

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GUARÁ - CARDÁPIOS CAFÉ DA MANHÃ - DIABETES / 2019										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:			Dias de Atendimento:						Refeição Servida:		Café da manhã			
		REFEIÇÃO:												
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	SANDUICHE DE PÃO INTEGRAL C/ FRANGO DESFIADO, CENOURA. SUCO DE ABACAXI (UTILIZAR ADOÇANTE OU SEM AÇÚCAR)										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)	
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	
Frango, peito, sem pele		30	35,75	0,00	6,46	0,91	0,00	0,60	0,00	9,38	0,20	0,13	2,21	
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	
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	
Cenoura		10	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25	
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	
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		3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
Cebola		2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
TOTAL			183.37	29,99	11,74	2,81	4,12	85,34	2,90	46,18	1,06	1,93	79,73	

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GUARAI - CARDÁPIOS CAFÉ DA MANHÃ - DIABETES / 2019										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Café da manhã		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	PÃO INTEGRAL COM QUEIJO E LEITE COM CAFÉ (UTILIZAR ADOÇANTE OU SEM AÇÚCAR)									Frequência:	
2												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)	
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	20	52,85	0,65	3,48	4,04	0,00	32,10	0,00	1,38	0,06	0,19	115,85	
Leite de vaca integral pasteurizado	80	48,02	3,62	2,58	2,60	0,00	22,74	0,00	8,00	0,32	0,02	90,44	
Café, infusão 10%	10	0,91	0,15	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	0,97	0,00	0,00	0,32	
TOTAL		228,38	29,38	10,84	8,47	3,44	54,93	0,00	40,56	1,17	1,70	272,49	

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GUARÁ - CARDÁPIOS CAFÉ DA MANHÃ - DIABETES / 2019										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:			Dias de Atendimento:						Refeição Servida:		Café da manhã		
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	VITAMINA DE BANANA COM AVEIA(USAR ADOÇANTE OU SEM AÇÚCAR) E BISCOITO CREAM CRACKER									Frequência:	
3												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Leite de vaca integral pasteurizado	80	48,02	3,62	2,58	2,60	0,00	22,74	0,00	8,00	0,32	0,02	90,44	
Banana pacova	50	38,95	10,16	0,61	0,04	1,02	0,00	0,00	15,21	0,07	0,19	2,75	
Aveia em flocos	15	59,07	10,00	2,09	1,27	1,37	0,00	0,20	17,81	0,39	0,67	7,18	
Biscoito salgado, cream cracker	50	215,87	34,37	5,03	7,22	1,26	0,00	0,00	19,87	0,57	1,10	10,00	
TOTAL		361,92	58,13	10,31	11,13	3,64	22,74	0,20	60,89	1,35	1,98	110,37	

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GUARÁ - CARDÁPIOS CAFÉ DA MANHÃ - DIABETES / 2019										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:				Dias de Atendimento:						Refeição Servida:		Café da manhã	
N.º do Cardápio:				REFEIÇÃO:								Frequência:	
4		CARDÁPIO:		TAPIOCA COM AVEIA, RECHEADA COM QUEIJO MINAS, LEITE (UTILIZAR ADOÇANTE OU SEM AÇÚCAR)								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)	
Polvilho doce	50	175,61	43,39	0,22	0,00	0,12	0,00	0,00	2,05	0,00	0,26	13,71	
Aveia em flocos	20	78,76	13,33	2,78	1,70	1,83	0,00	0,27	23,75	0,53	0,89	9,58	
Queijo, minas, fresco	5	13,21	0,16	0,87	1,01	0,00	8,03	0,00	0,34	0,01	0,05	28,96	
Leite de vaca integral pasteurizado	80	48,02	3,62	2,58	2,60	0,00	22,74	0,00	8,00	0,32	0,02	90,44	
TOTAL		315.62	60.49	6.45	5.31	1.94	30.77	0.27	34.15	0.86	1.21	142.69	

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GUARÁ - CARDÁPIOS CAFÉ DA MANHÃ - DIABETES / 2019										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Café da manhã			
N.º do Cardápio: 5		CARDÁPIO:	PÃO DE QUEIJO E E VITAMINA DE FRUTAS (UTILIZAR ADOÇANTE OU SEM AÇÚCAR)									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)
Leite de vaca integral pasteurizado		110	66,03	4,97	3,54	3,58	0,00	31,27	0,00	11,00	0,44	0,03	124,36
Mamão Papaia		30	12,05	3,13	0,14	0,04	0,31	8,52	24,66	6,65	0,02	0,06	6,73
Maçã Fuji		30	16,65	4,55	0,09	0,00	0,40	0,81	0,72	0,61	0,00	0,03	0,58
Banana pacova		30	23,37	6,09	0,37	0,02	0,61	0,00	0,00	9,12	0,04	0,11	1,65
Polvilho doce		30	105,37	26,03	0,13	0,00	0,07	0,00	0,00	1,23	0,00	0,15	8,22
Óleo de soja		3	26,52	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
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
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			313.79	45.40	8.96	11.30	1.40	64.84	25.38	33.42	1.14	0.59	276.99

