

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GUARÁ - CARDÁPIOS ALMOÇO - INTEGRAL - 2019										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ COM CENOURA, PURÊ DE BATATA, FRANGO AO MOLHO E LARANJA								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)	
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	
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	
Cenoura	10	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25	
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	
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	
Frango, coxa e sobrecoxa, com pele	80	166,40	0,00	13,04	12,28	0,00	6,80	0,00	19,20	1,32	0,56	6,00	
Colorau	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20	
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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Margarina, sem sal	3	17,79	0,00	0,00	2,01	0,00	7,35	0,00	0,03	0,00	0,00	0,15	
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	
Laranja, da terra	100	51,47	12,86	1,08	0,19	3,98	11,21	34,68	14,06	0,22	0,15	51,08	
TOTAL		602,40	85,39	21,88	18,77	6,22	118,84	48,50	69,32	2,77	1,55	100,52	

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GUARÁ - CARDÁPIOS ALMOÇO - INTEGRAL - 2019										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJÃO COM ABÓBORA, ALMÔNDEGAS, SALADA (ALFACE, REPOLHO E TOMATE), SUCO DE CAJU									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)	
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	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Colorau	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20	
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	
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	
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	
Abóbora, pescoço	15	3,67	0,92	0,10	0,02	0,35	0,00	0,31	1,11	0,03	0,04	1,32	
Cebola	1	0,39	0,09	0,02	0,00	0,02	0,00	0,05	0,12	0,00	0,00	0,14	
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
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	
Repolho branco	15	2,57	0,58	0,13	0,02	0,28	0,00	2,81	1,28	0,02	0,02	5,18	
Tomate	10	1,53	0,31	0,11	0,02	0,12	4,16	2,12	1,05	0,01	0,02	0,69	
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	5	0,77	0,16	0,05	0,01	0,06	2,08	1,06	0,53	0,01	0,01	0,35	
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	
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	
Farinha de trigo	15	54,07	11,26	1,47	0,21	0,35	0,00	0,00	4,65	0,12	0,14	2,68	
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	
TOTAL		690,39	101,16	32,59	16,30	7,75	7,07	46,02	107,38	6,55	5,27	60,75	

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GUARÁ - CARDÁPIOS ALMOÇO - INTEGRAL - 2019										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:						Refeição Servida:		Almoço		
REFEIÇÃO:												
N.º do Cardápio: 3	CARDÁPIO:	GALINHADA COM PEQUI, SALADA (REPOLHO E TOMATE) E LARANJA									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)
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, sem pele	100	141,00	0,00	17,70	7,25	0,00	8,00	0,00	26,50	1,95	0,90	7,00
Colorau	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
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
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
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
Pequi	10	20,50	1,30	0,23	1,80	1,90	0,00	0,83	2,98	0,10	0,03	3,24
Sal	1	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
Repolho branco	15	2,57	0,58	0,13	0,02	0,28	0,00	2,81	1,28	0,02	0,02	5,18
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
TOTAL		537,01	78,73	25,91	12,59	4,96	24,20	61,32	70,50	3,20	1,79	46,27

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GUARÁ - CARDÁPIOS ALMOÇO - INTEGRAL - 2019										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Almoço		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	BIFE ACEBOLADO, ARROZ COM MILHO, FEIJÃO, SALADA (ALFACE, CENOURA, REPOLHO E MANGA)									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	
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	4	1,58	0,35	0,07	0,00	0,09	0,00	0,19	0,48	0,01	0,01	0,56	
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, patinho	100	133,47	0,00	21,72	4,51	0,00	1,51	0,00	20,10	4,47	1,78	3,30	
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	
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	
Colorau	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20	
Sal	1	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	
Alface americana	15	1,32	0,26	0,09	0,02	0,15	0,00	1,64	0,86	0,03	0,04	2,17	
Repolho branco	15	2,57	0,58	0,13	0,02	0,28	0,00	2,81	1,28	0,02	0,02	5,18	
Cenoura	15	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38	
Manga Haden	30	19,05	5,00	0,12	0,08	0,47	0,00	5,22	2,34	0,02	0,03	3,50	
TOTAL		570,75	88,31	33,60	8,29	7,71	128,28	11,96	106,12	6,34	4,55	56,07	

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GUARAI - CARDÁPIOS ALMOÇO - INTEGRAL - 2019										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJOADA, SALADA (ALFACE,TOMATE E CENOURA) E ABACAXI									Frequência:	
5												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	
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	
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	
Feijão preto	25	80,89	14,69	5,34	0,31	5,46	0,00	0,00	47,03	0,71	1,62	27,73	
Carne, bovina, acém	30	43,21	0,00	6,25	1,83	0,00	0,65	0,00	3,98	1,56	0,45	1,42	
Lingüiça Mista	25	99,00	0,68	3,45	9,06	0,00	0,00	0,00	3,00	0,47	0,28	2,50	
Couve manteiga	15	4,06	0,65	0,43	0,08	0,47	0,00	14,50	5,20	0,06	0,07	19,63	
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	10	1,53	0,31	0,11	0,02	0,12	4,16	2,12	1,05	0,01	0,02	0,69	
Cenoura	15	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38	
Abacaxi	70	33,83	8,63	0,60	0,09	0,69	1,98	24,24	12,91	0,10	0,18	15,70	
Sal	1	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	
TOTAL		585,17	90,00	22,48	14,73	8,92	132,97	45,32	102,00	3,99	3,28	83,09	

