

MEC FNDE		CARDÁPIO: DIABETES 2019.1										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:							Refeição Servida:		Café da manhã		
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	Vitamina de banana com aveia e biscoito salgado, cream cracker									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)	
Banana prata	100	98,25	25,96	1,27	0,07	2,04	3,21	21,59	26,29	0,15	0,38	7,56	
Leite de vaca integral	100	60,03	4,52	3,22	3,25	0,00	28,43	0,00	10,00	0,40	0,03	113,05	
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	
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	

MEC FNDE											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			REFEIÇÃO:			Refeição Servida:		Café da manhã		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	Beijú com ovo e suco de manga (com adoçante)								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)
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
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
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
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		166,43	38,60	1,33	0,78	0,42	6,31	7,47	5,50	0,11	0,36	16,46

MEC FNDE											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:						Refeição Servida:		Café da manhã		
REFEIÇÃO:												
N.º do Cardápio: 5		CARDÁPIO:	Mingau de aveia com banana								Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Aveia em flocos	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 prata	100	98,25	25,96	1,27	0,07	2,04	3,21	21,59	26,29	0,15	0,38	7,56
TOTAL		264,42	49,56	8,02	5,21	4,78	25,95	22,00	69,92	1,26	1,74	112,37

MEC FNDE											SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			REFEIÇÃO:			Refeição Servida:		Almoço			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	Arroz de leite e laranja									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)	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Arroz, tipo 1	60	214,67	47,26	4,30	0,20	0,98	0,00	0,00	18,23	0,73	0,41	2,65	
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
Leite de vaca integral	50	30,02	2,26	1,61	1,63	0,00	14,22	0,00	5,00	0,20	0,02	56,53	
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	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	

MEC FNDE											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:						Refeição Servida:		Lanche		
REFEIÇÃO:												
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO:	Caldo de frango com mandioca									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)
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
Colorau	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
Mandioca	50	75,71	18,08	0,57	0,15	0,94	0,50	8,26	22,25	0,10	0,14	7,60
Frango, peito, sem pele	40	47,66	0,00	8,61	1,21	0,00	0,80	0,00	12,51	0,27	0,17	2,95
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	5	44,20	0,00	0,00	5,00	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
TOTAL		175,60	19,81	9,46	6,42	1,25	2,87	9,51	36,54	0,39	0,47	14,34

MEC FNDE											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			Refeição Servida:				Lanche			
REFEIÇÃO:												
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	Mingau de Aveia com banana (sem açúcar)								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)
Aveia em flocos	40	157,53	26,65	5,57	3,40	3,65	0,00	0,54	47,50	1,05	1,78	19,16
Banana prata	100	98,25	25,96	1,27	0,07	2,04	3,21	21,59	26,29	0,15	0,38	7,56
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

MEC FNDE											SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:						Refeição Servida:		Lanche			
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	Vitamina de fruta com biscoito de povilho (sem açúcar)									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)	
Biscoito, polvilho doce	20	87,51	16,11	0,26	2,45	0,23	7,52	0,00	1,17	0,03	0,35	6,09	
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	
Leite de vaca integral	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	50	20,08	5,22	0,23	0,06	0,52	14,20	41,10	11,09	0,04	0,10	11,21	
							</						

MEC FNDE											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:							Refeição Servida:		Lanche	
REFEIÇÃO:												
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	Sanduiche natural e vitamina de maçã (sem açúcar)								Frequência:	
14											1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alface lisa	15	2,07	0,36	0,25	0,02	0,35	0,00	3,21	1,37	0,05	0,09	4,13
Maçã Fuji	100	55,52	15,15	0,29	0,00	1,35	2,71	2,41	2,04	0,00	0,09	1,92
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
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
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, mussarela	15	49,48	0,46	3,40	3,78	0,00	16,35	0,00	3,54	0,53	0,05	131,26
Tomate	15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
Cebola	10	3,94	0,89	0,17	0,01	0,22	0,01	0,47	1,19	0,02	0,02	1,40

