

### Formulário I - Cardápio

<b>MEC FNDE</b>		<b>CARDÁPIOS 2º SEMESTRE 2019 - CAFÉ DA MANHÃ - QUILOMBOLAS</b>									<b>SEDUC-TO</b>	
<b>Nº de Alunos:</b>		<b>Dias de Atendimento:</b>							<b>Refeição Servida:</b>	<b>Café da manhã</b>		
<b>REFEIÇÃO:</b>												
<b>N.º do Cardápio:</b>		<b>CARDÁPIO:</b>	<b>BEIJU COM MARGARINA, LEITE ACHOCOLATADO</b>								<b>Frequência:</b>	
<b>1</b>											<b>1</b>	
<b>Nome do Alimento</b>	<b>Per Capita</b>	<b>Calorias Kcal</b>	<b>Carboidratos CHO</b>	<b>Proteínas PTN</b>	<b>Lípidios LIP</b>	<b>Fibra Alimentar</b>	<b>Vitamina A</b>	<b>Vitamina C</b>	<b>Magnésio Mg</b>	<b>Zinco Zn</b>	<b>Ferro Fe</b>	<b>Cálcio Ca</b>
	(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
Margarina, com sal	10	59,45	0,00	0,00	6,72	0,00	38,54	0,00	0,12	0,00	0,00	0,45
Pólvilha 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	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL		347,20	57,93	4,50	10,84	0,51	152,24	2,73	21,85	0,58	0,83	154,26

### Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		CARDÁPIOS 2º SEMESTRE 2019 - CAFÉ DA MANHÃ - QUILOMBOLAS										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:				Refeição Servida:				Café da manhã			
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	TAPIOCA COM QUEIJO, LEITE ACHOCOLATADO E BANANA									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
		(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
Banana prata		100	98,25	25,96	1,27	0,07	2,04	3,21	21,59	26,29	0,15	0,38	7,56
Leite de vaca integral		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		50	175,61	43,39	0,22	0,00	0,12	0,00	0,00	2,05	0,00	0,26	13,71
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
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

### Formulário I - Cardápio

<b>MEC FNDE</b>	<b>CARDÁPIOS 2º SEMESTRE 2019 - CAFÉ DA MANHÃ - QUILOMBOLAS</b>										<b>SEDUC-TO</b>	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:							Refeição Servida:	Café da manhã		
<b>REFEIÇÃO:</b>												
N.º do Cardápio: <b>3</b>	<b>CARDÁPIO:</b>	<b>TAPIOCA DOCE, LEITE COM CAFÉ E BANANA</b>									<b>Frequência: 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)
Café, infusão 10%	3	0,27	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,29	0,00	0,00	0,09
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
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
Coco	1	4,06	0,10	0,04	0,42	0,05	0,00	0,02	0,51	0,01	0,02	0,06
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
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	50	175,61	43,39	0,22	0,00	0,12	0,00	0,00	2,05	0,00	0,26	13,71
TOTAL		404,55	87,73	5,82	4,72	2,22	39,97	21,72	42,34	0,68	0,71	170,16

### Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		CARDÁPIOS 2º SEMESTRE 2019 - CAFÉ DA MANHÃ - QUILOMBOLAS										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:							Refeição Servida:		Café da manhã		
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	BOLO DE COCO, SUÇO DE GOIABA E MAMÃO									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)	
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	
Goiaba vermelha, polpa	25	8,75	1,75	0,25	0,00	0,25	33,75	5,00	0,00	0,00	0,05	4,25	
Mistura para bolo	50	209,50	42,35	3,10	3,05	0,85	0,00	0,00	14,00	0,30	0,60	29,50	
Farinha de trigo	5	18,02	3,75	0,49	0,07	0,12	0,00	0,00	1,55	0,04	0,05	0,89	
Margarina, com sal	10	59,45	0,00	0,00	6,72	0,00	38,54	0,00	0,12	0,00	0,00	0,45	
Ovo de galinha inteiro	10	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20	
Fermento em pó químico	1	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Leite de vaca integral	20	12,01	0,90	0,64	0,65	0,00	5,69	0,00	2,00	0,08	0,01	22,61	

### Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		CARDÁPIOS 2º SEMESTRE 2019 - CAFÉ DA MANHÃ - QUILOMBOLAS									SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Café da manhã		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	BOLO FORMIGUEIRO, LEITE COM CAFÉ									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)	
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	
Café, infusão 10%	3	0,27	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,29	0,00	0,00	0,09	
Chocolate granulado	5	20,05	4,56	0,21	0,11	0,19	39,79	1,37	3,84	0,05	0,27	2,22	
Farinha de trigo	40	144,19	30,04	3,92	0,55	0,94	0,00	0,00	12,40	0,33	0,38	7,15	
Fermento em pó químico	1	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Leite de vaca integral	140	84,04	6,33	4,51	4,55	0,00	39,80	0,00	14,00	0,56	0,04	158,27	
Margarina, com sal	10	59,45	0,00	0,00	6,72	0,00	38,54	0,00	0,12	0,00	0,00	0,45	
Ovo de galinha inteiro	10	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20	
			</										

### Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		CARDÁPIOS 2º SEMESTRE 2019 - CAFÉ DA MANHÃ - QUILOMBOLAS										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Café da manhã			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	BOLO DE FUBÁ E LEITE ACHOCOLATADO										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)	
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		10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
Farinha de trigo		5	18,02	3,75	0,49	0,07	0,12	0,00	0,00	1,55	0,04	0,05	0,89	
Fermento em pó químico		1	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Leite de vaca integral		140	84,04	6,33	4,51	4,55	0,00	39,80	0,00	14,00	0,56	0,04	158,27	
Margarina, com sal		10	59,45	0,00	0,00	6,72	0,00	38,54	0,00	0,12	0,00	0,00	0,45	
Milho fubá		40	141,39	31,55	2,89	0,76	1,89	0,00	0,00	16,49	0,44	0,34	1,07	
Ovo de galinha inteiro		10	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20	
					</									

**Formulário I - Cardápio**

<b>MEC FNDE</b>		<b>CARDÁPIOS 2º SEMESTRE 2019 - CAFÉ DA MANHÃ - QUILOMBOLAS</b>										<b>SEDUC-TO</b>			
<b>Nº de Alunos:</b>		<b>Dias de Atendimento:</b>				<b>Refeição Servida:</b>				<b>Café da manhã</b>					
<b>REFEÇÃO:</b>															
<b>N.º do Cardápio:</b>		<b>CARDÁPIO:</b>										<b>BOLO DE CHOCOLATE E CREME DE ACEROLA</b>		<b>Frequência:</b>	
7												1			
<b>Nome do Alimento</b>		<b>Per Capita</b>	<b>Calorias Kcal</b>	<b>Carboidratos CHO</b>	<b>Proteínas PTN</b>	<b>Lípidios LIP</b>	<b>Fibra Alimentar</b>	<b>Vitamina A (µg)</b>	<b>Vitamina C (Mg)</b>	<b>Magnésio Mg (Mg)</b>	<b>Zinco Zn (Mg)</b>	<b>Ferro Fe (Mg)</b>	<b>Cálcio Ca (Mg)</b>		
		(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		
Acerola, polpa congelada		25	5,48	1,39	0,15	0,00	0,18	0,00	155,81	2,16	0,02	0,04	1,90		
Farinha de trigo		10	36,05	7,51	0,98	0,14	0,23	0,00	0,00	3,10	0,08	0,10	1,79		
Fermento em pó químico		1	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Leite de vaca integral		140	84,04	6,33	4,51	4,55	0,00	39,80	0,00	14,00	0,56	0,04	158,27		
Margarina, com sal		10	59,45	0,00	0,00	6,72	0,00	38,54	0,00	0,12	0,00	0,00	0,45		
Mistura para bolo		50	209,50	42,35	3,10	3,05	0,85	0,00	0,00	14,00	0,30	0,60	29,50		
Ovo de galinha inteiro		10	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20		
<b>TOTAL</b>			<b>448,41</b>	<b>68,14</b>	<b>10,07</b>	<b>15,35</b>	<b>1,26</b>	<b>86,22</b>	<b>155,81</b>	<b>34,75</b>	<b>1,07</b>	<b>0,95</b>	<b>196,87</b>		

### Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		CARDÁPIOS 2º SEMESTRE 2019 - CAFÉ DA MANHÃ - QUILOMBOLAS									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:							Refeição Servida:	Café da manhã		
<b>REFEIÇÃO:</b>												
N.º do Cardápio: <b>8</b>	CARDÁPIO:	<b>BOLO DE MANDIOCA E LEITE COM CAFÉ</b>									Frequência: <b>1</b>	
<b>Nome do Alimento</b>	<b>Per Capita</b>	<b>Calorias Kcal</b>	<b>Carboidratos CHO</b>	<b>Proteínas PTN</b>	<b>Lípidios LIP</b>	<b>Fibra Alimentar</b>	<b>Vitamina A</b>	<b>Vitamina C</b>	<b>Magnésio Mg</b>	<b>Zinco Zn</b>	<b>Ferro Fe</b>	<b>Cálcio Ca</b>
	(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
Café, infusão 10%	3	0,27	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,29	0,00	0,00	0,09
Coco	3	12,19	0,31	0,11	1,26	0,16	0,00	0,07	1,54	0,03	0,05	0,19
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	1	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Leite de vaca integral	140	84,04	6,33	4,51	4,55	0,00	39,80	0,00	14,00	0,56	0,04	158,27
Mandioca	50	75,71	18,08	0,57	0,15	0,94	0,50	8,26	22,25	0,10	0,14	7,60
Margarina, com sal	10	59,45	0,00	0,00	6,72	0,00	38,54	0,00	0,12	0,00	0,00	0,45
Ovo de galinha inteiro	10	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20
Queijo, minas, frescal	5	13,21	0,16	0,87	1,01	0,00	8,03	0,00	0,34	0,01	0,05	28,96
TOTAL		409,55	60,47	9,41	14,86	1,57	94,75	8,34	46,22	0,98	0,66	204,86



### Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		CARDÁPIOS 2º SEMESTRE 2019 - CAFÉ DA MANHÃ - QUILOMBOLAS										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:							Refeição Servida:		Café da manhã		
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	TAPIOCA COM CARNE DE SOL E SUCO DE CAJÁ									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)
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
Cajá polpa, congelada		25	6,58	1,59	0,15	0,04	0,34	0,00	0,00	1,79	0,01	0,08	2,29
Carne, bovina, seca		30	93,82	0,00	5,90	7,61	0,00	0,00	0,00	3,67	1,10	0,40	4,23
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
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		0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

### Formulário I - Cardápio

[illegible]

### Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		CARDÁPIOS 2º SEMESTRE 2019 - CAFÉ DA MANHÃ - QUILOMBOLAS										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:				Refeição Servida:				Café da manhã			
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
11		BOLO SIMPLES E CREME DE CAJÁ										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)
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
Cajá polpa, congelada		25	6,58	1,59	0,15	0,04	0,34	0,00	0,00	1,79	0,01	0,08	2,29
Farinha de trigo		50	180,24	37,55	4,90	0,68	1,17	0,00	0,00	15,50	0,41	0,48	8,93
Fermento em pó químico		1	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Leite de vaca integral		140	84,04	6,33	4,51	4,55	0,00	39,80	0,00	14,00	0,56	0,04	158,27
Margarina, com sal		10	59,45	0,00	0,00	6,72	0,00	38,54	0,00	0,12	0,00	0,00	0,45
Ovo de galinha inteiro		10	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20
TOTAL			422,88	65,99	10,92	12,89	1,51	86,22	0,00	32,89	1,10	0,79	175,67

### Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		CARDÁPIOS 2º SEMESTRE 2019 - CAFÉ DA MANHÃ - QUILOMBOLAS										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Café da manhã				
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	BOLO DE CENOURA E LEITE ACHOCOLATADO									Frequência:		
12			Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
Nome do Alimento		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(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		10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
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		40	144,19	30,04	3,92	0,55	0,94	0,00	0,00	12,40	0,33	0,38	7,15	
Fermento em pó químico		1	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Leite de vaca integral		140	84,04	6,33	4,51	4,55	0,00	39,80	0,00	14,00	0,56	0,04	158,27	
Margarina, com sal		3	17,83	0,00	0,00	2,02	0,00	11,56	0,00	0,04	0,00	0,00	0,14	
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		10	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20	
							</							

### Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		CARDÁPIOS 2º SEMESTRE 2019 - CAFÉ DA MANHÃ - QUILOMBOLAS										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:							Refeição Servida:		Café da manhã		
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	MANGULÃO E LEITE COM CAFÉ									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)
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
Café, infusão 10%		3	0,27	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,29	0,00	0,00	0,09
Fermento em pó químico		1	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Leite de vaca integral		140	84,04	6,33	4,51	4,55	0,00	39,80	0,00	14,00	0,56	0,04	158,27
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		10	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20
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		0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

## Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		CARDÁPIOS 2º SEMESTRE 2019 - CAFÉ DA MANHÃ - QUILOMBOLAS										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Café da manhã			
N.º do Cardápio:		FAROFA DE CARNE DE SOL E BANANA										Frequência:	
14		CARDÁPIO:										1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Farinha de mandioca torrada	50	182,63	44,60	0,61	0,14	3,27	0,00	0,00	20,01	0,18	0,60	37,76	
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
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	
Carne, bovina, seca	25	78,19	0,00	4,91	6,34	0,00	0,00	0,00	3,05	0,91	0,33	3,53	
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
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	
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	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL		407,56	71,44	7,04	11,57	5,49	3,40	22,99	50,63	1,27	1,34	51,14	

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		CARDÁPIOS 2º SEMESTRE 2019 - CAFÉ DA MANHÃ - QUILOMBOLAS										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			Refeição Servida:				Café da manhã				
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
15		PÃO DE FORMA COM QUEIJO AO FORNO, LEITE ACHOCOLATADO E LARANJA										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)
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
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
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
Pão de trigo de forma integral		50	126,60	24,97	4,71	1,83	3,44	0,09	0,00	30,21	0,79	1,49	65,88
Queijo, mussarela		20	65,97	0,61	4,53	5,04	0,00	21,80	0,00	4,71	0,70	0,06	175,01
TOTAL			341,48	49,07	14,57	11,11	4,60	146,80	56,46	63,22	2,14	2,22	402,87