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GUARÁ - CARDÁPIOS ALMOÇO - INTEGRAL - 2019										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	BAIÃO DE DOIS, ASSADO DE PANELA, SALADA (ACELGA, PEPINO E CENOURA) E MELANCIA									Frequência:	
6												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	
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	
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	
Carne, bovina, coxão mole	70	118,35	0,00	14,86	6,09	0,00	1,83	0,00	14,50	1,84	1,32	2,09	
Colorau	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20	
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	
Sal	1	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	
Acelga	15	3,14	0,69	0,22	0,02	0,17	45,87	3,38	1,56	0,05	0,04	6,45	
Pepino	10	0,95	0,20	0,09	0,00	0,11	2,15	0,50	0,93	0,01	0,01	0,96	
Cenoura	15	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38	
Melancia	100	32,61	8,14	0,88	0,00	0,12	28,50	6,15	9,63	0,10	0,23	7,72	
TOTAL		561,70	89,90	27,21	9,73	6,97	205,12	12,22	106,29	3,76	4,26	58,79	

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GUARÁ - CARDÁPIOS ALMOÇO - INTEGRAL - 2019										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Almoço				
N.º do Cardápio: 7		CARDÁPIO:	MACARRONADA COM FRANGO DESFIADO, FEIJÃO COM MANDIOCA , SALADA (REPOLHO E ABACAXI)									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)
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	
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	
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	
Frango, peito, sem pele		80	95,33	0,00	17,22	2,42	0,00	1,60	0,00	25,01	0,53	0,35	5,89	
Colorau		1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20	
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	
Feijão rajado		25	81,46	15,73	4,32	0,29	6,00	0,00	0,00	42,48	0,65	4,65	27,86	
Tomate, extrato		15	9,14	2,24	0,37	0,03	0,42	0,00	2,70	4,40	0,06	0,31	4,36	
Repolho branco		15	2,57	0,58	0,13	0,02	0,28	0,00	2,81	1,28	0,02	0,02	5,18	
Abacaxi		40	19,33	4,93	0,34	0,05	0,39	1,13	13,85	7,38	0,06	0,10	8,97	
Mandioca		20	30,28	7,23	0,23	0,06	0,38	0,20	3,31	8,90	0,04	0,05	3,04	
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
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	
TOTAL			445,52	69,95	27,04	6,41	9,03	3,63	211,06	104,35	1,71	5,98	68,89	

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GUARÁI - CARDÁPIOS ALMOÇO - INTEGRAL - 2019										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	BAIÃO DE TRÊS, SALADA (COUVE E TOMATE) E BANANA									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)
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
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
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
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
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
Lingüiça Mista		25	99,00	0,68	3,45	9,06	0,00	0,00	0,00	3,00	0,47	0,28	2,50
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
Banana maçã		50	43,40	11,17	0,88	0,03	1,30	0,00	5,23	11,84	0,06	0,10	1,61
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
Tomate		10	1,53	0,31	0,11	0,02	0,12	4,16	2,12	1,05	0,01	0,02	0,69
TOTAL			544,83	91,53	15,63	12,77	7,77	4,26	18,38	97,35	2,31	3,02	54,88

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GUARÁ - CARDÁPIOS ALMOÇO - INTEGRAL - 2019										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ, STROGONOFF DE FRANGO, SALADA CRUA (BETERRABA, CENOURA, REPOIHO), SUÇO DE MANGA									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)	
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	
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	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Frango, peito, sem pele	80	95,33	0,00	17,22	2,42	0,00	1,60	0,00	25,01	0,53	0,35	5,89	
Creme de leite	10	22,15	0,45	0,15	2,25	0,00	12,80	0,00	0,75	0,03	0,03	8,27	
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	
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	
Beterraba	15	7,32	1,67	0,29	0,01	0,51	0,57	0,47	3,67	0,08	0,05	2,72	
Cenoura	15	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38	
Repolho branco	15	2,57	0,58	0,13	0,02	0,28	0,00	2,81	1,28	0,02	0,02	5,18	
Manga, polpa, congelada	30	14,49	3,76	0,11	0,07	0,32	0,00	7,47	2,85	0,02	0,03	2,14	
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	
Colorau	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20	
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		488,93	77,86	24,20	8,11	3,19	141,87	13,29	62,83	1,73	1,28	35,12	

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GUARÁ - CARDÁPIOS ALMOÇO - INTEGRAL - 2019										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:					Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio: 10		CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJÃO PRETO COM CEBOLINHA, CUBOS DE CARNE COM MANDIOCA, SALADA (COUVE REFOGADA)									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 preto		25	80,89	14,69	5,34	0,31	5,46	0,00	0,00	47,03	0,71	1,62	27,73	
Cebolinha		4	0,78	0,13	0,07	0,01	0,14	0,00	1,27	0,98	0,01	0,03	3,19	
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	
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	
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Carne, bovina, acém		80	115,22	0,00	16,65	4,89	0,00	1,74	0,00	10,62	4,17	1,21	3,77	
Mandioca		15	22,71	5,43	0,17	0,05	0,28	0,15	2,48	6,67	0,03	0,04	2,28	
Couve manteiga		15	4,06	0,65	0,43	0,08	0,47	0,00	14,50	5,20	0,06	0,07	19,63	
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	
TOTAL			542,94	85,31	28,64	8,63	7,83	2,59	19,68	96,00	5,99	3,59	64,14	

