

MEC FNDE		HIPERTENSÃO									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:						Refeição Servida:		Lanche		
REFEIÇÃO:												
N.º do Cardápio: 1	CARDÁPIO:	PÃO COM QUEIJO MINAS/ SUCO DE CAJU/ TANGERINA									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)
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	30	10,97	2,81	0,14	0,05	0,24	0,00	35,92	2,12	0,03	0,04	0,25
Pão de trigo de forma integral	50	126,60	24,97	4,71	1,83	3,44	0,09	0,00	30,21	0,79	1,49	65,88
Queijo, minas, frescal	30	79,28	0,97	5,22	6,05	0,00	48,15	0,00	2,07	0,09	0,28	173,78
Tangerina, Poncã	150	54,16	13,20	0,78	0,00	0,00	51,12	62,63	9,69	0,00	0,00	6,43
TOTAL		309,70	51,91	10,89	7,93	3,69	99,36	98,54	44,19	0,91	1,83	247,09

MEC FNDE		Hipertensão									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:						Refeição Servida:		Lanche		
REFEIÇÃO:												
N.º do Cardápio: 2	CARDÁPIO:	YOGURTE NATURAL COM BANANA E BISCOITO INTEGRAL									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)
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
Biscoito salgado, cream cracker	40	172,69	27,49	4,02	5,77	1,00	0,00	0,00	15,90	0,45	0,88	8,00
Iogurte, natural, desnatado	200	82,99	11,55	7,67	0,63	0,00	4,00	0,69	23,97	1,03	0,00	313,92
Açúcar cristal	5	19,34	4,98	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,01	0,38
	UTILIZAR											
	BISCOITO											
	INTEGRAL											
TOTAL		373,27	69,98	12,97	6,47	3,05	7,21	22,28	66,21	1,63	1,27	329,87

MEC FNDE		Hipertensão										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			Refeição Servida:				Lanche				
		REFEIÇÃO:											
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	SOPA DE FRANGO COM LEGUMES									Frequência:	
3			1										
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Abóbora, cabotian	20	7,72	1,67	0,35	0,11	0,43	0,00	1,02	1,76	0,06	0,07	3,59	
Açafrão	0,5	1,55	0,33	0,06	0,03	0,02	0,13	0,40	1,32	0,01	0,06	0,56	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
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	
Batata doce	20	23,65	5,64	0,25	0,03	0,51	157,40	3,30	3,38	0,04	0,08	4,22	
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	
Cenoura	10	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25	
Frango, peito, sem pele	50	59,58	0,00	10,76	1,51	0,00	1,00	0,00	15,63	0,33	0,22	3,68	
Mandioca	30	45,43	10,85	0,34	0,09	0,56	0,30	4,96	13,35	0,06	0,08	4,56	
Macarrão trigo	40	148,45	31,18	4,00	0,52	1,17	0,00	0,00	11,08	0,31	0,35	6,92	
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, 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		355,08	55,01	16,70	7,42	3,90	245,94	18,22	56,42	0,96	1,85	36,84	

MEC FNDE		Hipertensão										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			Refeição Servida:				Lanche				
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	PÃO COM PROTEÍNA VEGETAL/ SUCO DE ABACAXI									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)	
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	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	
Abacaxi, polpa congelada	30	9,18	2,34	0,14	0,03	0,10	0,00	0,37	3,02	0,02	0,11	4,06	
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	
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Pão de trigo de forma integral	50	126,60	24,97	4,71	1,83	3,44	0,09	0,00	30,21	0,79	1,49	65,88	
Proteína texturizada de soja	20	69,60	6,40	10,40	0,00	3,60	0,00	0,00	0,00	0,00	54,00	2,40	
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	
		</											

MEC FNDE		Hipertensão									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:						Refeição Servida:		Lanche		
REFEIÇÃO:												
N.º do Cardápio: 5	CARDÁPIO:	BISCOITO INTEGRAL COM VITAMINA NUTRITIVA									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)
Aveia em flocos	5	19,69	3,33	0,70	0,42	0,46	0,00	0,07	5,94	0,13	0,22	2,39
Biscoito salgado, cream cracker	40	172,69	27,49	4,02	5,77	1,00	0,00	0,00	15,90	0,45	0,88	8,00
Leite de vaca, desnatado em pó	30	108,48	15,91	10,41	0,28	0,00	89,84	0,00	32,61	1,15	0,28	408,95
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
Maçã Fuji	120	66,62	18,18	0,34	0,00	1,62	3,25	2,89	2,45	0,00	0,11	2,31
TOTAL		391,58	71,19	15,74	6,55	3,70	110,13	52,28	70,20	1,78	1,61	435,11

