MELANCIA								Frequência:	
21											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
Cebolinha	1	0,20	0,03	0,02	0,00	0,04	0,00	0,32	0,25	0,00	0,01	0,80
Coentro	1	3,09	0,48	0,21	0,10	0,37	2,93	0,41	3,93	0,05	0,81	7,84
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
Feijão carioca	50	164,51	30,61	9,99	0,63	9,21	0,00	0,00	104,97	1,45	3,99	61,29
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
Frango, peito, sem pele	70	83,41	0,00	15,07	2,11	0,00	1,40	0,00	21,88	0,46	0,30	5,15
Leite de vaca integral pasteurizado	25	15,01	1,13	0,81	0,81	0,00	7,11	0,00	2,50	0,10	0,01	28,26
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
Melancia	200	65,21	16,28	1,77	0,00	0,25	57,00	12,29	19,26	0,19	0,45	15,44
Milho verde	10	13,82	2,86	0,66	0,06	0,39	0,00	0,00	3,26	0,05	0,04	0,16
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	12,5	17,89	0,20	1,63	1,11	0,00	9,85	0,00	1,58	0,14	0,20	5,25
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
Sal	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate, extrato	3	1,83	0,45	0,07	0,01	0,08	0,00	0,54	0,88	0,01	0,06	0,87
TOTAL		937,11	154,84	40,58	16,96	12,96	98,30	17,42	199,51	3,96	6,88	136,30

MEC FNDE												SEDUC-TO	
Nº de Alunos:			Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Almoço		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ/ FEIJÃO/ FILÉ DE PEIXE ASSADO/ SALADA DE CHUCHU COZIDO								Frequência:		
22											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)	
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	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	
Cebolinha	1	0,20	0,03	0,02	0,00	0,04	0,00	0,32	0,25	0,00	0,01	0,80	
Coentro	1	3,09	0,48	0,21	0,10	0,37	2,93	0,41	3,93	0,05	0,81	7,84	
Chuchu	50	8,49	2,07	0,35	0,03	0,64	0,00	5,31	3,61	0,05	0,09	5,75	
Feijão fradinho	50	169,58	30,62	10,10	1,18	11,80	0,00	0,00	89,20	1,94	2,56	38,76	
Limão, tahiti	2	0,64	0,22	0,02	0,00	0,02	0,00	0,76	0,19	0,00	0,00	1,02	
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	
Pescada filé	100	107,21	0,00	16,65	4,00	0,00	47,86	0,00	22,80	0,25	0,17	13,55	
Sal	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL		741,17	113,43	34,79	15,70	14,72	51,11	8,06	152,70	3,56	4,41	73,66	

MEC FNDE											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:			Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:			Refeição Servida:		Almoço		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ/ FEIJÃO/ PEIXE NO REFOGADO DE PVT/ SALADA DE TOMATE COM PEPINO								Frequência:	
23											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
Proteína texturizada de soja	10	34,80	3,20	5,20	0,00	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	27,00	1,20
Limão, tahiti	5	1,59	0,55	0,05	0,01	0,06	0,00	1,91	0,48	0,01	0,01	2,55
Pescada filé	80	85,76	0,00	13,32	3,20	0,00	38,29	0,00	18,24	0,20	0,14	10,84
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cebolinha	1	0,20	0,03	0,02	0,00	0,04	0,00	0,32	0,25	0,00	0,01	0,80
Coentro	1	3,09	0,48	0,21	0,10	0,37	2,93	0,41	3,93	0,05	0,81	7,84
Feijão carioca	50	164,51	30,61	9,99	0,63	9,21	0,00	0,00	104,97	1,45	3,99	61,29
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
Pepino	40	3,81	0,81	0,35	0,00	0,45	8,60	1,99	3,74	0,05	0,06	3,85
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
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
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
TOTAL		755,52	117,96	37,12	14,36	14,47	63,05	16,66	169,34	3,10	33,02	98,99

