

[illegible]

MEC FNDE	Diretoria Regional de Educação de Miracema do Tocantins, 2º Semestre de 2019.									SEDUC-TO		
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche		
N.º do Cardápio: 3	CARDÁPIO:	Salada de Frutas comiogurte (Opcional)									Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboídratos CHO	Proteínas PTN	Lípídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Leite Condensado	10	31,26	5,70	0,77	0,67	0,00	5,30	0,21	2,20	0,09	0,01	24,63
Banana prata	70	68,77	18,17	0,89	0,05	1,43	2,25	15,11	18,40	0,10	0,27	5,29
Laranja, baía	90	40,89	10,32	0,88	0,09	1,01	0,00	51,18	8,30	0,05	0,12	31,87
Mamão Papaia	60	24,09	6,26	0,27	0,07	0,63	17,04	49,32	13,31	0,04	0,12	13,45
TOTAL		165,02	40,45	2,81	0,89	3,07	24,58	115,83	42,20	0,29	0,52	75,24

Formulário I - Cardápio

[illegible]

MEC FNDE		Diretoria Regional de Educação de Miracema do Tocantins, 2º Semestre de 2019.										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0	Dias de Atendimento:		0			Refeição Servida:		Lanche			
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	Galinhada com Melancia									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		40	143,12	31,50	2,86	0,13	0,66	0,00	0,00	12,15	0,49	0,27	1,77
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		3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
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
Frango, coxa e sobrecoxa,		50	104,00	0,00	8,15	7,68	0,00	4,25	0,00	12,00	0,83	0,35	3,75
Alho		0,5	0,57	0,12	0,04	0,00	0,02	0,05	0,16	0,11	0,00	0,00	0,07
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
Cenoura		10	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25
Melancia		150	48,91	12,21	1,33	0,00	0,19	42,75	9,22	14,45	0,15	0,34	11,58
TOTAL			362,02	48,25	13,35	12,93	1,69	131,23	11,39	45,50	1,56	1,11	22,95

MEC FNDE		Diretoria Regional de Educação de Miracema do Tocantins, 2º Semestre de 2019.										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0	Dias de Atendimento:		0			Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	Farofa de Carne Moida com Banana									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)	
Farinha de mandioca torrada	35	127,84	31,22	0,43	0,10	2,29	0,00	0,00	14,00	0,13	0,42	26,43	
Carne moída de 2ª	40	96,80	0,00	9,69	6,17	0,00	0,00	0,00	8,00	2,28	1,12	3,20	
Óleo de soja	10	88,40	0,00	0,00	10,00	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	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
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	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Banana Prata	110	108,07	28,55	1,39	0,07	2,25	3,53	23,75	28,92	0,16	0,42	8,32	
							</						

Formulário I - Cardânio

MEC FNDE		Diretoria Regional de Educação de Miracema do Tocantins, 2º Semestre de 2019.										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0	Dias de Atendimento:		0			Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	Sanduiche de Frango com Suco de Maracujá									Frequência:	
7												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 hot dog	50	139,50	24,73	4,75	2,17	1,05	0,00	0,00	0,00	0,33	1,66	69,00	
Frango, peito, com pele	35	52,31	0,00	7,27	2,36	0,00	1,40	0,00	9,90	0,21	0,16	2,95	
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	
Alho	0,5	0,57	0,12	0,04	0,00	0,02	0,05	0,16	0,11	0,00	0,00	0,07	
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
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	
Tomate, molho	8	3,08	0,62	0,11	0,07	0,25	1,39	0,22	1,34	0,01	0,13	0,94	
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	
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	
Maracujá	50	34,22	6,13	0,99	1,05	0,57	31,82	9,92	13,98	0,20	0,28	2,70	

MEC FNDE	Diretoria Regional de Educação de Miracema do Tocantins, 2º Semestre de 2019.										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0						Refeição Servida:	Lanche		
N.º do Cardápio: 8	CARDÁPIO:	Pão com Queijo Mussarela e Suco de Acerola									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)
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
Queijo, mussarela	20	65,97	0,61	4,53	5,04	0,00	21,80	0,00	4,71	0,70	0,06	175,01
Acerola, polpa congelada	40	8,77	2,22	0,24	0,00	0,28	0,00	249,30	3,46	0,03	0,07	3,04
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
TOTAL		263,34	42,11	8,78	6,59	1,43	23,29	249,30	21,01	1,12	0,64	186,68