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GUARÁ - CARDÁPIOS ALMOÇO - INTEGRAL - 2019										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:					Refeição Servida:		Almoço		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	SALPICÃO DE LEGUMES COM FRANGO, BAIÃO DE DOIS, SUCO DE TAMARINDO									Frequência:	
11												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
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	
Tomate	10	1,53	0,31	0,11	0,02	0,12	4,16	2,12	1,05	0,01	0,02	0,69	
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
Cenoura	10	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25	
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	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Colorau	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20	
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	0,00	0,00	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	
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	
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	
Pimentão verde	2	0,43	0,10	0,02	0,00	0,05	0,37	2,00	0,16	0,00	0,01	0,18	
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	
Tamarindo, polpa, colgelada	30	71,70	18,75	0,84	0,18	1,53	0,45	1,05	27,60	0,03	0,84	22,20	
Açúcar cristal	0,5	1,93	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,04	
TOTAL		574,12	102,28	27,62	6,01	8,51	91,26	9,39	133,60	2,31	3,91	72,79	

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GUARÁ - CARDÁPIOS ALMOÇO - INTEGRAL - 2019										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:				Dias de Atendimento:						Refeição Servida:		Almoço	
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	FRANGO COZIDO, ARROZ COM CENOURA, SALADA COZIDA (CHUCHU, BETERRABA, BATATA) E MELANCIA									Frequência:	
12												1	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Frango, coxa e sobrecoxa, sem pele		80	112,80	0,00	14,16	5,80	0,00	6,40	0,00	21,20	1,56	0,72	5,60
Alho		1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Colorau		1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
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
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
Batata inglesa		15	9,66	2,20	0,27	0,00	0,17	0,03	4,66	2,19	0,04	0,05	0,53
Beterraba		15	7,32	1,67	0,29	0,01	0,51	0,57	0,47	3,67	0,08	0,05	2,72
Melancia		100	32,61	8,14	0,88	0,00	0,12	28,50	6,15	9,63	0,10	0,23	7,72
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
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			496,12	77,81	21,77	10,12	2,87	162,27	14,02	63,97	2,81	1,71	26,54

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GUARÁ - CARDÁPIOS ALMOÇO - INTEGRAL - 2019										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	BAIÃO DE DOIS, PANQUECA COM CARNE MOIDA, SALADA (ACELGA, TOMATE, PEPINO), SUCO DE AÇEROLA									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)	
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	
Leite de vaca integral pasteurizado	6	3,60	0,27	0,19	0,20	0,00	1,71	0,00	0,60	0,02	0,00	6,78	
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	
Sal	1	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	
Farinha de trigo	5	18,02	3,75	0,49	0,07	0,12	0,00	0,00	1,55	0,04	0,05	0,89	
Carne moída de 1ª	30	61,20	0,00	9,20	2,70	0,00	0,00	0,00	6,00	1,56	0,76	2,10	
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	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
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	
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
Tomate	10	1,53	0,31	0,11	0,02	0,12	4,16	2,12	1,05	0,01	0,02	0,69	
Acelga	15	3,14	0,69	0,22	0,02	0,17	45,87	3,38	1,56	0,05	0,04	6,45	
Pepino	10	0,95	0,20	0,09	0,00	0,11	2,15	0,50	0,93	0,01	0,01	0,96	
Açerola, 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	
Açúcar cristal	0,5	1,93	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,04	
TOTAL		509,23	87,14	22,52	7,31	6,89	60,29	194,92	94,52	3,55	3,73	61,20	

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GUARÁ - CARDÁPIOS ALMOÇO - INTEGRAL - 2019										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:			Dias de Atendimento:						Refeição Servida:		Almoço		
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJÃO COM BATATA DOCE, BIFE DE FÍGADO E BANANA									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)
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 rajado		25	81,46	15,73	4,32	0,29	6,00	0,00	0,00	42,48	0,65	4,65	27,86
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
Carne, bovina, fígado		70	98,73	0,77	14,50	3,75	0,00	5555,69	0,00	8,69	2,42	3,94	2,91
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		1	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
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
TOTAL			557.47	95.73	25.51	7.38	8.93	5713.19	3.70	94.51	4.17	9.40	41.68

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GUARÁ - CARDÁPIOS ALMOÇO - INTEGRAL - 2019										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:			Dias de Atendimento:						Refeição Servida:		Almoço		
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	OMELETE COM LEGUMES, ARROZ COM MILHO, FEIJÃO E LARANJA									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)
Arroz, tipo 1		80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Milho verde		5	6,91	1,43	0,33	0,03	0,20	0,00	0,00	1,63	0,03	0,02	0,08
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
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
Tomate		5	0,77	0,16	0,05	0,01	0,06	2,08	1,06	0,53	0,01	0,01	0,35
Cenoura		5	1,71	0,38	0,07	0,01	0,16	42,03	0,26	0,56	0,01	0,01	1,13
Pimentão amarelo		5	1,40	0,30	0,06	0,02	0,10	0,00	10,07	0,55	0,01	0,02	0,48
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
Alho		1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Laranja, lima		100	45,70	11,53	1,06	0,08	1,78	11,21	43,46	10,16	0,12	0,12	31,47
Sal		1	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
TOTAL			466,12	92,87	13,51	4,46	8,33	61,72	56,20	92,42	1,98	2,88	73,85