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GUARÁ - CARDÁPIOS ALMOÇO - DIABETES /2019										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:			Dias de Atendimento:						Refeição Servida:		Almoço		
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	BAIÃO DE TRÊS, SALADA DE REPOLHO E TOMATE E LARANJA									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)	
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	
Feijão carioca	20	65,81	12,24	4,00	0,25	3,68	0,00	0,00	41,99	0,58	1,60	24,51	
Carne, bovina, seca	60	187,65	0,00	11,80	15,22	0,00	0,00	0,00	7,33	2,19	0,80	8,47	
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
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	
Óleo de soja	3	26,52	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
Repolho branco	10	1,71	0,39	0,09	0,01	0,19	0,00	1,87	0,85	0,02	0,02	3,45	
Tomate	10	1,53	0,31	0,11	0,02	0,12	4,16	2,12	1,05	0,01	0,02	0,69	
Laranja, pêra	100	36,77	8,95	1,04	0,13	0,77	11,21	53,73	8,61	0,06	0,09	21,89	
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	3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
TOTAL		615,14	86,75	23,15	18,93	6,32	16,16	60,42	86,29	3,88	3,18	69,09	

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GUARÁ - CARDÁPIOS ALMOÇO - DIABETES /2019										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	SOPA DE MACARRÃO COM LEGUMES E CARNE MOÍDA									Frequência:	
2			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)	
Vagem, crua	15	3,73	0,80	0,27	0,03	0,36	0,00	0,17	2,68	0,05	0,06	6,17	
Cenoura	15	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38	
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	
Beterraba	15	7,32	1,67	0,29	0,01	0,51	0,57	0,47	3,67	0,08	0,05	2,72	
Carne moída de 2ª	30	72,60	0,00	7,27	4,63	0,00	0,00	0,00	6,00	1,71	0,84	2,40	
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	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
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	3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
Macarrão trigo	30	111,34	23,38	3,00	0,39	0,88	0,00	0,00	8,31	0,23	0,26	5,19	
Óleo de soja	2	17,68	0,00	0,00	2,00	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		237,19	31,34	11,62	7,10	2,62	127,38	9,05	26,44	2,18	1,41	24,57	

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GUARÁ - CARDÁPIOS ALMOÇO - DIABETES /2019										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:					Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio: 3		CARDÁPIO:	BAIÃO DE DOIS, BIFE ACEBOLADO, SALADA DE CENOURA E CHUCHU REFOGADO E MAÇA									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)	(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	
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	
Carne, bovina, coxão mole		80	135,25	0,00	16,98	6,95	0,00	2,09	0,00	16,57	2,11	1,51	2,39	
Cebola		2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
Alho		2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
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		2	17,68	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Colorau		1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20	
Cenoura		15	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38	
Chuchu		15	2,55	0,62	0,10	0,01	0,19	0,00	1,59	1,08	0,02	0,03	1,73	
Maçã Fuji		70	38,86	10,61	0,20	0,00	0,94	1,90	1,68	1,43	0,00	0,07	1,35	
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			575,60	92,33	28,53	9,59	7,74	130,85	5,78	98,96	3,89	4,26	47,16	

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GUARÁ - CARDÁPIOS ALMOÇO - DIABETES /2019										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	GALINHADA COM CENOURA E SALADA DE REPOLHO E TOMATE E BANANA								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)	
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	
Frango, coxa e sobrecoxa, com pele	100	208,00	0,00	16,30	15,35	0,00	8,50	0,00	24,00	1,65	0,70	7,50	
Cenoura	15	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38	
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
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	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Repolho branco	10	1,71	0,39	0,09	0,01	0,19	0,00	1,87	0,85	0,02	0,02	3,45	
Tomate	10	1,53	0,31	0,11	0,02	0,12	4,16	2,12	1,05	0,01	0,02	0,69	
Banana pacova	50	38,95	10,16	0,61	0,04	1,02	0,00	0,00	15,21	0,07	0,19	2,75	
Óleo de soja	2	17,68	0,00	0,00	2,00	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	
Colorau	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20	
TOTAL		566,04	76,54	23,26	17,75	3,26	139,57	5,64	68,87	2,78	1,62	23,48	

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GUARÁ - CARDÁPIOS ALMOÇO - DIABETES /2019										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	MARIA ISABEL, FEIJÃO, SALADA DE ALFACE, TOMATE E MAMÃO									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)	
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	
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, acém	70	100,82	0,00	14,57	4,28	0,00	1,52	0,00	9,29	3,65	1,06	3,30	
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	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
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	
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	
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	
Alface crespa	15	1,60	0,25	0,20	0,02	0,27	0,00	2,34	1,65	0,04	0,06	5,70	
Tomate	15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04	
Mamão Formosa	60	27,20	6,93	0,49	0,07	1,09	22,20	47,12	10,39	0,04	0,14	14,92	
TOTAL		547,80	86,59	26,33	10,00	7,58	30,06	53,99	100,90	5,48	3,86	61,95	