MEC FNDE		Hipertensão									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:						Refeição Servida:		Almoço		
REFEICÃO:												
N.º do Cardápio: 6		CARDÁPIO:	ARROZ A GREGA / SALADA DE RUCULA COM TOMATE								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)
Açafrão	0,5	1,55	0,33	0,06	0,03	0,02	0,13	0,40	1,32	0,01	0,06	0,56
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Arroz, integral	90	323,71	69,71	6,59	1,68	4,34	0,00	0,00	98,74	1,26	0,85	7,04
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
Franco, 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
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
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	30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
TOTAL		505,30	73,55	29,15	9,84	5,70	182,82	13,60	139,81	2,06	1,58	35,63

MEC FNDE		Hipertensão										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:						Refeição Servida:		Almoço			
		REFEIÇÃO:											
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	BAIÃO DE DOIS/ FILÉ DE PEIXE ASSADO/ REPOLHO COM TOMATE									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	
Arroz, integral	70	251,77	54,22	5,13	1,31	3,37	0,00	0,00	76,80	0,98	0,66	5,47	
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	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	5	44,20	0,00	0,00	5,00	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	
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	20	3,42	0,77	0,18	0,03	0,38	0,00	3,74	1,70	0,03	0,03	6,91	
Tomate	30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08	

MEC FNDE		Hipertensão										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:						Refeição Servida:		Almoço			
		REFEIÇÃO:											
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ/ FEIJÃO/ CALDEIRADA DE PEIXE									Frequência:	
8												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
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	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	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
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	3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
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	
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	
Chuchu	20	3,40	0,83	0,14	0,01	0,26	0,00	2,12	1,45	0,02	0,03	2,30	
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	
Pimentão verde	5	1,06	0,24	0,05	0,01	0,13	0,93	5,01	0,39	0,01	0,02	0,44	
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 fradinho	35	118,71	21,43	7,07	0,83	8,26	0,00	0,00	62,44	1,36	1,80	27,13	



MEC FNDE		Hipertensão										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		Refeição Servida:				Almoço					
		REFEIÇÃO:											
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	GALINHADA/ SALADA DE ALFACE COM TOMATE									Frequência:	
9												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Açafrão	0,5	1,55	0,33	0,06	0,03	0,02	0,13	0,40	1,32	0,01	0,06	0,56	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Arroz, integral	100	359,68	77,45	7,32	1,86	4,82	0,00	0,00	109,71	1,40	0,95	7,82	
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70	
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	
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	
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	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	
Alface lisa	10	1,38	0,24	0,17	0,01	0,23	0,00	2,14	0,91	0,03	0,06	2,75	
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		Hipertensão										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:						Refeição Servida:		Almoço			
		REFEIÇÃO:											
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ COLORIDO E REFOGADO DE CHUCHU									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, integral	100	359,68	77,45	7,32	1,86	4,82	0,00	0,00	109,71	1,40	0,95	7,82	
Beterraba	20	9,77	2,22	0,39	0,02	0,67	0,76	0,62	4,89	0,10	0,06	3,62	
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	3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
Cenoura	10	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25	
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	
Carne moída de 1ª	80	163,20	0,00	24,54	7,20	0,00	0,00	0,00	16,00	4,16	2,02	5,60	
Chuchu	40	6,79	1,65	0,28	0,02	0,51	0,00	4,25	2,89	0,04	0,07	4,60	
Óleo de soja	4	35,36	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Pimentão verde	5	1,06	0,24	0,05	0,01	0,13	0,93	5,01	0,39	0,01	0,02	0,44	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Açafrão	0,5	1,55	0,33	0,06	0,03	0,02	0,13	0,40	1,32	0,01	0,06	0,56	
TOTAL		589,03	84,23	33,36	13,24	7,02	86,06	22,27	141,54	5,81	3,29	41,34	