MEC FNDE	Diretoria Regional de Educação de Miracema do Tocantins, 2º Semestre de 2019.											SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche		
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO:	Maria Izabel com Abóbora e Banana									Frequência:	
9											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
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Arroz, tipo 1	40	143,12	31,50	2,86	0,13	0,66	0,00	0,00	12,15	0,49	0,27	1,77
Carne, bovina, seca	40	125,10	0,00	7,86	10,15	0,00	0,00	0,00	4,89	1,46	0,53	5,64
Alho	0,5	0,57	0,12	0,04	0,00	0,02	0,05	0,16	0,11	0,00	0,00	0,07
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	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
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	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Banana maçã	110	95,49	24,57	1,93	0,07	2,85	0,00	11,51	26,06	0,13	0,22	3,54
Abóbora, cabotian	15	5,79	1,25	0,26	0,08	0,33	0,00	0,76	1,32	0,05	0,06	2,69

Formulário I - Cardânio

MEC FNDE		Diretoria Regional de Educação de Miracema do Tocantins, 2º Semestre de 2019.										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0	Dias de Atendimento:		0			Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	Baião de Três com Laranja									Frequência:	
10												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		40	143,12	31,50	2,86	0,13	0,66	0,00	0,00	12,15	0,49	0,27	1,77
Feijão carioca		15	49,35	9,18	3,00	0,19	2,76	0,00	0,00	31,49	0,44	1,20	18,39
Linguiça 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		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
Alho		0,5	0,57	0,12	0,04	0,00	0,02	0,05	0,16	0,11	0,00	0,00	0,07
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
Cebola		3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Laranja, pêra		150	55,16	13,42	1,57	0,19	1,15	16,82	80,60	12,92	0,09	0,14	32,83
								</					

MEC FNDE		Diretoria Regional de Educação de Miracema do Tocantins, 2º Semestre de 2019.										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0	Dias de Atendimento:		0			Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	Mangulão com Queijo e Suco de Maracujá									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)	
Açúcar cristal	14	54,16	13,95	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	0,00	0,02	1,06	
Maracujá	45	30,80	5,52	0,90	0,95	0,51	28,63	8,93	12,59	0,18	0,25	2,43	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Polvilho doce	50	175,61	43,39	0,22	0,00	0,12	0,00	0,00	2,05	0,00	0,26	13,71	
Queijo, parmesão ralado	12	54,72	0,45	4,99	3,60	0,00	20,76	0,00	6,10	0,38	0,11	165,00	
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	
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	
Fermento em pó químico	2	1,79	0,88	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Leite de vaca, integral	20	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61	

MEC FNDE	Diretoria Regional de Educação de Miracema do Tocantins, 2º Semestre de 2019.										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0				Refeição Servida:	Lanche				
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO:	Torta de Frango com Suco de Maracujá									Frequência:	
12		1										
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidos 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	23	82,91	17,27	2,25	0,31	0,54	0,00	0,00	7,13	0,19	0,22	4,11
Frango, peito, com pele	30	44,84	0,00	6,23	2,02	0,00	1,20	0,00	8,49	0,18	0,13	2,53
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Leite de vaca, integral	20	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Fermento em pó químico	2	1,79	0,88	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
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	4	35,36	0,00	0,00	4,00	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
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	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
Maracujá	45	30,80	5,52	0,90	0,95	0,51	28,63	8,93	12,59	0,18	0,25	2,43
Açúcar Cristal	14	54,16	13,95	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	0,00	0,02	1,06
TOTAL		292,63	42,60	12,05	8,77	1,74	42,79	10,47	36,76	0,79	0,91	39,79

