

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GUARÁI - CARDÁPIOS CAFÉ DA MANHÃ - HIPERTENSÃO/ 2019										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			REFEIÇÃO:			Refeição Servida:		Café da manhã			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	PÃO INTEGRAL COM QUEIJO BRANCO E SUCO DE CAJU									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
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
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			209,76	33,40	8,36	5,91	3,69	32,19	35,92	33,76	0,88	1,73	182,36

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GUARÁI - CARDÁPIOS CAFÉ DA MANHÃ - HIPERTENSÃO/ 2019										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:			Dias de Atendimento:						Refeição Servida:		Café da manhã		
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	BOLO DE MILHO COM SUCO DE MANGA									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)	
Farinha de trigo	30	108,14	22,53	2,94	0,41	0,70	0,00	0,00	9,30	0,25	0,29	5,36	
Fermento em pó químico	1	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
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	
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	
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	
Flocos de milho	20	72,40	15,20	1,64	0,72	1,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL		270,98	54,80	7,07	2,92	2,70	14,84	7,47	17,89	0,50	0,48	45,61	

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GUARÁI - CARDÁPIOS CAFÉ DA MANHÃ - HIPERTENSÃO/ 2019										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:			Dias de Atendimento:						Refeição Servida:		Café da manhã		
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	BISCOITO MAISENA E SUCO DE CAJÁ E MAMÃO									Frequência:	
3												1	
Nome do Alimento	Per Capita		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)	
	30	132,85	22,57	2,42	3,59	0,63	0,00	1,87	11,14	0,31	0,53	16,34	
	30	7,90	1,91	0,18	0,05	0,41	0,00	0,00	2,15	0,02	0,10	2,75	
	50	22,67	5,78	0,41	0,06	0,91	18,50	39,26	8,66	0,04	0,12	12,44	
	5	19,34	4,98	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,01	0,38	
TOTAL			182,76	35,24	3,02	3,70	1,94	18,50	41,13	22,01	0,36	0,75	31,90

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GUARÁI - CARDÁPIOS CAFÉ DA MANHÃ - HIPERTENSÃO/ 2019										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:			Dias de Atendimento:						Refeição Servida:		Café da manhã		
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	CUSCUZ DE ARROZ COM LEITE ACHOCOLATADO									Frequência:	
4												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)							
Flocos de arroz	40	150,00	34,80	2,68	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	12,00	
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	
Achocolatado em pó	10	40,10	9,12	0,42	0,22	0,39	79,59	2,73	7,67	0,10	0,54	4,44	
TOTAL		208,11	45,27	4,07	1,19	0,44	88,11	2,73	10,67	0,22	1,23	50,36	

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GUARÁI - CARDÁPIOS CAFÉ DA MANHÃ - HIPERTENSÃO/ 2019										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:			Dias de Atendimento:						Refeição Servida:		Café da manhã		
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	BOLO DE BANANA E SUCO DE GOIABA									Frequência:	
5												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Farinha de trigo	40	144,19	30,04	3,92	0,55	0,94	0,00	0,00	12,40	0,33	0,38	7,15	
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	
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	
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	
Margarina, sem sal	5	29,66	0,00	0,00	3,35	0,00	12,26	0,00	0,06	0,00	0,00	0,25	
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 prata	40	39,30	10,38	0,51	0,03	0,82	1,28	8,64	10,52	0,06	0,15	3,03	
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		292,69	54,41	6,77	5,62	2,06	68,87	14,64	27,09	0,60	0,75	53,55	

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GUARÁI - CARDÁPIOS ALMOÇO - HIPERTENSÃO/ 2019											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO:	ARROZ BRANCO, FEIJÃO, FRANGO ASSADO E SALADA CRUA (ALFACE, REPOLHO E TOMATE) E LARANJA (UTILIZAR SAL DIETÉTICO OU SEM SAL)										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	25	82,26	15,31	5,00	0,31	4,61	0,00	0,00	52,49	0,73	2,00	30,64	
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	
Açafrão	1	3,10	0,65	0,11	0,06	0,04	0,27	0,81	2,64	0,01	0,11	1,11	
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	
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	
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	
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	
Sal, dietético	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL		576,29	94,38	30,30	8,16	10,78	24,33	44,18	125,16	3,98	3,89	108,95	

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GUARÁI - CARDÁPIOS ALMOÇO - HIPERTENSÃO/ 2019										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	BAIÃO DE DOIS, PICADINHO DE CARNE MOÍDA, SALADA COZIDA (CENOURA E BATATA) E MACÃ (UTILIZAR SAL DIETÉTICO OU SEM SAL)									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	
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 moída de 1ª	60	122,40	0,00	18,40	5,40	0,00	0,00	0,00	12,00	3,12	1,52	4,20	
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	
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	
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	1	3,10	0,65	0,11	0,06	0,04	0,27	0,81	2,64	0,01	0,11	1,11	
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	5	0,77	0,16	0,05	0,01	0,06	2,08	1,06	0,53	0,01	0,01	0,35	
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	
Maçã Argentina	50	31,27	8,29	0,11	0,12	1,01	0,00	0,74	2,43	0,00	0,03	1,70	
Sal, dietético	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL		551,26	93,15	30,21	6,22	8,11	172,10	15,24	100,15	4,95	4,40	48,52	

