

**CARDÁPIO DOENÇA CELÍACA - 1º SEMESTRE/2019**  
**DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GURUPI**  
**CARDÁPIOS: 15**

MEC FNDE		Formulário 1 - Cardápio CARDÁPIO DOENÇA CELÍACA - 1º SEMESTRE/2019 DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GURUPI CARDÁPIOS: 15									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:							Refeição Servida:	Café da manhã		
REFEIÇÃO:												
N.º do Cardápio: <b>1</b>	CARDÁPIO:	<b>BISCOITO DE POLVILHO E VITAMINA DE BANANA E MAMÃO</b>									Frequência: <b>1</b>	
<b>Nome do Alimento</b>	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Açúcar cristal	15	58,03	14,94	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,02	1,14
Banana prata	30	29,47	7,79	0,38	0,02	0,61	0,96	6,48	7,89	0,04	0,11	2,27
Biscoito, polvilho doce	40	175,02	32,21	0,52	4,90	0,46	15,03	0,00	2,34	0,06	0,71	12,18
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 Formosa	30	13,60	3,47	0,24	0,04	0,54	11,10	23,56	5,20	0,02	0,07	7,46
TOTAL		336,15	62,93	4,41	8,21	1,62	55,53	30,04	25,57	0,52	0,95	136,10

[illegible]

MEC FNDE												SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:							Refeição Servida:		Café da manhã		
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	FAROFA DE 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	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
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
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cenoura		10	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25
Couve manteiga		5	1,35	0,22	0,14	0,03	0,16	0,00	4,83	1,73	0,02	0,02	6,54
Farinha de mandioca torrada		40	146,11	35,68	0,49	0,11	2,62	0,00	0,00	16,01	0,14	0,48	30,21
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
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
TOTAL			270.44	37.21	8.19	9.80	3.20	84.15	6.39	25.80	1.92	1.39	43.42

### Formulário I - Cardápio

MEC FNDE												SEDUC-TO		
Nº de Alunos:			Dias de Atendimento:						Refeição Servida:		Café da manhã			
REFEIÇÃO:														
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	PÃO DE QUEIJO E LEITE ACHOCOLATADO										Frequência:	
4													1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carbohidratos 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)		
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		
Fécula de mandioca	50	165,43	40,57	0,26	0,14	0,32	0,00	0,00	1,51	0,00	0,05	5,94		
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		
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		
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		
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		
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:		Café da manhã		
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	BISCOITO PÉ RACHADO E LEITE ACHOCOLATADO									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)
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
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
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
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			296,27	48,48	4,85	9,18	0,48	114,32	2,73	20,33	0,59	0,90	131,82

MEC FNDE												SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:						Refeição Servida:		Almoço			
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ CARRETEIRO, FEIJÃO PRETO, SALADA CRUA (ALFACE, CENOURA E REPOLHO) 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)
Arroz, tipo 1		70	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09
Alho		3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Cebola		3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Óleo de soja		8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal		2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
Feijão preto		20	64,71	11,75	4,27	0,25	4,37	0,00	0,00	37,62	0,57	1,29	22,18
Lingüiça Mista		70	277,20	1,89	9,66	25,38	0,00	0,00	0,00	8,40	1,31	0,79	7,00
Alface crespa		20	2,14	0,34	0,27	0,03	0,37	0,00	3,12	2,19	0,05	0,08	7,60
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
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			715,10	80,91	20,89	34,08	7,63	137,57	62,14	82,55	2,94	2,82	72,74

MEC FNDE											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:							Refeição Servida:		Almoço	
N.º do Cardápio: 7		CARDÁPIO:	REFEIÇÃO: <b>ARROZ COM BATATA DOCE, FEIJÃO PRETO, CARNE EM PEDAÇOS, SALADA CRUA (TOMATE E REPOLHO) E LARANJA</b>								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	70	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
Feijão preto	20	64,71	11,75	4,27	0,25	4,37	0,00	0,00	37,62	0,57	1,29	22,18
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
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
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	15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
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		571,82	83,64	27,84	13,59	7,47	176,88	64,73	85,85	5,78	3,25	63,80

MEC FNDE												SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:						Refeição Servida:		Almoço			
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJÃO PRETO, BIFE DE CARNE AO MOLHO E SALADA COZIDA (BATATA E CENOURA) 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)	
Açafrão	1	3,10	0,65	0,11	0,06	0,04	0,27	0,81	2,64	0,01	0,11	1,11	
Arroz, tipo 1	70	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09	
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41	
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
Feijão preto	20	64,71	11,75	4,27	0,25	4,37	0,00	0,00	37,62	0,57	1,29	22,18	
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	
Tomate, molho	5	1,92	0,39	0,07	0,05	0,16	0,87	0,14	0,84	0,01	0,08	0,59	
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	
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		616,13	98,35	28,89	12,31	8,62	131,94	29,67	110,10	5,27	3,89	43,51	