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		Diretoria Regional de Educação de Miracema do Tocantins, 2º Semestre de 2019.										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0	Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	Arroz, Carne em Cubinhos, Abóbora e Melancia									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	40	143,12	31,50	2,86	0,13	0,66	0,00	0,00	12,15	0,49	0,27	1,77	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cebola	4	1,58	0,35	0,07	0,00	0,09	0,00	0,19	0,48	0,01	0,01	0,56	
Carne, bovina, contra-filé	40	82,34	0,00	8,46	5,12	0,00	1,43	0,00	7,26	1,12	0,52	1,47	
Alho	0,5	0,57	0,12	0,04	0,00	0,02	0,05	0,16	0,11	0,00	0,00	0,07	
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cheiro verde	3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
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	
Abóbora, moranga	30	3,71	0,80	0,29	0,02	0,51	105,00	2,89	0,55	0,02	0,00	0,91	
Melancia	150	48,91	12,21	1,33	0,00	0,19	42,75	9,22	14,45	0,15	0,34	11,58	

MEC FNDE		Diretoria Regional de Educação de Miracema do Tocantins, 2º Semestre de 2019.										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0	Dias de Atendimento:		0			Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	Feijão Tropeiro com 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)	
Alho	0,5	0,57	0,12	0,04	0,00	0,02	0,05	0,16	0,11	0,00	0,00	0,07	
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	
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	
Linguiça Mista	20	79,20	0,54	2,76	7,25	0,00	0,00	0,00	2,40	0,37	0,23	2,00	
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	
Óleo de soja	7	61,88	0,00	0,00	7,00	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	
Banana Prata	110	108,07	28,55	1,39	0,07	2,25	3,53	23,75	28,92	0,16	0,42	8,32	

MEC FNDE		Diretoria Regional de Educação de Miracema do Tocantins, 2º Semestre de 2019.										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0				Refeição Servida:	Lanche					
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO:	Creme de Maracujá com Biscoito Cream Cracker										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)	
Biscoito salgado, cream	30	129,52	20,62	3,02	4,33	0,75	0,00	0,00	11,92	0,34	0,66	6,00	
Leite de vaca, integral	90	54,03	4,07	2,90	2,93	0,00	25,59	0,00	9,00	0,36	0,03	101,75	
Maracujá	45	30,80	5,52	0,90	0,95	0,51	28,63	8,93	12,59	0,18	0,25	2,43	
Leite Condensado	15	46,89	8,55	1,15	1,01	0,00	7,94	0,32	3,30	0,13	0,02	36,94	

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		Diretoria Regional de Educação de Miracema do Tocantins, 2º Semestre de 2019.										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0	Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	Bolo de Mandioca com Queijo e Suco de Abacaxi									Frequência:	
16												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)	
Açúcar cristal	20	77,37	19,92	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,03	1,52	
Coco seco ralado	3	15,03	1,43	0,09	1,07	0,14	0,00	0,02	1,50	0,05	0,06	0,45	
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	
Fermento em pó químico	2	1,79	0,88	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Leite de vaca, integral	20	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61	
Mandioca	60	90,85	21,70	0,68	0,18	1,13	0,60	9,92	26,70	0,12	0,16	9,11	
Óleo de Soja	10	88,40	0,00	0,00	10,00	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	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Queijo, parmesão ralado	10	45,60	0,38	4,16	3,00	0,00	17,30	0,00	5,08	0,32	0,10	137,50	
Abacaxi, polpa congelada	40	12,24	3,12	0,19	0,05	0,13	0,00	0,50	4,03	0,02	0,14	5,42	

MEC FNDE		Diretoria Regional de Educação de Miracema do Tocantins, 2º Semestre de 2019.										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0	Dias de Atendimento:		0			Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	Sanduiche de Carne Moida com Suco de Maracujá									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)	
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	
Alho	0,5	0,57	0,12	0,04	0,00	0,02	0,05	0,16	0,11	0,00	0,00	0,07	
Carne moida de 2ª	40	96,80	0,00	9,69	6,17	0,00	0,00	0,00	8,00	2,28	1,12	3,20	
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
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	
Maracujá	45	30,80	5,52	0,90	0,95	0,51	28,63	8,93	12,59	0,18	0,25	2,43	
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cheiro verde	3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Pão de hot dog	50	139,50	24,73	4,75	2,17	1,05	0,00	0,00	0,00	0,33	1,66	69,00	
			</										