MEC FNDE											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:			Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:			Refeição Servida:		Almoço		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ / FEIJÃO / PEIXE COM VERDURAS								Frequência:	
24											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)
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	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
Batata inglesa	20	12,87	2,94	0,35	0,00	0,23	0,03	6,22	2,92	0,05	0,07	0,71
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cebolinha	1	0,20	0,03	0,02	0,00	0,04	0,00	0,32	0,25	0,00	0,01	0,80
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
Coentro	1	3,09	0,48	0,21	0,10	0,37	2,93	0,41	3,93	0,05	0,81	7,84
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	50	164,51	30,61	9,99	0,63	9,21	0,00	0,00	104,97	1,45	3,99	61,29
Pescada filé	100	107,21	0,00	16,65	4,00	0,00	47,86	0,00	22,80	0,25	0,17	13,55
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	3	0,64	0,15	0,03	0,00	0,08	0,56	3,01	0,23	0,00	0,01	0,26
Sal	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	7	1,07	0,22	0,08	0,01	0,08	2,91	1,48	0,74	0,01	0,02	0,49
TOTAL		751,79	116,79	35,18	15,17	12,76	222,72	15,84	172,25	3,14	5,92	97,68

MEC FNDE												SEDUC-TO	
Nº de Alunos:			Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Almoço		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ COM CENOURA/FEIJÃO/ FILÉ DE PEIXE AO ESCABECHE/BANANA								Frequência:		
25											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	
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	
Pescada filé	100	107,21	0,00	16,65	4,00	0,00	47,86	0,00	22,80	0,25	0,17	13,55	
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	30	10,24	2,30	0,40	0,05	0,96	252,15	1,54	3,37	0,07	0,06	6,76	
Cebolinha	1	0,20	0,03	0,02	0,00	0,04	0,00	0,32	0,25	0,00	0,01	0,80	
Coentro	1	3,09	0,48	0,21	0,10	0,37	2,93	0,41	3,93	0,05	0,81	7,84	
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	
Pimentão verde	10	2,13	0,49	0,11	0,02	0,26	1,85	10,02	0,78	0,01	0,04	0,88	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
Feijão carioca	50	164,51	30,61	9,99	0,63	9,21	0,00	0,00	104,97	1,45	3,99	61,29	
TOTAL		824,46	141,04	36,27	13,23	14,99	308,19	36,53	196,72	3,27	6,38	106,96	

MEC FNDE												SEDUC-TO	
Nº de Alunos:			Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Almoço		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ/ FEIJÃO / FAROFA COLORIDA DE PEIXE / SALADA DE TOMATE COM REPOLHO								Frequência:		
26											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	
Cenoura	30	10,24	2,30	0,40	0,05	0,96	252,15	1,54	3,37	0,07	0,06	6,76	
Pescada filé	100	107,21	0,00	16,65	4,00	0,00	47,86	0,00	22,80	0,25	0,17	13,55	
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70	
Cebolinha	2	0,39	0,07	0,04	0,01	0,07	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Coentro	2	6,18	0,96	0,42	0,21	0,75	5,85	0,82	7,86	0,09	1,63	15,68	
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	
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	50	169,58	30,62	10,10	1,18	11,80	0,00	0,00	89,20	1,94	2,56	38,76	
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	
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	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tomate	40	6,13	1,26	0,44	0,07	0,47	16,65	8,49	4,22	0,05	0,09	2,78	
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	
TOTAL		942,18	161,40	36,65	16,14	20,04	322,84	28,02	186,68	3,94	5,98	146,27	

MEC FNDE												SEDUC-TO	
Nº de Alunos:			Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:			Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ/ FEIJÃO/ BATATA COM PEIXE DESFIADO/SALADA (COUVE COM TOMATE)								Frequência:		
27											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)	
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	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	
Pescada filé	80	85,76	0,00	13,32	3,20	0,00	38,29	0,00	18,24	0,20	0,14	10,84	
Cebola	10	3,94	0,89	0,17	0,01	0,22	0,01	0,47	1,19	0,02	0,02	1,40	
Cebolinha	2	0,39	0,07	0,04	0,01	0,07	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Coentro	2	6,18	0,96	0,42	0,21	0,75	5,85	0,82	7,86	0,09	1,63	15,68	
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	
Tomate	40	6,13	1,26	0,44	0,07	0,47	16,65	8,49	4,22	0,05	0,09	2,78	
Feijão fradinho	50	169,58	30,62	10,10	1,18	11,80	0,00	0,00	89,20	1,94	2,56	38,76	
Batata inglesa	100	64,37	14,69	1,77	0,00	1,16	0,17	31,08	14,58	0,24	0,36	3,55	
Couve manteiga	30	8,12	1,30	0,86	0,16	0,94	0,00	29,01	10,40	0,12	0,14	39,26	
TOTAL		794,48	129,34	34,48	15,21	17,15	61,29	71,52	178,30	3,92	5,70	119,10	