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GUARÁI - CARDÁPIOS LANCHE - DIABETES /2019										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	TORTA DE FRANGO E SUCO DE GOIABA(UTILIZAR ADOÇANTE OU SEM AÇÚCAR)									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)	
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	
Frango, peito, sem pele	35	41,71	0,00	7,53	1,06	0,00	0,70	0,00	10,94	0,23	0,15	2,58	
Ovo de galinha inteiro	8	11,45	0,13	1,04	0,71	0,00	6,31	0,00	1,01	0,09	0,13	3,36	
Óleo de soja	3	26,52	0,00	0,00	3,00	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	
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	
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	
Leite de vaca integral pasteurizado	30	18,01	1,36	0,97	0,98	0,00	8,53	0,00	3,00	0,12	0,01	33,92	
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
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	
Goiaba vermelha, polpa	30	10,50	2,10	0,30	0,00	0,30	40,50	6,00	0,00	0,00	0,06	5,10	
TOTAL		230,23	29,38	13,41	6,20	1,47	56,23	7,62	28,02	0,75	0,78	52,40	

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GUARÁI - CARDÁPIOS LANCHE - DIABETES /2019										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	PÃO INTEGRAL COM ALFACE E CENOURA RALADA, QUEIJO MINAS E SUCO DE ABACAXI(UTILIZAR ADOÇANTE OU SEM AÇÚCAR)									Frequência:	
2			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)	
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	20	52,85	0,65	3,48	4,04	0,00	32,10	0,00	1,38	0,06	0,19	115,85	
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	
Cenoura	10	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25	
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	
TOTAL		193,42	28,97	8,64	5,93	4,09	116,24	3,02	36,65	0,93	1,87	190,80	

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GUARÁI - CARDÁPIOS LANCHE - DIABETES /2019										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	SOPA DE MACARRÃO COM LEGUMES E CARNE MOÍDA									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
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Vagem, crua		15	3,73	0,80	0,27	0,03	0,36	0,00	0,17	2,68	0,05	0,06	6,17
Cenoura		15	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38
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
Beterraba		15	7,32	1,67	0,29	0,01	0,51	0,57	0,47	3,67	0,08	0,05	2,72
Carne moída de 2ª		30	72,60	0,00	7,27	4,63	0,00	0,00	0,00	6,00	1,71	0,84	2,40
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		2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
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		3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40
Macarrão trigo		30	111,34	23,38	3,00	0,39	0,88	0,00	0,00	8,31	0,23	0,26	5,19
TOTAL			219,51	31,34	11,62	5,10	2,62	127,38	9,05	26,44	2,18	1,41	24,57

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GUARÁI - CARDÁPIOS LANCHE - DIABETES /2019										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:					Refeição Servida:		Lanche		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	MINGAU DE AVEIA, (UTILIZAR ADOÇANTE OU SEM AÇÚCAR) E BANANA									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)	
Aveia em flocos	30	118,15	19,99	4,18	2,55	2,74	0,00	0,41	35,63	0,79	1,33	14,37	
Leite de vaca integral	80	48,02	3,62	2,58	2,60	0,00	22,74	0,00	8,00	0,32	0,02	90,44	
Banana pacova	100	77,91	20,31	1,23	0,08	2,03	0,00	0,00	30,41	0,14	0,37	5,49	
TOTAL		244,08	43,92	7,98	5,23	4,77	22,74	0,41	74,04	1,24	1,73	110,30	

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GUARÁI - CARDÁPIOS LANCHE - DIABETES /2019										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio: 5		CARDÁPIO:	BISCOITO SALGADO E VITAMINA DE FRUTAS(UTILIZAR ADOÇANTE OU SEM AÇÚCAR)									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)	
Biscoito salgado, cream cracker	50	215,87	34,37	5,03	7,22	1,26	0,00	0,00	19,87	0,57	1,10	10,00	
Leite de vaca integral pasteurizado	100	60,03	4,52	3,22	3,25	0,00	28,43	0,00	10,00	0,40	0,03	113,05	
Mamão Papaia	30	12,05	3,13	0,14	0,04	0,31	8,52	24,66	6,65	0,02	0,06	6,73	
Maçã Fuji	30	16,65	4,55	0,09	0,00	0,40	0,81	0,72	0,61	0,00	0,03	0,58	
Banana pacova	30	23,37	6,09	0,37	0,02	0,61	0,00	0,00	9,12	0,04	0,11	1,65	
TOTAL		327,97	52,66	8,84	10,53	2,58	37,76	25,38	46,26	1,03	1,33	132,00	