MEC FNDE		Diretoria Regional de Educação de Miracema do Tocantins, 2º Semestre de 2019.										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0	Dias de Atendimento:		0			Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	Bolo de Banana com Suco de Abacaxi									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)	
Fermento em pó químico	2	1,79	0,88	0,01	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	
Açúcar cristal	20	77,37	19,92	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,03	1,52	
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	
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	
Abacaxi, polpa congelada	40	12,24	3,12	0,19	0,05	0,13	0,00	0,50	4,03	0,02	0,14	5,42	
Farinha de Trigo	23	82,91	17,27	2,25	0,31	0,54	0,00	0,00	7,13	0,19	0,22	4,11	

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		Diretoria Regional de Educação de Miracema do Tocantins, 2º Semestre de 2019.									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0						Refeição Servida:	Lanche		
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO:										Frequência:
19	CARDÁPIO:	Pão Pizza com Suco de Abacaxi									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)
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
Presunto	15	14,06	0,32	2,14	0,41	0,00	0,00	0,00	2,63	0,22	0,12	3,49
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
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
Abacaxi, polpa congelada	40	12,24	3,12	0,19	0,05	0,13	0,00	0,50	4,03	0,02	0,14	5,42
Orégano	0,2	0,61	0,13	0,02	0,02	0,09	0,69	0,10	0,54	0,01	0,09	3,15
TOTAL		264,98	43,31	9,76	5,80	1,37	18,53	0,60	23,56	1,16	0,92	151,95

MEC FNDE		Diretoria Regional de Educação de Miracema do Tocantins, 2º Semestre de 2019.										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0	Dias de Atendimento:		0			Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	Bolo de Cenoura com Cobertura de Chocolate e Suco de Caju								Frequência:		
20											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	
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	
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	
Farinha de trigo	23	82,91	17,27	2,25	0,31	0,54	0,00	0,00	7,13	0,19	0,22	4,11	
Fermento em pó químico	2	1,79	0,88	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Leite de vaca, integral pasteurizado	20	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61	
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	
Caju polpa	40	14,63	3,74	0,19	0,06	0,33	0,00	47,89	2,83	0,03	0,06	0,34	
Leite Condensado	5	15,63	2,85	0,38	0,34	0,00	2,65	0,11	1,10	0,04	0,01	12,31	

MEC FNDE		Diretoria Regional de Educação de Miracema do Tocantins, 2º Semestre de 2019.									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0	Dias de Atendimento:		0			Refeição Servida:		Lanche		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	Bolo de Chocolate e Suco de Abacaxi								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)
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
Açúcar cristal	20	77,37	19,92	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,03	1,52
Farinha de trigo	23	82,91	17,27	2,25	0,31	0,54	0,00	0,00	7,13	0,19	0,22	4,11
Fermento em pó químico	2	1,79	0,88	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Leite de vaca, integral pasteurizado	20	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61
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
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
Abacaxi, polpa congelada	40	12,24	3,12	0,19	0,05	0,13	0,00	0,50	4,03	0,02	0,14	5,42
		</										

Formulário I - Cardápio													
MEC FNDE	Diretoria Regional de Educação de Miracema do Tocantins, 2º Semestre de 2019.										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:		0			Refeição Servida:		Lanche				
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO:	Bolo de Fubá e Suco de Acerola										Frequência:	
22												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)	
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	
Coco fresco ralado	3	10,62	0,46	0,10	1,01	0,28	0,00	0,10	0,96	0,03	0,07	0,42	
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	
Fermento em pó químico	2	1,79	0,88	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Milho fubá	20	70,70	15,77	1,44	0,38	0,94	0,00	0,00	8,25	0,22	0,17	0,53	
Leite de vaca, integral pasteurizado	20	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61	
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	
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	
Acerola, polpa congelada	40	8,77	2,22	0,24	0,00	0,28	0,00	249,30	3,46	0,03	0,07	3,04	