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GUARÁ - CARDÁPIOS ALMOÇO - INTEGRAL - 2019										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ASSADO DE PANELA, PURÊ DE ABÓBORA, ARROZ, FEIJÃO E MANGA									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)	
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 rajado	25	81,46	15,73	4,32	0,29	6,00	0,00	0,00	42,48	0,65	4,65	27,86	
Carne, bovina, coxão duro	80	118,37	0,00	17,21	4,98	0,00	1,65	0,00	16,89	2,25	1,51	2,36	
Abóbora, moranga	20	2,47	0,53	0,19	0,01	0,34	70,00	1,93	0,37	0,01	0,00	0,61	
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	
Leite de vaca integral pasteurizado	10	6,00	0,45	0,32	0,33	0,00	2,84	0,00	1,00	0,04	0,00	11,31	
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	
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	3	26,52	0,00	0,00	3,00	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	
Manga haden	50	31,75	8,33	0,20	0,13	0,79	0,00	8,71	3,91	0,03	0,05	5,83	
TOTAL		585,72	88,68	28,15	12,38	8,57	93,86	11,99	90,20	3,98	6,78	54,53	

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GUARÁ - CARDÁPIOS ALMOÇO - INTEGRAL - 2019										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ COM ABÓBORA, BÍSTECA SUINA, FEIJÃO, SALADA DE ALFACE E REPOLHO E ABACAXI									Frequência:	
17												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	
Abóbora, pescoço	20	4,89	1,22	0,13	0,02	0,46	0,00	0,42	1,48	0,04	0,06	1,76	
Porco, bisteca	80	131,29	0,00	17,20	6,41	0,00	0,00	0,00	19,26	1,14	0,43	4,89	
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	
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	
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	3	26,52	0,00	0,00	3,00	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 crespa	15	1,60	0,25	0,20	0,02	0,27	0,00	2,34	1,65	0,04	0,06	5,70	
Repolho branco	15	2,57	0,58	0,13	0,02	0,28	0,00	2,81	1,28	0,02	0,02	5,18	
Abacaxi	70	33,83	8,63	0,60	0,09	0,69	1,98	24,24	12,91	0,10	0,18	15,70	
TOTAL		572,37	89,63	29,17	10,17	7,75	2,08	31,16	114,56	3,07	3,31	70,22	

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GUARÁ - CARDÁPIOS ALMOÇO - INTEGRAL - 2019										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:						Refeição Servida:		Almoço			
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ, FRANGO ASSADO, FAROFA DE OVOS COM CENOURA E MELANCIA									Frequência:	
18												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, sem pele	100	119,95	0,02	17,81	4,86	0,00	11,66	0,00	27,23	2,24	0,78	7,97	
Colorau	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20	
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	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
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	
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	
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	
Cenoura	15	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38	
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	
Melancia	100	32,61	8,14	0,88	0,00	0,12	28,50	6,15	9,63	0,10	0,23	7,72	
TOTAL		563,00	92,02	26,21	8,97	3,41	173,37	8,75	74,38	3,53	2,08	45,64	

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GUARÁI - CARDÁPIOS ALMOÇO - INTEGRAL - 2019										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio: 19		CARDÁPIO:	MARIA ISABEL, SALADA (REPOLHO, COUVE E TOMATE), SUCO DE MANGA E BANANA									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)
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, patinho		80	106,78	0,00	17,38	3,61	0,00	1,21	0,00	16,08	3,58	1,42	2,64
Alho		1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
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
Sal		1	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
Repolho branco		15	2,57	0,58	0,13	0,02	0,28	0,00	2,81	1,28	0,02	0,02	5,18
Couve manteiga		15	4,06	0,65	0,43	0,08	0,47	0,00	14,50	5,20	0,06	0,07	19,63
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 prata		50	49,12	12,98	0,63	0,03	1,02	1,61	10,80	13,15	0,07	0,19	3,78
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
Manga, polpa, congelada		30	14,49	3,76	0,11	0,07	0,32	0,00	7,47	2,85	0,02	0,03	2,14
TOTAL			516,38	87,49	24,75	7,12	3,65	7,67	39,03	64,91	4,76	2,39	41,70

