

[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:		CARDÁPIO:	Pão com Carne Moida e Suco de Abacaxi									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)
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
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
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		10	3,84	0,77	0,14	0,09	0,31	1,74	0,27	1,68	0,01	0,16	1,17
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
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
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
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
									</				

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:	Salada de Frutas com iogurte (Opcional)									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)	
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	
iogurte, sabor morango	40	27,83	3,88	1,08	0,93	0,09	10,81	0,00	3,22	0,12	0,00	40,41	

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:	Açaí Batido com Leite e Banana										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)	
Açaí, polpa congelada		85	49,34	5,28	0,68	3,35	2,17	0,00	0,00	14,48	0,23	0,37	29,90	
Leite de vaca, integral em pó		15	74,50	5,88	3,81	4,04	0,00	54,16	0,00	11,61	0,41	0,08	133,54	
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	
Biscoito rosquinha, coco		25	122,75	16,53	1,78	5,50	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			
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 (Suco de Acerola)									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 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	
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	
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 - 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	

[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:	CARDÁPIO:	Maria Izabel com Abóbora 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	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
TOTAL		416,70	57,92	13,08	15,45	3,96	0,05	13,53	45,62	2,15	1,11	16,53

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	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	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
TOTAL		427,72	68,64	8,77	14,70	8,11	3,58	29,69	87,89	1,26	2,65	66,50

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	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)
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
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		5	15,63	2,85	0,38	0,34	0,00	2,65	0,11	1,10	0,04	0,01	12,31

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	
Margarina, com sal	8	47,56	0,00	0,00	5,38	0,00	30,83	0,00	0,10	0,00	0,00	0,36	
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	
TOTAL		385,99	63,48	8,83	11,31	1,87	60,72	10,44	46,82	0,85	0,81	183,90	

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:		CARDÁPIO:	REFEIÇÃO: Pão Pizza com Suco de Abacaxi									Frequência:	
19												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

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
TOTAL		273,23	51,34	4,62	5,94	1,06	91,58	3,23	22,05	0,48	1,06	41,45

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.										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0	Dias de Atendimento:		0			Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	Bolo de Cenoura com Suco de Maracujá									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)
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

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 e Bolo Chocolateado								Frequência:		
24											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)	
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	40	172,69	27,49	4,02	5,77	1,00	0,00	0,00	15,90	0,45	0,88	8,00	
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	

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	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)
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	40	172,69	27,49	4,02	5,77	1,00	0,00	0,00	15,90	0,45	0,88	8,00
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

[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:		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	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	
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, 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	
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		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	Arroz à Grega com Banana									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	40	143,12	31,50	2,86	0,13	0,66	0,00	0,00	12,15	0,49	0,27	1,77	
Carne Moida 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	

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:	Caldo de Frango com Mandioca e Torradas									Frequência:	
31												1	
Nome do Alimento			Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	LIPÍDIO 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)
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

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: 32	CARDÁPIO:	Cuscuz de Milho com Ovo e Achocolatado									Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	LIPÍDIO 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
TOTAL		409,32	60,55	12,46	13,50	4,83	133,41	2,73	22,84	0,85	0,96	150,64

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:	Baía 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		15	36,30	0,00	3,63	2,31	0,00	0,00	0,00	3,00	0,86	0,42	1,20	
TOTAL			438,52	81,28	12,83	7,82	6,92	3,93	25,19	90,41	2,23	2,84	39,79	

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 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)	
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	
					</								

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 com Batidinho de Carne, Verduras e Legumes									Frequência:	
38												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIPÍDIO	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	
Carne moída 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	
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	
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	
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	
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	
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	

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 (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)
	(g)	(g)	(g)	(g)	REFERENCIAL (g)							
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	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)	
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