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		Diretoria Regional de Educação de Miracema do Tocantins, 2º Semestre de 2019.									SUDUC-TO	
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche		
N.º do Cardápio: 23	CARDÁPIO:	Bolo de Cenoura com Suco de Maracujá									Frequência: 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)
Açúcar cristal	20	77,37	19,92	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,03	1,52
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
Farinha de trigo	23	82,91	17,27	2,25	0,31	0,54	0,00	0,00	7,13	0,19	0,22	4,11
Fermento em pó químico	2	1,79	0,88	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Leite de vaca, integral pasteurizado	20	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61
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
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
Maracujá	45	30,80	5,52	0,90	0,95	0,51	28,63	8,93	12,59	0,18	0,25	2,43
TOTAL		258,51	46,16	5,17	6,66	1,69	208,73	9,95	25,18	0,58	0,67	38,53

MEC FNDE	Diretoria Regional de Educação de Miracema do Tocantins, 2º Semestre de 2019.										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0						Refeição Servida:	Lanche		
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO:	Biscoito tipo A achocolatado									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)
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
Biscoito salgado, cream cracker	30	129,52	20,62	3,02	4,33	0,75	0,00	0,00	11,92	0,34	0,66	6,00
Leite de vaca, integral pasteurizado	150	90,05	6,78	4,83	4,88	0,00	42,65	0,00	15,00	0,60	0,05	169,58
TOTAL		259,67	36,52	8,27	9,42	1,14	122,23	2,73	34,60	1,05	1,24	180,02

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		Diretoria Regional de Educação de Miracema do Tocantins, 2º Semestre de 2019.									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0						Refeição Servida:	Lanche		
N.º do Cardápio: <div>25</div>	CARDÁPIO:	Bolo Nutritivo com Suco de Maracujá									Frequência: <div>1</div>	
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)
Açúcar cristal	20	77,37	19,92	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,03	1,52
Batata doce	25	29,56	7,05	0,31	0,03	0,64	196,75	4,12	4,22	0,05	0,10	5,28
Beterraba	5	2,44	0,56	0,10	0,00	0,17	0,19	0,16	1,22	0,03	0,02	0,91
Farinha de trigo	25	90,12	18,77	2,45	0,34	0,59	0,00	0,00	7,75	0,21	0,24	4,47
Fermento em pó químico	1,5	1,35	0,66	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Laranja, da terra	20	10,29	2,57	0,22	0,04	0,80	2,24	6,94	2,81	0,04	0,03	10,22
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
Leite de vaca, integral pasteurizado	20	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61
Maracujá	45	30,80	5,52	0,90	0,95	0,51	28,63	8,93	12,59	0,18	0,25	2,43
TOTAL		309,58	56,08	5,73	7,73	2,71	239,81	20,14	31,81	0,67	0,80	50,78

MEC FNDE		Diretoria Regional de Educação de Miracema do Tocantins, 2º Semestre de 2019.									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0	Dias de Atendimento:		0			Refeição Servida:		Lanche		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	logurte de Fruta com Biscoito Cream Cracker								Frequência:	
26											1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Biscoito salgado, cream cracker	30	129,52	20,62	3,02	4,33	0,75	0,00	0,00	11,92	0,34	0,66	6,00
logurte, sabor morango	120	83,48	11,63	3,25	2,80	0,26	32,43	0,00	9,65	0,37	0,00	121,24
					</							

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		Diretoria Regional de Educação de Miracema do Tocantins, 2º Semestre de 2019.								SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		0	Dias de Atendimento:		0		Refeição Servida:		Lanche				
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:								Frequência:			
27		Vitamina de Frutas com Biscoito Cream Cracker								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 maçã		65	56,42	14,52	1,14	0,04	1,69	0,00	6,80	15,40	0,08	0,13	2,09
Biscoito salgado, cream cracker		30	129,52	20,62	3,02	4,33	0,75	0,00	0,00	11,92	0,34	0,66	6,00
Leite de vaca, integral pasteurizado		120	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66
Mamão Papaia		20	8,03	2,09	0,09	0,02	0,21	5,68	16,44	4,44	0,01	0,04	4,48
Leite condensado		15	46,89	8,55	1,15	1,01	0,00	7,94	0,32	3,30	0,13	0,02	36,94
TOTAL			312,90	51,20	9,26	9,31	2,65	47,74	23,57	47,05	1,04	0,89	185,18