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GUARÁI - CARDÁPIOS ALMOÇO - INTEGRAL - 2019											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:	Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:					Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO:	BAIÃO DE DOIS, FRANGO CAPIRA COM PEQUI, SALADA COZIDA (CENOURA, BATATA E BETERRABA) E SUCO DE ACEROLA										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)	
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	
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	
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	
Feijão rajado	25	81,46	15,73	4,32	0,29	6,00	0,00	0,00	42,48	0,65	4,65	27,86	
Colorau	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20	
Sal	1	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	
Frango, caipira, inteiro, com pele	80	194,31	0,00	19,11	12,49	0,00	12,93	0,00	14,68	1,36	1,33	13,41	
Pequi	10	20,50	1,30	0,23	1,80	1,90	0,00	0,83	2,98	0,10	0,03	3,24	
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	
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	
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	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	15	9,66	2,20	0,27	0,00	0,17	0,03	4,66	2,19	0,04	0,05	0,53	
Beterraba	15	7,32	1,67	0,29	0,01	0,51	0,57	0,47	3,67	0,08	0,05	2,72	
TOTAL		665,12	93,43	30,64	17,94	10,77	140,43	195,53	97,13	3,28	6,87	61,90	

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GUARAI - CARDÁPIOS ALMOÇO - INTEGRAL - 2019										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	BAIÃO DE DOIS, FRANGO AO MOLHO COM MANDIOCA, SALADA (RÚCULA E TOMATE) E LARANJA									Frequência:	
21												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		25	82,26	15,31	5,00	0,31	4,61	0,00	0,00	52,49	0,73	2,00	30,64
Alho		1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
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
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
Cebola		2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
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
Sal		1	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
Mandioca		15	22,71	5,43	0,17	0,05	0,28	0,15	2,48	6,67	0,03	0,04	2,28
Rúcula		15	1,97	0,33	0,27	0,02	0,26	0,00	6,94	2,67	0,03	0,14	17,48
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, lima		100	45,70	11,53	1,06	0,08	1,78	11,21	43,46	10,16	0,12	0,12	31,47
TOTAL			594,16	97,65	34,15	6,80	8,55	18,35	56,83	131,12	2,59	3,44	98,03

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GUARÁ - CARDÁPIOS ALMOÇO - INTEGRAL - 2019										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Almoço				
N.º do Cardápio: 22		CARDÁPIO:	ARROZ COM CENOURA, FEIJÃO, PICADINHO DE MANDIOCA COM CARNE, SUCO DE CAJU									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	
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		25	82,26	15,31	5,00	0,31	4,61	0,00	0,00	52,49	0,73	2,00	30,64	
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	
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	
Mandioca		15	22,71	5,43	0,17	0,05	0,28	0,15	2,48	6,67	0,03	0,04	2,28	
Carne, bovina, acém		80	115,22	0,00	16,65	4,89	0,00	1,74	0,00	10,62	4,17	1,21	3,77	
Sal		1	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	
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	
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	
TOTAL			569,85	92,91	28,02	8,60	6,88	86,04	40,27	98,57	5,98	3,89	45,92	

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GUARÁ - CARDÁPIOS ALMOÇO - INTEGRAL - 2019										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:						Refeição Servida:		Almoço		
REFEIÇÃO:												
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO:	FEIJÃO TROPEIRO COM COUVE, ARROZ COM CENOURA E MEXERICA									Frequência:	
23		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	25	82,26	15,31	5,00	0,31	4,61	0,00	0,00	52,49	0,73	2,00	30,64
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
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
Carne, bovina, charque	20	49,77	0,00	4,54	3,37	0,00	0,00	0,00	2,67	0,78	0,31	3,04
Lingüiça Mista	20	79,20	0,54	2,76	7,25	0,00	0,00	0,00	2,40	0,37	0,23	2,00
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
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Tomate	5	0,77	0,16	0,05	0,01	0,06	2,08	1,06	0,53	0,01	0,01	0,35
Mexerica	100	57,59	14,86	0,88	0,13	3,07	34,08	21,80	12,30	0,10	0,07	33,07
Cenoura	10	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25
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
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		666,27	113,73	20,03	14,54	11,38	120,21	43,75	111,73	3,15	3,52	118,83

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GUARÁ - CARDÁPIOS ALMOÇO - INTEGRAL - 2019										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA E FAROFA DOCE (BANANA, COUVE, CENOURA, CHEIRO VERDE E OVO)									Frequência:	
24												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 rajado	25	81,46	15,73	4,32	0,29	6,00	0,00	0,00	42,48	0,65	4,65	27,86	
Carne moída de 2ª	60	145,20	0,00	14,53	9,25	0,00	0,00	0,00	12,00	3,43	1,69	4,80	
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	
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	
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	
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	
Couve manteiga	15	4,06	0,65	0,43	0,08	0,47	0,00	14,50	5,20	0,06	0,07	19,63	
Cenoura	15	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38	
Cheiro verde	4	1,68	0,28	0,10	0,02	0,05	0,00	1,27	0,98	0,01	0,03	3,19	
Sal	1	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	
TOTAL		678,99	110,14	27,38	13,75	10,76	133,08	17,02	111,32	5,40	7,61	85,22	