MEC FNDE												SEDUC-TO	
Nº de Alunos:			Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Almoço		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ/ FEIJÃO/ BIFE COZIDO E SECO/ SUCO DE ACEROLA								Frequência:		
28											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)	
Acerola, polpa congelada	30	6,58	1,66	0,18	0,00	0,21	0,00	186,97	2,60	0,02	0,05	2,28	
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
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	
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, fraldinha	100	220,72	0,00	17,58	16,15	0,00	4,64	0,00	16,12	4,19	1,54	3,11	
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70	
Cebolinha	1	0,20	0,03	0,02	0,00	0,04	0,00	0,32	0,25	0,00	0,01	0,80	
Coentro	1	3,09	0,48	0,21	0,10	0,37	2,93	0,41	3,93	0,05	0,81	7,84	
Feijão carioca	50	164,51	30,61	9,99	0,63	9,21	0,00	0,00	104,97	1,45	3,99	61,29	
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, extrato	10	6,09	1,50	0,24	0,02	0,28	0,00	1,80	2,93	0,04	0,21	2,91	
TOTAL		890,30	123,92	35,64	27,24	11,94	7,76	190,36	162,30	7,00	7,34	84,36	

MEC FNDE											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:			Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:			Refeição Servida:		Almoço		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	BAIÃO DE TRÊS / SALADA DE COUVE								Frequência:	
29											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	90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97
Cebolinha	1	0,20	0,03	0,02	0,00	0,04	0,00	0,32	0,25	0,00	0,01	0,80
Coentro	1	3,09	0,48	0,21	0,10	0,37	2,93	0,41	3,93	0,05	0,81	7,84
Couve manteiga	30	8,12	1,30	0,86	0,16	0,94	0,00	29,01	10,40	0,12	0,14	39,26
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
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
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	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Limão, tahiti	2	0,64	0,22	0,02	0,00	0,02	0,00	0,76	0,19	0,00	0,00	1,02
			</									

MEC FNDE											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:			Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:			Refeição Servida:		Almoço		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ / FEIJÃO/ PIRÃO DE PEIXE / SALADA VERDE								Frequência:	
30											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)
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	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
Cebolinha	1	0,20	0,03	0,02	0,00	0,04	0,00	0,32	0,25	0,00	0,01	0,80
Coentro	1	3,09	0,48	0,21	0,10	0,37	2,93	0,41	3,93	0,05	0,81	7,84
Farinha de mandioca torrada	10	36,53	8,92	0,12	0,03	0,65	0,00	0,00	4,00	0,04	0,12	7,55
Feijão fradinho	50	169,58	30,62	10,10	1,18	11,80	0,00	0,00	89,20	1,94	2,56	38,76
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
Rúcula	30	3,94	0,67	0,53	0,03	0,52	0,00	13,89	5,34	0,07	0,28	34,97
Pescada filé	100	107,21	0,00	16,65	4,00	0,00	47,86	0,00	22,80	0,25	0,17	13,55
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	2	0,64	0,22	0,02	0,00	0,02	0,00	0,76	0,19	0,00	0,00	1,02
Sal	1,5	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		778,39	122,04	35,46	15,79	15,69	64,16	26,01	161,82	3,65	4,81	112,77

MEC FNDE											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:			Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:			Refeição Servida:		Almoço		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ / FEIJÃO / TORTA DE CARNE MOIDA COM REPOLHO E TOMATE								Frequência:	
31											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	6	2,37	0,53	0,10	0,00	0,13	0,00	0,28	0,72	0,01	0,01	0,84
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
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
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
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
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
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
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
Sal	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00	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
TOTAL		885,37	128,96	37,30	23,19	10,57	17,98	9,53	144,63	6,85	6,43	80,45

MEC FNDE											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:			Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:			Refeição Servida:		Almoço		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ /FEIJÃO/ REFOGADO DE CARNE MOÍDA E ABOBRINHA								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)
Abobrinha, italiana	40	7,71	1,72	0,46	0,06	0,54	7,84	2,75	7,98	0,07	0,10	6,05
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
Açafrão	1	3,10	0,65	0,11	0,06	0,04	0,27	0,81	2,64	0,01	0,11	1,11
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	80	193,60	0,00	19,38	12,34	0,00	0,00	0,00	16,00	4,57	2,25	6,40
Cebola	10	3,94	0,89	0,17	0,01	0,22	0,01	0,47	1,19	0,02	0,02	1,40
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	50	164,51	30,61	9,99	0,63	9,21	0,00	0,00	104,97	1,45	3,99	61,29
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	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