MEC FNDE		Diretoria Regional de Educação de Miracema do Tocantins, 2º Semestre de 2019.								SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		0	Dias de Atendimento:		0		Refeição Servida:		Lanche				
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:								Frequência:			
28		Torta de Carne Moída e Suco de Maracujá								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)
Açúcar cristal		12	46,42	11,95	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,02	0,91
Alho		0,5	0,57	0,12	0,04	0,00	0,02	0,05	0,16	0,11	0,00	0,00	0,07
Carne moída de 2ª		40	96,80	0,00	9,69	6,17	0,00	0,00	0,00	8,00	2,28	1,12	3,20
Cebola		3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
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
Fermento em pó químico		2	1,79	0,88	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Leite de vaca, integral pasteurizado		20	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61
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
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
Maracujá		45	30,80	5,52	0,90	0,95	0,51	28,63	8,93	12,59	0,18	0,25	2,43
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
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			333,05	38,03	15,09	13,86	1,62	41,55	9,36	34,48	2,86	1,85	37,32

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		Diretoria Regional de Educação de Miracema do Tocantins, 2º Semestre de 2019.										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0	Dias de Atendimento:		0				Refeição Servida:		Lanche		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	Pão de Queijo Caseiro com Suco de Maracujá									Frequência:	
29												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)	
Açúcar Cristal	14	54,16	13,95	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	0,00	0,02	1,06	
Maracujá	45	30,80	5,52	0,90	0,95	0,51	28,63	8,93	12,59	0,18	0,25	2,43	
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	50	175,61	43,39	0,22	0,00	0,12	0,00	0,00	2,05	0,00	0,26	13,71	
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	
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	Diretoria Regional de Educação de Miracema do Tocantins, 2º Semestre de 2019.										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0						Refeição Servida:	Lanche		
Nº do Cardápio: 30	CARDÁPIO:	Arroz à Grega 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)
Arroz, tipo 1	40	143,12	31,50	2,86	0,13	0,66	0,00	0,00	12,15	0,49	0,27	1,77
Linguiça Mista	15	59,40	0,41	2,07	5,44	0,00	0,00	0,00	1,80	0,28	0,17	1,50
Carne Moída de 2ª	15	36,30	0,00	3,63	2,31	0,00	0,00	0,00	3,00	0,86	0,42	1,20
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
Alho	0,5	0,57	0,12	0,04	0,00	0,02	0,05	0,16	0,11	0,00	0,00	0,07
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Cenoura	15	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38
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	10	13,82	2,86	0,66	0,06	0,39	0,00	0,00	3,26	0,05	0,04	0,16
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
Banana Prata	110	108,07	28,55	1,39	0,07	2,25	3,53	23,75	28,92	0,16	0,42	8,32
TOTAL		414,71	65,45	11,01	13,06	3,92	129,96	25,80	52,02	1,89	1,41	19,81

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		Diretoria Regional de Educação de Miracema do Tocantins, 2º Semestre de 2019.									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0						Refeição Servida:	Lanche		
N.º do Cardápio: 31		CARDÁPIO:	Caldo de Frango com Mandioca e Torradas								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)
Mandioca	60	90,85	21,70	0,68	0,18	1,13	0,60	9,92	26,70	0,12	0,16	9,11
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	4	1,58	0,35	0,07	0,00	0,09	0,00	0,19	0,48	0,01	0,01	0,56
Alho	0,5	0,57	0,12	0,04	0,00	0,02	0,05	0,16	0,11	0,00	0,00	0,07
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, com pele	30	44,84	0,00	6,23	2,02	0,00	1,20	0,00	8,49	0,18	0,13	2,53
Cheiro verde	5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
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
Torrada	20	75,40	14,92	2,10	0,66	0,68	0,00	0,00	6,40	0,18	0,24	3,80
TOTAL		261,21	37,83	9,27	7,89	2,00	2,15	11,88	43,40	0,51	0,61	20,66