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GUARÁI - CARDÁPIOS ALMOÇO - INTEGRAL - 2019										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	SOPA DE MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES E BANANA									Frequência:	
25												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	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
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	
Macarrão trigo	50	185,56	38,97	5,00	0,65	1,46	0,00	0,00	13,85	0,39	0,44	8,65	
Carne, bovina, músculo	40	56,63	0,00	8,62	2,20	0,00	0,76	0,00	6,98	1,46	0,75	1,46	
Cenoura	15	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38	
Cheiro verde	3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
Batata inglesa	15	9,66	2,20	0,27	0,00	0,17	0,03	4,66	2,19	0,04	0,05	0,53	
Beterraba	15	7,32	1,67	0,29	0,01	0,51	0,57	0,47	3,67	0,08	0,05	2,72	
Tomate	15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04	
Chuchu	15	2,55	0,62	0,10	0,01	0,19	0,00	1,59	1,08	0,02	0,03	1,73	
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	
Sal	1	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	
TOTAL		400.40	71.66	16.31	6.05	5.66	291.18	15.33	66.01	2.23	1.86	32.03	

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GUARAI - CARDÁPIOS ALMOÇO - INTEGRAL - 2019										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES E MAÇÃ									Frequência:	
26												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	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
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	
Macarrão trigo	50	185,56	38,97	5,00	0,65	1,46	0,00	0,00	13,85	0,39	0,44	8,65	
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	
Cenoura	15	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38	
Cheiro verde	3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
Batata inglesa	15	9,66	2,20	0,27	0,00	0,17	0,03	4,66	2,19	0,04	0,05	0,53	
Beterraba	15	7,32	1,67	0,29	0,01	0,51	0,57	0,47	3,67	0,08	0,05	2,72	
Tomate	15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04	
Chuchu	15	2,55	0,62	0,10	0,01	0,19	0,00	1,59	1,08	0,02	0,03	1,73	
Sal	1	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	
Maçã Fuji	50	27,76	7,58	0,14	0,00	0,67	1,36	1,20	1,02	0,00	0,05	0,96	
TOTAL		353.20	58.92	17.36	5.28	4.30	292.77	16.53	45.27	0.96	1.00	29.72	

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GUARÁ - CARDÁPIOS ALMOÇO - INTEGRAL - 2019										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Almoço		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJÃO PRETO, FILÉ DE FRANGO ASSADO, SALADA COZIDA (CENOURA, CHUCHU, BATATA) E SUCO DE GOIABA									Frequência:	
27			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 preto	25	80,89	14,69	5,34	0,31	5,46	0,00	0,00	47,03	0,71	1,62	27,73	
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	
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	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	
Frango, peito, sem pele	80	95,33	0,00	17,22	2,42	0,00	1,60	0,00	25,01	0,53	0,35	5,89	
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	
Batata inglesa	15	9,66	2,20	0,27	0,00	0,17	0,03	4,66	2,19	0,04	0,05	0,53	
Orégano	0,5	1,53	0,32	0,06	0,05	0,21	1,73	0,25	1,35	0,02	0,22	7,88	
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	
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	
TOTAL		545,74	90,80	29,53	6,13	8,32	170,76	15,10	105,21	2,36	3,04	60,71	

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GUARAI - CARDÁPIOS ALMOÇO - INTEGRAL - 2019										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	BAIÃO DE DOIS, FRANGO ASSADO E CREME DE MILHO E LARANJA									Frequência:	
28												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		25	82,26	15,31	5,00	0,31	4,61	0,00	0,00	52,49	0,73	2,00	30,64
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
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
Colorau		0,5	1,67	0,39	0,03	0,00	0,02	0,30	0,04	0,00	0,00	0,03	0,60
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
Frango, coxa e sobrecoxa, sem pele		100	141,00	0,00	17,70	7,25	0,00	8,00	0,00	26,50	1,95	0,90	7,00
Milho verde		20	27,63	5,71	1,32	0,12	0,78	0,00	0,00	6,52	0,10	0,08	0,32
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
Sal		1	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
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
TOTAL			624,83	95,67	32,02	12,10	7,63	28,27	55,53	123,93	3,97	3,74	101,26

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GUARAI - CARDÁPIOS ALMOÇO - INTEGRAL - 2019										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:				Dias de Atendimento:					Refeição Servida:		Almoço		
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ COM MILHO, CUBO DE CARNE COZIDA COM ABÓBORA, SALADA (REPOLHO TOMATE E PEPINO) E ABACAXI									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)	
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	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
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	
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	
Abóbora, moranga	15	1,85	0,40	0,14	0,01	0,26	52,50	1,45	0,28	0,01	0,00	0,46	
Colorau	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20	
Tomate	10	1,53	0,31	0,11	0,02	0,12	4,16	2,12	1,05	0,01	0,02	0,69	
Pepino	10	0,95	0,20	0,09	0,00	0,11	2,15	0,50	0,93	0,01	0,01	0,96	
Sal	1	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	
Abacaxi	70	33,83	8,63	0,60	0,09	0,69	1,98	24,24	12,91	0,10	0,18	15,70	
Milho verde	3	4,14	0,86	0,20	0,02	0,12	0,00	0,00	0,98	0,02	0,01	0,05	
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	
TOTAL		507,33	75,21	28,02	9,55	2,96	63,66	31,60	55,77	6,38	2,39	33,58	