MEC FNDE												SEDUC-TO	
Nº de Alunos:			Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Almoço		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ / FEIJÃO/ OVO CAIPIRA COZIDO/ SALADA DE ALFACE TOMATE E RÚCULA								Frequência:		
33											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	20	2,76	0,49	0,34	0,02	0,47	0,00	4,28	1,82	0,07	0,12	5,50	
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	10	3,94	0,89	0,17	0,01	0,22	0,01	0,47	1,19	0,02	0,02	1,40	
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	50	164,51	30,61	9,99	0,63	9,21	0,00	0,00	104,97	1,45	3,99	61,29	
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	
Ovo de galinha inteiro	100	143,11	1,64	13,03	8,90	0,00	78,83	0,00	12,66	1,08	1,56	42,02	
Rúcula	20	2,63	0,44	0,35	0,02	0,35	0,00	9,26	3,56	0,05	0,19	23,31	
Sal	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tomate	40	6,13	1,26	0,44	0,07	0,47	16,65	8,49	4,22	0,05	0,09	2,78	
	</												

MEC FNDE												SEDUC-TO	
Nº de Alunos:			Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Almoço		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ / FEIJÃO FRADINHO COM CARNE / FAROFA DE CENOURA / SALADA VERDE								Frequência:		
34											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	
Açafrão	1	3,10	0,65	0,11	0,06	0,04	0,27	0,81	2,64	0,01	0,11	1,11	
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	
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, músculo	100	141,58	0,00	21,56	5,49	0,00	1,91	0,00	17,45	3,65	1,86	3,64	
Cebola	10	3,94	0,89	0,17	0,01	0,22	0,01	0,47	1,19	0,02	0,02	1,40	
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	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	
Feijão fradinho	50	169,58	30,62	10,10	1,18	11,80	0,00	0,00	89,20	1,94	2,56	38,76	
Óleo de soja	12	106,08	0,00	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Rúcula	20	2,63	0,44	0,35	0,02	0,35	0,00	9,26	3,56	0,05	0,19	23,31	
Farinha de mandioca torrada	20	73,05	17,84	0,25	0,06	1,31	0,00	0,00	8,00	0,07	0,24	15,11	
TOTAL		873,16	132,27	40,79	19,28	16,87	170,47	26,76	160,87	7,14	5,90	112,71	

MEC FNDE												SEDUC-TO	
Nº de Alunos:			Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Almoço		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	BAIÃO DE DOIS COM FEIJÃO VERDE/ FRANGO AO MOLHO/ SALADA DE ALFACE - RÚCULA E TOMATE								Frequência:		
35											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	20	2,76	0,49	0,34	0,02	0,47	0,00	4,28	1,82	0,07	0,12	5,50	
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
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	
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	10	3,94	0,89	0,17	0,01	0,22	0,01	0,47	1,19	0,02	0,02	1,40	
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 fradinho	30	101,75	18,37	6,06	0,71	7,08	0,00	0,00	53,52	1,16	1,54	23,26	
Frango, coxa e sobrecoxa, com pele	150	312,00	0,00	24,45	23,03	0,00	12,75	0,00	36,00	2,48	1,05	11,25	
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	
Tomate	40	6,13	1,26	0,44	0,07	0,47	16,65	8,49	4,22	0,05	0,09	2,78	
Sal	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Rúcula	20	2,63	0,44	0,35	0,02	0,35	0,00	9,26	3,56	0,05	0,19	23,31	
TOTAL		844,28	93,27	38,50	34,20	10,19	29,73	24,15	129,89	4,96	3,71	73,89	

MEC FNDE											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:			Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:			Refeição Servida:		Almoço		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ / FEIJÃO PRETO/ ASSADO DE PANELA/ SALADA DE RÚCULA -COUVE E TOMATE								Frequência:	
36											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)
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	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
Carne, bovina, músculo	120	169,90	0,00	25,87	6,59	0,00	2,29	0,00	20,94	4,38	2,24	4,37
Cebola	10	3,94	0,89	0,17	0,01	0,22	0,01	0,47	1,19	0,02	0,02	1,40
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
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
Feijão preto	50	161,78	29,38	10,67	0,62	10,92	0,00	0,00	94,05	1,43	3,23	55,45
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
Rúcula	10	1,31	0,22	0,18	0,01	0,17	0,00	4,63	1,78	0,02	0,09	11,66
Sal	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	40	6,13	1,26	0,44	0,07	0,47	16,65	8,49	4,22	0,05	0,09	2,78
TOTAL		800,87	112,64	45,37	17,81	14,19	19,41	34,99	163,05	7,24	6,58	109,22