MEC FNDE		Diretoria Regional de Educação de Miracema do Tocantins, 2º Semestre de 2019.										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0	Dias de Atendimento:		0			Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	Cuscuz de Milho com Ovo e Achocolatado									Frequência:	
32												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)	
Flocos de milho	60	217,20	45,60	4,92	2,16	4,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Leite de vaca, integral pasteurizado	120	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ovo de galinha inteiro	25	35,78	0,41	3,26	2,23	0,00	19,71	0,00	3,17	0,27	0,39	10,51	
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	
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	
											</		

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		Diretoria Regional de Educação de Miracema do Tocantins, 2º Semestre de 2019.										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0	Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	Baião de Três com Banana									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	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		50	178,89	39,38	3,58	0,17	0,82	0,00	0,00	15,19	0,61	0,34	2,21
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
Cebola		3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
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		20	65,81	12,24	4,00	0,25	3,68	0,00	0,00	41,99	0,58	1,60	24,51
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Banana prata		110	108,07	28,55	1,39	0,07	2,25	3,53	23,75	28,92	0,16	0,42	8,32
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
Carne moída de 2ª		20	48,40	0,00	4,84	3,08	0,00	0,00	0,00	4,00	1,14	0,56	1,60
TOTAL			450,62	81,28	14,04	8,59	6,92	3,93	25,19	91,41	2,52	2,98	40,19

MEC FNDE		Diretoria Regional de Educação de Miracema do Tocantins, 2º Semestre de 2019.										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0	Dias de Atendimento:		0			Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	Caldo de Costela com Feijão e Torradas									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)	
Feijão carioca	15	49,35	9,18	3,00	0,19	2,76	0,00	0,00	31,49	0,44	1,20	18,39	
Carne, bovina, costela	35	125,20	0,00	5,85	11,11	0,00	1,60	0,00	4,09	0,94	0,42	0,00	
Alho	0,5	0,57	0,12	0,04	0,00	0,02	0,05	0,16	0,11	0,00	0,00	0,07	
Mandioca	60	90,85	21,70	0,68	0,18	1,13	0,60	9,92	26,70	0,12	0,16	9,11	
Cebola	4	1,58	0,35	0,07	0,00	0,09	0,00	0,19	0,48	0,01	0,01	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	
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	
Torrada	20	75,40	14,92	2,10	0,66	0,68	0,00	0,00	6,40	0,18	0,24	3,80	

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		Diretoria Regional de Educação de Miracema do Tocantins, 2º Semestre de 2019.										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0	Dias de Atendimento:		0			Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	Sanduiche Natural (Cenoura e Beterraba Ralados e Alfaxe) com Suco de Abacaxi									Frequência:	
35												1	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIPÍDIOS	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		10	1,38	0,24	0,17	0,01	0,23	0,00	2,14	0,91	0,03	0,06	2,75
Beterraba		3	1,46	0,33	0,06	0,00	0,10	0,11	0,09	0,73	0,02	0,01	0,54
Queijo, mussarela		12	39,58	0,37	2,72	3,02	0,00	13,08	0,00	2,83	0,42	0,04	105,00
Maionese industrializada		10	30,22	0,79	0,06	3,05	0,00	0,80	0,00	0,09	0,01	0,01	0,35
Frango, peito, com pele		35	52,31	0,00	7,27	2,36	0,00	1,40	0,00	9,90	0,21	0,16	2,95
Pão de trigo de forma		50	133,00	25,31	3,82	1,65	1,20	0,00	75,50	11,50	0,37	1,87	75,50
Abacaxi, polpa congelada		40	12,24	3,12	0,19	0,05	0,13	0,00	0,50	4,03	0,02	0,14	5,42
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
Cenoura		10	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25
		</											