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GUARÁI - CARDÁPIOS ALMOÇO - INTEGRAL - 2019									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Almoço		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ COLORIDO, CARNE MOÍDA, E SUCO DE CAJÁ								Frequência:	
30											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
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
Beterraba	10	4,88	1,11	0,19	0,01	0,34	0,38	0,31	2,44	0,05	0,03	1,81
Cenoura	10	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25
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
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
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
Batata doce	15	17,74	4,23	0,19	0,02	0,39	118,05	2,47	2,53	0,03	0,06	3,17
Abóbora, peçoço	15	3,67	0,92	0,10	0,02	0,35	0,00	0,31	1,11	0,03	0,04	1,32
Sal	1	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
Cajá polpa, congelada	30	7,90	1,91	0,18	0,05	0,41	0,00	0,00	2,15	0,02	0,10	2,75
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
TOTAL		553,24	81,19	31,98	10,66	3,67	203,18	5,04	54,17	5,36	2,95	24,98

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GUARÁ - CARDÁPIOS ALMOÇO - INTEGRAL - 2019										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Almoço				
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	BAIÃO DE DOIS, BIFE AO MOLHO, SALADA COZIDA (BETERRABA, CENOURA, E CHUCHU) E LARANJA										Frequência:	
31													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		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, patinho		100	133,47	0,00	21,72	4,51	0,00	1,51	0,00	20,10	4,47	1,78	3,30	
Colorau		1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20	
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	
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	
Sal		1	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	
Beterraba		15	7,32	1,67	0,29	0,01	0,51	0,57	0,47	3,67	0,08	0,05	2,72	
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	
Laranja, da terra		100	51,47	12,86	1,08	0,19	3,98	11,21	34,68	14,06	0,22	0,15	51,08	
TOTAL			601,46	96,01	34,36	8,35	11,24	140,06	38,94	118,58	6,54	4,65	100,39	

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GUARÁ - CARDÁPIOS ALMOÇO - INTEGRAL - 2019										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:				Dias de Atendimento:						Refeição Servida:		Almoço		
		REFEIÇÃO:												
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJÃO, COSTELA COM MANDIOCA, SALADA (COUVE, ALFACE, E TOMATE) E MELANCIA										Frequência:	
32													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	
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	
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	
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, costela		100	357,72	0,00	16,71	31,75	0,00	4,57	0,00	11,68	2,70	1,20	0,00	
Mandioca		20	30,28	7,23	0,23	0,06	0,38	0,20	3,31	8,90	0,04	0,05	3,04	
Sal		1	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	
Colorau		1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20	
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	
Couve manteiga		15	4,06	0,65	0,43	0,08	0,47	0,00	14,50	5,20	0,06	0,07	19,63	
Tomate		10	1,53	0,31	0,11	0,02	0,12	4,16	2,12	1,05	0,01	0,02	0,69	
Melancia		100	32,61	8,14	0,88	0,00	0,12	28,50	6,15	9,63	0,10	0,23	7,72	
TOTAL			829,34	96,31	29,53	35,53	7,44	38,13	29,84	116,09	4,67	4,26	74,96	

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GUARÁI - CARDÁPIOS PESCADOS - INTEGRAL /2019										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:			Dias de Atendimento:						Refeição Servida:		Almoço		
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ, FILÉ DE PEIXE AO MOLHO COM LEGUMES E SALADA CRUA (ALFACE,TOMATE,PEPINO) E LARANJA									Frequência:	
33												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)
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		5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola		2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
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
Pimentão verde		2	0,43	0,10	0,02	0,00	0,05	0,37	2,00	0,16	0,00	0,01	0,18
Tomate		20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39
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		15	9,66	2,20	0,27	0,00	0,17	0,03	4,66	2,19	0,04	0,05	0,53
Cenoura		15	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
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
Pepino		10	0,95	0,20	0,09	0,00	0,11	2,15	0,50	0,93	0,01	0,01	0,96
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
TOTAL			498,00	77,04	24,57	9,50	3,51	196,11	69,29	65,38	1,46	1,04	53,11

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GUARÁI - CARDÁPIOS PESCADOS - INTEGRAL /2019										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	BAIÃO DE DOIS, MACARRÃO COM SARDINHA E MOLHO DE TOMATE, E SUCO DE CAJU									Frequência:	
34												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		25	82,26	15,31	5,00	0,31	4,61	0,00	0,00	52,49	0,73	2,00	30,64
Cebola		2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
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
Sardinha, conserva em óleo		30	85,49	0,00	4,78	7,21	0,00	0,00	0,00	10,58	0,49	1,06	165,07
Tomate, extrato		15	9,14	2,24	0,37	0,03	0,42	0,00	2,70	4,40	0,06	0,31	4,36
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
Açúcar cristal		8	30,95	7,97	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,00	0,01	0,61
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
TOTAL			655,12	122,82	20,12	8,40	7,82	0,00	39,35	105,78	2,60	4,34	213,26

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GUARÁI - CARDÁPIOS PESCADOS - INTEGRAL /2019										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	FRICASSÊ DE PEIXE, ARROZ COM MILHO, SUCO DE MANGA									Frequência:	
35												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
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
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		2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Creme de leite		40	88,59	1,80	0,60	8,99	0,00	51,20	0,00	3,02	0,12	0,12	33,09
Limão, tahiti		6	1,91	0,67	0,06	0,01	0,07	0,00	2,29	0,58	0,01	0,01	3,06
Pescada filé		90	96,49	0,00	14,99	3,60	0,00	43,07	0,00	20,52	0,23	0,16	12,19
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
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
Alho		1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Manga, polpa, congelada		30	14,49	3,76	0,11	0,07	0,32	0,00	7,47	2,85	0,02	0,03	2,14
Açúcar cristal		8	30,95	7,97	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,00	0,01	0,61
TOTAL			576,86	84,04	22,85	16,04	2,65	102,73	20,63	60,09	1,50	1,04	57,29