MEC FNDE		Hipertensão									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:							Refeição Servida:	Café da manhã		
REFEIÇÃO-												
N.º do Cardápio: <div>11</div>	CARDÁPIO:	<b>CUSCUZ DE MILHO COM LEITE / BANANA</b>									Frequência: <div>1</div>	
<b>Nome do Alimento</b>	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	100	98,25	25,96	1,27	0,07	2,04	3,21	21,59	26,29	0,15	0,38	7,56
Flocos de milho	50	181,00	38,00	4,10	1,80	3,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Leite de vaca, desnatado em pó	30	108,48	15,91	10,41	0,28	0,00	89,84	0,00	32,61	1,15	0,28	408,95
Açúcar cristal	3	11,61	2,99	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,23
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		399,34	82,86	15,78	2,15	5,74	93,05	21,59	58,93	1,30	0,66	416,74

MEC FNDE		Hipertensão										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:						Refeição Servida:		Café da manhã			
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
12		VITAMINA DE ABACATE COM BISCOITO INTEGRAL										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	5	19,34	4,98	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,01	0,38	
Abacate	80	76,92	4,82	0,99	6,72	5,05	48,96	6,93	11,75	0,17	0,17	6,33	
Aveia em flocos	5	19,69	3,33	0,70	0,42	0,46	0,00	0,07	5,94	0,13	0,22	2,39	
Biscoito salgado, cream cracker	40	172,69	27,49	4,02	5,77	1,00	0,00	0,00	15,90	0,45	0,88	8,00	
Leite de vaca, desnatado em pó	30	108,48	15,91	10,41	0,28	0,00	89,84	0,00	32,61	1,15	0,28	408,95	
	UTILIZAR												
	BISCOITO												
	INTEGRAL												
						</							

MEC FNDE		Hipertensão									SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:						Refeição Servida:		Café da manhã			
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	BATATA DOCE/ LEITE DESNATADO/ MAMÃO									Frequência:	
13		1											
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Batata doce		200	236,48	56,39	2,51	0,27	5,15	1574,00	32,96	33,79	0,40	0,77	42,22
Leite de vaca, desnatado em pó		30	108,48	15,91	10,41	0,28	0,00	89,84	0,00	32,61	1,15	0,28	408,95
Mamão Papaia		150	60,24	15,66	0,68	0,19	1,56	42,60	123,31	33,26	0,11	0,29	33,63

MEC FNDE		Hipertensão										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:						Refeição Servida:		Lanche			
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	X-SALADA / VITAMINA DE MANGA/ TANGERINA									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)	
Alface lisa	10	1,38	0,24	0,17	0,01	0,23	0,00	2,14	0,91	0,03	0,06	2,75	
Manga Palmer	60	43,49	11,61	0,25	0,10	0,98	0,00	39,31	5,24	0,05	0,05	6,98	
Leite de vaca, desnatado em pó	20	72,32	10,61	6,94	0,19	0,00	59,89	0,00	21,74	0,77	0,19	272,63	
Pão de trigo de forma integral	50	126,60	24,97	4,71	1,83	3,44	0,09	0,00	30,21	0,79	1,49	65,88	
Queijo, minas, frescal	30	79,28	0,97	5,22	6,05	0,00	48,15	0,00	2,07	0,09	0,28	173,78	
Tomate	30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08	
Tangerina, Poncã	150	54,16	13,20	0,78	0,00	0,00	51,12	62,63	9,69	0,00	0,00	6,43	

MEC FNDE		Hipertensão										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:						Refeição Servida:		Lanche			
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	MUNJICA DE FRANGO/ COM PÃO INTEGRAL									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)
Açafrão		0,5	1,55	0,33	0,06	0,03	0,02	0,13	0,40	1,32	0,01	0,06	0,56
Alho		1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
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		50	59,58	0,00	10,76	1,51	0,00	1,00	0,00	15,63	0,33	0,22	3,68
Mandioca		60	90,85	21,70	0,68	0,18	1,13	0,60	9,92	26,70	0,12	0,16	9,11
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
Pão de trigo de forma integral		50	126,60	24,97	4,71	1,83	3,44	0,09	0,00	30,21	0,79	1,49	65,88
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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00