MEC FNDE		Diretoria Regional de Educação de Miracema do Tocantins, 2º Semestre de 2019.										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0	Dias de Atendimento:		0			Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	Macarronada de Carne Moida e Melancia									Frequência:	
36												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIPÍDIOS	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)	
Macarrão trigo	30	111,34	23,38	3,00	0,39	0,88	0,00	0,00	8,31	0,23	0,26	5,19	
Carne moida de 2ª	45	108,90	0,00	10,90	6,94	0,00	0,00	0,00	9,00	2,57	1,26	3,60	
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	
Alho	0,5	0,57	0,12	0,04	0,00	0,02	0,05	0,16	0,11	0,00	0,00	0,07	
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
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	
Tomate, molho industrializado	6	2,31	0,46	0,08	0,05	0,19	1,05	0,16	1,01	0,01	0,09	0,70	
Melancia	150	48,91	12,21	1,33	0,00	0,19	42,75	9,22	14,45	0,15	0,34	11,58	

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		Diretoria Regional de Educação de Miracema do Tocantins, 2º Semestre de 2019.										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0	Dias de Atendimento:		0			Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	Beiju com Margarina e Achocolatado								Frequência:		
37											1		
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios Lipídios	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 pasteurizado	120	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66	
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	
Polvilho doce	50	175,61	43,39	0,22	0,00	0,12	0,00	0,00	2,05	0,00	0,26	13,71	
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, 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	
					</								

[illegible]

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		Diretoria Regional de Educação de Miracema do Tocantins, 2º Semestre de 2019.									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0						Refeição Servida:	Lanche		
N.º do Cardápio: 39	CARDÁPIO:	Enroladinho de Queijo com Suco de Maracujá									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)
Açúcar cristal	14	54,16	13,95	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	0,00	0,02	1,06
Maracujá	45	30,80	5,52	0,90	0,95	0,51	28,63	8,93	12,59	0,18	0,25	2,43
Leite de vaca, integral pasteurizado	20	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61
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	2	1,79	0,88	0,01	0,00	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
Óleo de soja	6	53,04	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Queijo, minas, frescal	15	39,64	0,49	2,61	3,03	0,00	24,08	0,00	1,03	0,04	0,14	86,89
Coco fresco ralado	3	10,62	0,46	0,10	1,01	0,28	0,00	0,10	0,96	0,03	0,07	0,42
TOTAL		321,65	44,85	8,28	12,75	1,50	64,70	9,03	27,03	0,67	0,90	122,13

MEC FNDE		Diretoria Regional de Educação de Miracema do Tocantins, 2º Semestre de 2019.										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0	Dias de Atendimento:		0			Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	Cuscuz com Carne Moida e Suco de Acerola									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)	
Flocos de milho	50	181,00	38,00	4,10	1,80	3,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Carne moida de 2ª	40	96,80	0,00	9,69	6,17	0,00	0,00	0,00	8,00	2,28	1,12	3,20	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	10	13,82	2,86	0,66	0,06	0,39	0,00	0,00	3,26	0,05	0,04	0,16	
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	
Alho	0,5	0,57	0,12	0,04	0,00	0,02	0,05	0,16	0,11	0,00	0,00	0,07	
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Acerola, polpa congelada	40	8,77	2,22	0,24	0,00	0,28	0,00	249,30	3,46	0,03	0,07	3,04	
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	

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		Diretoria Regional de Educação de Miracema do Tocantins, 2º Semestre de 2019.										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0	Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	Bolo de Coco Molhadinho									Frequência:	
41			1										
Nome do Alimento	Per Capita		Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidos 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	20	72,09	15,02	1,96	0,27	0,47	0,00	0,00	6,20	0,17	0,19	3,57	
Ovo de galinha inteiro	8	11,45	0,13	1,04	0,71	0,00	6,31	0,00	1,01	0,09	0,13	3,36	
Óleo de Soja	3	26,52	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Leite de vaca, integral pasteurizado	45	27,01	2,03	1,45	1,46	0,00	12,79	0,00	4,50	0,18	0,01	50,87	
Fermento em Pó Químico	2	1,79	0,88	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Leite Condensado	20	62,51	11,40	1,53	1,35	0,00	10,59	0,43	4,40	0,17	0,03	49,25	
Leite de Coco	8	13,29	0,18	0,08	1,47	0,05	0,00	0,00	1,35	0,03	0,04	0,47	
Coco seco ralado	5	25,05	2,39	0,14	1,78	0,24	0,00	0,04	2,50	0,09	0,10	0,75	