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GUARÁI - CARDÁPIOS PESCADOS - INTEGRAL /2019										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ MARAVILHA (ARROZ, SARDINHA, CENOURA E COUVE) E ABACAXI									Frequência:	
36												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	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sardinha, conserva em óleo	30	85,49	0,00	4,78	7,21	0,00	0,00	0,00	10,58	0,49	1,06	165,07	
Cenoura	15	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38	
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	
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	
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	
Abacaxi	80	38,66	9,87	0,69	0,10	0,79	2,26	27,70	14,75	0,11	0,21	17,95	
TOTAL		420,97	75,01	11,84	7,68	3,00	128,44	39,18	55,73	1,68	1,91	205,03	

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GUARÁI - CARDÁPIOS PESCADOS - INTEGRAL /2019										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio: 37		CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJÃO, FILÉ DE PEIXE ASSADO COM BATATA, SALADA DE ALFACE, TOMATE, REPOLHO E MANGA									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)	
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	
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	
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	
Sal	1	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	
Tomate	20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39	
Pescada filé	90	96,49	0,00	14,99	3,60	0,00	43,07	0,00	20,52	0,23	0,16	12,19	
Feijão fradinho	25	84,79	15,31	5,05	0,59	5,90	0,00	0,00	44,60	0,97	1,28	19,38	
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	
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	
Manga haden	50	31,75	8,33	0,20	0,13	0,79	0,00	8,71	3,91	0,03	0,05	5,83	
TOTAL		546,95	91,27	26,94	7,67	9,02	51,53	23,78	101,30	2,35	2,23	52,60	

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GUARÁI - CARDÁPIOS PESCADOS - INTEGRAL /2019										SEDUC-TO			
Nº de Alunos:				Dias de Atendimento:						Refeição Servida:		Almoço			
				REFEIÇÃO:											
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:		ARROZ COM CENOURA, FILÉ DE PEIXE COZIDO, SALADA DE REPOLHO,BETERRABA E TOMATE E BANANA										Frequência:	
38														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		
Cenoura		10	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25		
Pescada filé		90	96,49	0,00	14,99	3,60	0,00	43,07	0,00	20,52	0,23	0,16	12,19		
Alho		1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14		
Tomate		20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39		
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		
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		1	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		
Repolho branco		15	2,57	0,58	0,13	0,02	0,28	0,00	2,81	1,28	0,02	0,02	5,18		
Beterraba		15	7,32	1,67	0,29	0,01	0,51	0,57	0,47	3,67	0,08	0,05	2,72		
Banana maçã		50	43,40	11,17	0,88	0,03	1,30	0,00	5,23	11,84	0,06	0,10	1,61		
Leite de coco		5	8,31	0,11	0,05	0,92	0,03	0,00	0,00	0,84	0,02	0,02	0,29		
TOTAL			480,30	78,59	22,57	7,92	4,20	137,04	18,68	66,52	1,45	0,99	30,02		

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GUARAI - CARDÁPIOS PESCADOS - INTEGRAL /2019										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	TORTA DE SARDINHA COM SUCO DE ACEROLA									Frequência:	
39			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 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	
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	
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	
Sardinha, conserva em óleo	30	85,49	0,00	4,78	7,21	0,00	0,00	0,00	10,58	0,49	1,06	165,07	
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	
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, molho industrializado	5	1,92	0,39	0,07	0,05	0,16	0,87	0,14	0,84	0,01	0,08	0,59	
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	8	11,45	0,13	1,04	0,71	0,00	6,31	0,00	1,01	0,09	0,13	3,36	
Leite de vaca integral pasteurizado	15	9,00	0,68	0,48	0,49	0,00	4,26	0,00	1,50	0,06	0,00	16,96	
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	
Açúcar cristal	8	30,95	7,97	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,00	0,01	0,61	
TOTAL		321,37	32,82	12,79	15,56	1,85	195,94	198,09	33,46	1,48	1,73	330,86	

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GUARÁI - CARDÁPIOS PESCADOS - INTEGRAL /2019										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	BAIÃO DE DOIS, FILÉ DE PEIXE ASSADO, PURÊ DE BATATA E MELANCIA									Frequência:	
40												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	25	82,26	15,31	5,00	0,31	4,61	0,00	0,00	52,49	0,73	2,00	30,64	
Pescada filé	90	96,49	0,00	14,99	3,60	0,00	43,07	0,00	20,52	0,23	0,16	12,19	
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	1	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	4	35,36	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
Leite de vaca integral pasteurizado	15	9,00	0,68	0,48	0,49	0,00	4,26	0,00	1,50	0,06	0,00	16,96	
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	100	32,61	8,14	0,88	0,00	0,12	28,50	6,15	9,63	0,10	0,23	7,72	
TOTAL		591,77	91,71	27,64	12,04	6,43	95,16	15,57	113,12	2,17	3,04	72,62	