MEC FNDE											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:			Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:			Refeição Servida:		Almoço		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	GALINHADA COM FRANGO CAPIRA / SALADA DE REPOLHO COM TOMATE								Frequência:	
37											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
Açafrão	1	3,10	0,65	0,11	0,06	0,04	0,27	0,81	2,64	0,01	0,11	1,11
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	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
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
Frango, caipira, inteiro, com pele	150	364,33	0,00	35,83	23,42	0,00	24,24	0,00	27,52	2,55	2,49	25,14
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	40	6,85	1,54	0,35	0,06	0,76	0,00	7,49	3,41	0,06	0,06	13,82
Sal	1,5	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

MEC FNDE												SEDUC-TO	
Nº de Alunos:			Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Almoço		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	BAIAO DE DOIS / OVO CAIPIRA MEXIDO / SALADA DE COUVE COM TOMATE								Frequência:		
38											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	90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97	
Cebola	10	3,94	0,89	0,17	0,01	0,22	0,01	0,47	1,19	0,02	0,02	1,40	
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	
Couve manteiga	30	8,12	1,30	0,86	0,16	0,94	0,00	29,01	10,40	0,12	0,14	39,26	
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	10	88,40	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ovo de galinha inteiro	100	143,11	1,64	13,03	8,90	0,00	78,83	0,00	12,66	1,08	1,56	42,02	
Sal	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tomate	40	6,13	1,26	0,44	0,07	0,47	16,65	8,49	4,22	0,05	0,09	2,78	
									</				

MEC FNDE												SEDUC-TO	
Nº de Alunos:			Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Almoço		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ / FEIJAO/ FRANGO AO MOLHO/ PURE DE BATATA/ SALADA DE ALFACE								Frequência:		
39											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		30	4,15	0,73	0,51	0,04	0,70	0,00	6,42	2,73	0,10	0,18	8,25
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		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		10	3,94	0,89	0,17	0,01	0,22	0,01	0,47	1,19	0,02	0,02	1,40
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		50	164,51	30,61	9,99	0,63	9,21	0,00	0,00	104,97	1,45	3,99	61,29
Frango, coxa, com pele		150	242,21	0,00	25,64	14,72	0,00	15,04	0,00	38,72	2,96	1,06	12,00
Margarina, com sal		3	17,83	0,00	0,00	2,02	0,00	11,56	0,00	0,04	0,00	0,00	0,14
Leite de vaca integral pasteurizado		25	15,01	1,13	0,81	0,81	0,00	7,11	0,00	2,50	0,10	0,01	28,26
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
Sal		1,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate		7	1,07	0,22	0,08	0,01	0,08	2,91	1,48	0,74	0,01	0,02	0,49
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
TOTAL			904,38	122,42	45,72	24,64	12,70	37,18	29,09	193,58	6,04	6,31	121,35

MEC FNDE											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:			Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:			Refeição Servida:		Almoço		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	MACARRONADA COM ALMONDEGAS DE CARNE/FEIJÃO/ SALADA DE RUCULA /BANANA								Frequência:	
40											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
Cebola	10	3,94	0,89	0,17	0,01	0,22	0,01	0,47	1,19	0,02	0,02	1,40
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
Carne moída de 1ª	100	204,00	0,00	30,67	9,00	0,00	0,00	0,00	20,00	5,20	2,53	7,00
Farinha de trigo	3	10,81	2,25	0,29	0,04	0,07	0,00	0,00	0,93	0,02	0,03	0,54
Macarrão trigo	70	259,79	54,56	7,00	0,91	2,05	0,00	0,00	19,38	0,54	0,62	12,11
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	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
Rúcula	30	3,94	0,67	0,53	0,03	0,52	0,00	13,89	5,34	0,07	0,28	34,97
Feijão carioca	50	164,51	30,61	9,99	0,63	9,21	0,00	0,00	104,97	1,45	3,99	61,29
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		797,09	116,74	50,26	15,71	14,45	3,31	38,38	181,50	7,50	8,07	128,71