### Formulário I - Cardápio

<b>MEC FNDE</b>		<b>CARDÁPIOS 2º SEMESTRE 2019 - CAFÉ DA MANHÃ - QUILOMBOLAS</b>									<b>SEDUC-TO</b>	
<b>Nº de Alunos:</b>		<b>Dias de Atendimento:</b>							<b>Refeição Servida:</b>		<b>Café da manhã</b>	
<b>REFEIÇÃO:</b>												
<b>N.º do Cardápio:</b>		<b>CARDÁPIO:</b>	<b>ROSÇA E VITAMINA DE BANANA</b>								<b>Frequência:</b>	
16											1	
<b>Nome do Alimento</b>	<b>Per Capita</b>	<b>Calorias Kcal</b>	<b>Carboidratos CHO</b>	<b>Proteínas PTN</b>	<b>Lípidios LIP</b>	<b>Fibra Alimentar</b>	<b>Vitamina A</b>	<b>Vitamina C</b>	<b>Magnésio Mg</b>	<b>Zinco Zn</b>	<b>Ferro Fe</b>	<b>Cálcio Ca</b>
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
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
Açúcar cristal	25	96,71	24,90	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,00	0,04	1,90
Coco	3	12,19	0,31	0,11	1,26	0,16	0,00	0,07	1,54	0,03	0,05	0,19
Farinha de trigo	40	144,19	30,04	3,92	0,55	0,94	0,00	0,00	12,40	0,33	0,38	7,15
Fermento biológico tablete	1	0,90	0,08	0,17	0,02	0,04	0,00	0,00	0,38	0,11	0,03	0,18
Leite de vaca integral	140	84,04	6,33	4,51	4,55	0,00	39,80	0,00	14,00	0,56	0,04	158,27
Margarina, com sal	10	59,45	0,00	0,00	6,72	0,00	38,54	0,00	0,12	0,00	0,00	0,45
Ovo de galinha inteiro	10	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20
TOTAL		460,92	74,80	10,72	14,02	2,16	87,83	10,87	43,12	1,21	0,89	176,12



Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		CARDÁPIOS 2º SEMESTRE 2019 - CAFÉ DA MANHÃ - QUILOMBOLAS										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Café da manhã		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
17		PÃO DOCE COM MARGARINA, CREME DE MANGA										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	
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	
Manga, polpa, congelada	25	12,08	3,13	0,10	0,06	0,27	0,00	6,23	2,37	0,02	0,02	1,78	
Margarina, com sal	10	59,45	0,00	0,00	6,72	0,00	38,54	0,00	0,12	0,00	0,00	0,45	
Pão doce	50	177,62	27,92	2,58	6,54	1,01	48,85	0,03	9,04	0,25	1,05	16,25	
TOTAL		359,86	46,43	6,57	17,22	1,28	121,50	6,25	23,64	0,75	1,12	154,90	

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		CARDÁPIOS 2º SEMESTRE 2019 - CAFÉ DA MANHÃ - QUILOMBOLAS										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Café da manhã		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
18		PÃO DE QUEIJO, LEITE ACHOCOLATADO E BANANA										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	
Banana prata	100	98,25	25,96	1,27	0,07	2,04	3,21	21,59	26,29	0,15	0,38	7,56	
Leite de vaca integral	140	84,04	6,33	4,51	4,55	0,00	39,80	0,00	14,00	0,56	0,04	158,27	
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	
Ovo de galinha inteiro	10	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20	
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	
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		474,34	76,60	9,41	15,74	2,53	146,53	24,32	51,56	0,95	1,41	243,37	

### Formulário I - Cardápio

<b>MEC FNDE</b>		<b>CARDÁPIOS 2º SEMESTRE 2019 - CAFÉ DA MANHÃ - QUILOMBOLAS</b>									<b>SEDUC-TO</b>	
<b>Nº de Alunos:</b>		<b>Dias de Atendimento:</b>						<b>Refeição Servida:</b>		<b>Café da manhã</b>		
<b>REFEIÇÃO:</b>												
<b>N.º do Cardápio:</b>		<b>PÃO FRANCÊS COM MARGARINA E VITAMINA DE BANANA</b>									<b>Frequência:</b>	
<b>19</b>											<b>1</b>	
<b>Nome do Alimento</b>	<b>Per Capita</b>	<b>Calorias Kcal</b>	<b>Carboidratos CHO</b>	<b>Proteínas PTN</b>	<b>Lípidios LIP</b>	<b>Fibra Alimentar</b>	<b>Vitamina A</b>	<b>Vitamina C</b>	<b>Magnésio Mg</b>	<b>Zinco Zn</b>	<b>Ferro Fe</b>	<b>Cálcio Ca</b>
	(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
Banana prata	50	49,12	12,98	0,63	0,03	1,02	1,61	10,80	13,15	0,07	0,19	3,78
Leite de vaca integral	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	10	59,45	0,00	0,00	6,72	0,00	38,54	0,00	0,12	0,00	0,00	0,45
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
TOTAL		369,20	57,69	8,51	12,21	2,18	75,75	10,80	38,10	0,94	0,74	148,53

### Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		CARDÁPIOS 2º SEMESTRE 2019 - CAFÉ DA MANHÃ - QUILOMBOLAS										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Café da manhã				
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	PÃO FRANCÊS COM OVOS MEXIDOS, SUCO DE GOIABA										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)	
Goiaba vermelha, polpa		25	8,75	1,75	0,25	0,00	0,25	33,75	5,00	0,00	0,00	0,05	4,25	
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	
Margarina, com sal		10	59,45	0,00	0,00	6,72	0,00	38,54	0,00	0,12	0,00	0,00	0,45	
Ovo de galinha inteiro		30	42,93	0,49	3,91	2,67	0,00	23,65	0,00	3,80	0,33	0,47	12,61	
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	
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	

### Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	CARDÁPIOS 2º SEMESTRE 2019 - CAFÉ DA MANHÃ - QUILOMBOLAS										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:							Refeição Servida:	Café da manhã		
<b>REFEIÇÃO:</b>												
N.º do Cardápio: <b>21</b>	CARDÁPIO:	<b>PÃO FRANCÊS COM QUEIJO, LEITE ACHOCOLATADO 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)
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
Mamão Formosa	100	45,34	11,55	0,82	0,12	1,81	37,00	78,53	17,32	0,07	0,23	24,87
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
TOTAL		373,36	56,03	13,61	10,82	3,36	173,99	81,26	54,44	1,74	1,37	347,86

### Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		CARDÁPIOS 2º SEMESTRE 2019 - CAFÉ DA MANHÃ - QUILOMBOLAS										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:			Dias de Atendimento:				Refeição Servida:			Café da manhã			
REFEÇÃO:													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	SANDUICHE NATURAL E SUCO DE CAJU									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)
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
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
Apresuntado		10	12,89	0,29	1,35	0,67	0,00	0,00	0,00	1,53	0,16	0,09	2,26
Caju polpa		25	9,14	2,34	0,12	0,04	0,20	0,00	29,93	1,77	0,02	0,04	0,21
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		10	32,99	0,30	2,26	2,52	0,00	10,90	0,00	2,36	0,35	0,03	87,50
Tomate		15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04

## Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		CARDÁPIOS 2º SEMESTRE 2019 - CAFÉ DA MANHÃ - QUILOMBOLAS								SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		Café da manhã			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
23		CUSCUZ COM QUEIJO E LEITE COM CAFÉ										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	
Café, infusão 10%	3	0,27	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,29	0,00	0,00	0,09	
Cereais, milho, flocos, sem sal	50	181,67	40,22	3,44	0,59	0,92	0,00	0,00	8,27	0,16	0,85	0,99	
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	
Queijo, mussarela	10	32,99	0,30	2,26	2,52	0,00	10,90	0,00	2,36	0,35	0,03	87,50	
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	
TOTAL		355,37	55,96	9,62	10,37	0,92	64,29	0,00	23,08	1,00	0,93	225,23	

### Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	CARDÁPIOS 2º SEMESTRE 2019 - CAFÉ DA MANHÃ - QUILOMBOLAS										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:							Refeição Servida:	Café da manhã		
REFEIÇÃO:												
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO:	PÃO FRANCÊS COM QUEIJO E CREME DE MANGA									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)
Manga, polpa, congelada	25	12,08	3,13	0,10	0,06	0,27	0,00	6,23	2,37	0,02	0,02	1,78
Açúcar cristal	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76
Leite de vaca integral pasteurizado	120	72,04	5,42	3,86	3,90	0,00	34,12	0,00	12,00	0,48	0,04	135,66
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
TOTAL		322,18	48,30	11,37	9,29	1,42	51,96	6,23	30,74	1,41	0,62	277,33





### Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		CARDÁPIOS 2º SEMESTRE 2019 - CAFÉ DA MANHÃ - QUILOMBOLAS									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:							Refeição Servida:	Café da manhã		
<b>REFEIÇÃO:</b>												
Nº do Cardápio:	CARDÁPIO:	BISCOITO MAISENA E VITAMINA DE BANANA									Frequência:	
25											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
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
Biscoito doce, maisena	50	221,41	37,62	4,04	5,98	1,05	0,00	3,11	18,57	0,52	0,88	27,23
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
TOTAL		381,26	65,98	8,57	9,92	2,07	35,72	13,90	43,82	1,07	1,12	167,43

### Formulário I - Cardápio

[illegible]

MEC FNDE		CARDÁPIOS 2º SEMESTRE 2019 - CAFÉ DA MANHÃ - QUILOMBOLAS									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:						Refeição Servida:		Café da manhã		
<b>REFEIÇÃO:</b>												
N.º do Cardápio: 27	CARDÁPIO:	ENROLADINHO DE QUEIJO ASSADO E LEITE ACHOCOLATADO									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)
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
Farinha de trigo	40	144,19	30,04	3,92	0,55	0,94	0,00	0,00	12,40	0,33	0,38	7,15
Fermento biológico tablete	1	0,90	0,08	0,17	0,02	0,04	0,00	0,00	0,38	0,11	0,03	0,18
Leite de vaca integral pasteurizado	140	84,04	6,33	4,51	4,55	0,00	39,80	0,00	14,00	0,56	0,04	158,27
Margarina, com sal	10	59,45	0,00	0,00	6,72	0,00	38,54	0,00	0,12	0,00	0,00	0,45
Ovo de galinha inteiro	10	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20
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	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL		395,84	46,37	13,80	16,98	1,37	197,91	2,73	37,23	1,27	1,33	290,54

### Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		CARDÁPIOS 2º SEMESTRE 2019 - CAFÉ DA MANHÃ - QUILOMBOLAS									SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		Refeição Servida:				Café da manhã					
REFEÇÃO:													
N.º do Cardápio: 28		CARDÁPIO:	PÃO DE BATATA COM QUEIJO E CREME DE CAJÁ								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		10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76
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
Cajá polpa, congelada		25	6,58	1,59	0,15	0,04	0,34	0,00	0,00	1,79	0,01	0,08	2,29
Farinha de trigo		40	144,19	30,04	3,92	0,55	0,94	0,00	0,00	12,40	0,33	0,38	7,15
Fermento biológico tablete		1,5	1,35	0,12	0,25	0,02	0,06	0,00	0,00	0,58	0,16	0,04	0,27
Leite de vaca integral pasteurizado		140	84,04	6,33	4,51	4,55	0,00	39,80	0,00	14,00	0,56	0,04	158,27
Margarina, com sal		10	59,45	0,00	0,00	6,72	0,00	38,54	0,00	0,12	0,00	0,00	0,45
Ovo de galinha inteiro		10	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20
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
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
									</				

### Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	CARDÁPIOS 2º SEMESTRE 2019 - CAFÉ DA MANHÃ - QUILOMBOLAS										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:							Refeição Servida:		Café da manhã	
REFEIÇÃO:												
Nº do Cardápio: 29	CARDÁPIO:	FEIJÃO TROPEIRO E 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)
Feijão fradinho	25	84,79	15,31	5,05	0,59	5,90	0,00	0,00	44,60	0,97	1,28	19,38
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
Bacon	3	17,78	0,00	0,34	1,81	0,00	0,00	0,00	0,11	0,01	0,01	0,07
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
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	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
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
Linguiça Mista	10	39,60	0,27	1,38	3,63	0,00	0,00	0,00	1,20	0,19	0,11	1,00
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
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		398,14	69,03	8,69	11,22	10,17	3,26	27,36	86,89	1,45	2,19	59,30

### Formulário I - Cardápio

[illegible]