MEC FNDE												SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:						Refeição Servida:		Almoço			
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJÃO PRETO, FRANGO ASSADO COM BATATAS, SALADA (REPOLHO E CENOURA) E BANANA									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	70	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09	
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41	
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
Feijão preto	20	64,71	11,75	4,27	0,25	4,37	0,00	0,00	37,62	0,57	1,29	22,18	
Frango, sobrecoxa, com pele	100	254,53	0,00	15,46	20,90	0,00	6,59	0,00	21,50	1,31	0,71	7,09	
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	
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	
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	

MEC FNDE											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:							Refeição Servida:		Almoço	
N.º do Cardápio: 10		CARDÁPIO:	REFEIÇÃO: <b>GALINHADA, FEIJÃO E SALADA ( ALFACE, REPOLHO E TOMATE) E BANANA</b>								Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Açafrão	1	3,10	0,65	0,11	0,06	0,04	0,27	0,81	2,64	0,01	0,11	1,11
Arroz, tipo 1	70	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
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
Frango, coxa e sobrecoxa,	100	208,00	0,00	16,30	15,35	0,00	8,50	0,00	24,00	1,65	0,70	7,50
Alface crespa	20	2,14	0,34	0,27	0,03	0,37	0,00	3,12	2,19	0,05	0,08	7,60
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	15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
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		708,75	96,50	27,57	24,06	7,96	18,51	33,21	122,73	3,38	3,44	60,02

MEC FNDE												SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:						Refeição Servida:		Lanche			
REFEIÇÃO.													
N.º do Cardápio: 12		CARDÁPIO:	FAROFA DE FRANGO E LARANJA									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)	
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	
Açafrão	1	3,10	0,65	0,11	0,06	0,04	0,27	0,81	2,64	0,01	0,11	1,11	
Cenoura	10	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25	
Couve manteiga	5	1,35	0,22	0,14	0,03	0,16	0,00	4,83	1,73	0,02	0,02	6,54	
Farinha de mandioca torrada	40	146,11	35,68	0,49	0,11	2,62	0,00	0,00	16,01	0,14	0,48	30,21	
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	
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	
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	
				</									

MEC FNDE												SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:							Refeição Servida:		Lanche		
REFEIÇÃO.													
N.º do Cardápio:		FEIJÃO TROPEIRO E BANANA										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)	
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	
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	
Couve manteiga	5	1,35	0,22	0,14	0,03	0,16	0,00	4,83	1,73	0,02	0,02	6,54	
Farinha de mandioca torrada	30	109,58	26,76	0,37	0,09	1,96	0,00	0,00	12,00	0,11	0,36	22,66	
Feijão fradinho	15	50,87	9,19	3,03	0,35	3,54	0,00	0,00	26,76	0,58	0,77	11,63	
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	
Bacon	10	59,25	0,00	1,15	6,03	0,00	0,00	0,00	0,36	0,02	0,04	0,24	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL		401,27	63,21	8,87	13,82	7,81	3,31	27,47	70,49	1,27	1,83	52,64	

<b>MEC FNDE</b>											<b>SEDUC-TO</b>	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:							Refeição Servida:	Lanche		
REFEIÇÃO:												
N.º do Cardápio: <b>14</b>	CARDÁPIO:	<b>MANGULÃO E LEITE ACHOCOLATADO</b>									Frequência: <b>1</b>	
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)
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
Leite de vaca integral	120	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66
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
Queijo, minas, frescal	10	26,43	0,32	1,74	2,02	0,00	16,05	0,00	0,69	0,03	0,09	57,93
Ovo de galinha inteiro	5	7,16	0,08	0,65	0,45	0,00	3,94	0,00	0,63	0,05	0,08	2,10
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL		330,41	49,66	6,85	11,58	0,48	133,69	2,73	22,64	0,67	0,95	211,09

MEC FNDE												SEDUC-TO	
Nº de Alunos:			Dias de Atendimento:							Refeição Servida:		Lanche	
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	REFEIÇÃO: OMELETE NUTRITIVO									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)	
Ovo de galinha inteiro	50	71,56	0,82	6,52	4,45	0,00	39,41	0,00	6,33	0,54	0,78	21,01	
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	
Cenoura	10	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25	
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	
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	