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GUARAI - CARDÁPIOS ALMOÇO - HIPERTENSÃO/ 2019										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	GALINHADA COM SALADA CRUA (REPOLHO E ABACAXI) (UTILIZAR SAL DIETÉTICO OU SEM SAL)									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	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	
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	
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	
Açafrão	1	3,10	0,65	0,11	0,06	0,04	0,27	0,81	2,64	0,01	0,11	1,11	
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	15	7,25	1,85	0,13	0,02	0,15	0,42	5,19	2,77	0,02	0,04	3,37	
Sal, dietético	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL		443,33	66,71	23,98	7,64	1,90	8,79	10,17	58,68	3,01	1,65	23,00	

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GUARÁ - CARDÁPIOS ALMOÇO - HIPERTENSÃO/ 2019										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Almoço		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJÃO, BIFE DE PANELA, SALADA DE ALFACE, REPOLHO, ABACAXI. (UTILIZAR SAL DIETÉTICO OU SEM SAL)									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
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, músculo		80	113,26	0,00	17,25	4,39	0,00	1,53	0,00	13,96	2,92	1,49	2,91
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
Abacaxi		70	33,83	8,63	0,60	0,09	0,69	1,98	24,24	12,91	0,10	0,18	15,70
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
Açafrão		1	3,10	0,65	0,11	0,06	0,04	0,27	0,81	2,64	0,01	0,11	1,11
Sal, dietético		0,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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			526,60	89,23	29,12	5,17	7,19	4,37	30,28	109,54	4,80	4,47	66,65

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GUARÁ - CARDÁPIOS ALMOÇO - HIPERTENSÃO/ 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 VERDURAS E BANANA. (UTILIZAR SAL DIETÉTICO OU SEM SAL)									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	
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	
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	
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	
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	
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, dietético	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00	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	
TOTAL		553,52	96,01	26,73	6,48	8,46	175,23	15,93	117,39	3,46	3,59	52,63	

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GUARÁ - CARDÁPIOS LANCHE - HIPERTENSÃO/ 2019										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:			Dias de Atendimento:						Refeição Servida:		Lanche		
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	SALADA DE FRUTAS COM AVEIA									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)	
Mamão Formosa	30	13,60	3,47	0,24	0,04	0,54	11,10	23,56	5,20	0,02	0,07	7,46	
Laranja, da terra	30	15,44	3,86	0,32	0,06	1,19	3,36	10,40	4,22	0,07	0,04	15,32	
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	
Maça Argentina	30	18,76	4,98	0,07	0,07	0,61	0,00	0,45	1,46	0,00	0,02	1,02	
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	
Aveia em flocos	10	39,38	6,66	1,39	0,85	0,91	0,00	0,14	11,88	0,26	0,44	4,79	
TOTAL		129,61	30,06	2,52	1,12	4,34	14,46	39,77	34,22	0,41	0,72	33,74	

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GUARÁ - CARDÁPIOS LANCHE - HIPERTENSÃO/ 2019										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:			Dias de Atendimento:						Refeição Servida:		Lanche		
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	VITAMINA DE BANANA COM TAPIOCA									Frequência:	
2												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
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	
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	
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	
Polvilho doce	40	140,49	34,71	0,17	0,00	0,09	0,00	0,00	1,64	0,00	0,20	10,97	
TOTAL		216,80	51,20	1,77	1,01	1,11	8,53	0,00	19,90	0,19	0,41	48,00	

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GUARÁ - CARDÁPIOS LANCHE - HIPERTENSÃO/ 2019										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:						Refeição Servida:		Lanche		
REFEIÇÃO:												
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO:	SANDUÍCHE COM CARNE MOÍDA E SUCO DE ABACAXI									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	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Pão de trigo francês	50	149,91	29,32	3,98	1,55	1,15	1,49	0,00	12,73	0,38	0,50	7,88
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
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
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
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	5	19,34	4,98	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,01	0,38
Beterraba	5	2,44	0,56	0,10	0,00	0,17	0,19	0,16	1,22	0,03	0,02	0,91
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
TOTAL		252,61	39,47	13,85	4,36	1,83	46,62	3,68	26,62	2,03	1,55	21,36

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GUARÁ/ - CARDÁPIOS LANCHE - HIPERTENSÃO/ 2019										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO E LEGUMES									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)	
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	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	
Cenoura	5	1,71	0,38	0,07	0,01	0,16	42,03	0,26	0,56	0,01	0,01	1,13	
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	3	26,52	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL		330,66	53,61	16,36	5,31	3,22	200,99	17,51	51,19	0,89	0,97	28,18	

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GUARÁ - CARDÁPIOS LANCHE - HIPERTENSÃO/ 2019										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:			Dias de Atendimento:							Refeição Servida:		Lanche	
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	IOGURTE COM BANANA E BISCOITO MAISENA									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)	
Iogurte, sabor morango	80	55,65	7,75	2,17	1,86	0,17	21,62	0,00	6,43	0,24	0,00	80,83	
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	
Biscoito doce, maisena	30	132,85	22,57	2,42	3,59	0,63	0,00	1,87	11,14	0,31	0,53	16,34	
TOTAL		231,90	41,49	5,47	5,48	2,10	21,62	7,10	29,42	0,61	0,63	98,77	