

MEC FNDE		CARDÁPIOS 2º SEMESTRE 2019 - JANTAR - ESCOLA INTEGRAL										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			Refeição Servida:				Jantar				
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E SALADA DE TOMATE E COUVE									Frequência:	
1												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)	
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Arroz, tipo 1	100	357,79	78,76	7,16	0,34	1,64	0,00	0,00	30,38	1,22	0,68	4,41	
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
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	10	2,71	0,43	0,29	0,05	0,31	0,00	9,67	3,47	0,04	0,05	13,09	
Creme de Leite	10	22,15	0,45	0,15	2,25	0,00	12,80	0,00	0,75	0,03	0,03	8,27	
Feijão carioca	30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
Frango, peito, sem pele	80	95,33	0,00	17,22	2,42	0,00	1,60	0,00	25,01	0,53	0,35	5,89	
Macarrão trigo com ovos	30	111,17	22,99	3,10	0,59	0,69	0,00	0,00	0,00	0,24	0,28	5,84	
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	
Orégano	0,5	1,53	0,32	0,06	0,05	0,21	1,73	0,25	1,35	0,02	0,22	7,88	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tomate	15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04	
Tomate, molho industrializado	10	3,84	0,77	0,14	0,09	0,31	1,74	0,27	1,68	0,01	0,16	1,17	
TOTAL		788,21	123,44	34,51	16,21	9,04	24,30	14,77	128,48	3,02	4,22	86,65	

**Formulário I - Cardápio**

<b>MEC FNDE</b>	<b>CARDÁPIOS 2º SEMESTRE 2019 - JANTAR - ESCOLA INTEGRAL</b>										<b>SEDUC-TO</b>	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		Refeição Servida:			Jantar					
<b>REFEIÇÃO:</b>												
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO:	<b>ARROZ, FEIJÃO, FAROFA BRASILEIRA, FRANGO ASSADO</b>									Frequência:	
2											1	
<b>Nome do Alimento</b>	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)
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
Arroz, tipo 1	100	357,79	78,76	7,16	0,34	1,64	0,00	0,00	30,38	1,22	0,68	4,41
Bacon	10	59,25	0,00	1,15	6,03	0,00	0,00	0,00	0,36	0,02	0,04	0,24
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	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
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	10	2,71	0,43	0,29	0,05	0,31	0,00	9,67	3,47	0,04	0,05	13,09
Farinha de mandioca torrada	30	109,58	26,76	0,37	0,09	1,96	0,00	0,00	12,00	0,11	0,36	22,66
Feijão carioca	30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77
Frango, coxa e sobrecoxa, sem pele	80	112,80	0,00	14,16	5,80	0,00	6,40	0,00	21,20	1,56	0,72	5,60
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
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL</b>		<b>840,35</b>	<b>126,73</b>	<b>29,62</b>	<b>22,73</b>	<b>10,25</b>	<b>174,69</b>	<b>12,09</b>	<b>133,91</b>	<b>3,90</b>	<b>4,31</b>	<b>89,57</b>

**Formulário I - Cardápio**

<b>MEC FNDE</b>		<b>CARDÁPIOS 2º SEMESTRE 2019 - JANTAR - ESCOLA INTEGRAL</b>									<b>SEDUC-TO</b>	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		Refeição Servida:				Jantar				
<b>REFEIÇÃO:</b>												
N.º do Cardápio:		<b>CARDÁPIO:</b>	<b>ARROZ, FEIJÃO, BIFE AO MOLHO, SALADA COZIDA DE BETERRA E CENOURA)</b>								Frequência:	
3											1	
<b>Nome do Alimento</b>	<b>Per Capita</b>	<b>Calorias Kcal</b>	<b>Carboidratos CHO</b>	<b>Proteínas PTN</b>	<b>Lipídios 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>
	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(µg)</b>	<b>(Mg)</b>	<b>(Mg)</b>	<b>(Mg)</b>	<b>(Mg)</b>	<b>(Mg)</b>
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
Arroz, tipo 1	100	357,79	78,76	7,16	0,34	1,64	0,00	0,00	30,38	1,22	0,68	4,41
Beterraba	20	9,77	2,22	0,39	0,02	0,67	0,76	0,62	4,89	0,10	0,06	3,62
Carne, bovina, coxão mole	70	118,35	0,00	14,86	6,09	0,00	1,83	0,00	14,50	1,84	1,32	2,09
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	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
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
Feijão carioca	30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77
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
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate, molho industrializado	10	3,84	0,77	0,14	0,09	0,31	1,74	0,27	1,68	0,01	0,16	1,17
<b>TOTAL</b>		<b>688,80</b>	<b>102,79</b>	<b>29,03</b>	<b>16,95</b>	<b>8,96</b>	<b>172,92</b>	<b>2,72</b>	<b>117,46</b>	<b>4,12</b>	<b>4,70</b>	<b>53,87</b>

## Formulário J - Cardápio

MEC FNDE		CARDÁPIOS 2º SEMESTRE 2019 - JANTAR - ESCOLA INTEGRAL									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			Refeição Servida:			Jantar				
REFEIÇÃO:												
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJÃO, FAROFA DE CARNE MOÍDA E SALADA DE TOMATE E REPOLHO								Frequência:	
4											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)
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
Arroz, tipo 1	100	357,79	78,76	7,16	0,34	1,64	0,00	0,00	30,38	1,22	0,68	4,41
Carne moída de 2ª	70	169,40	0,00	16,95	10,79	0,00	0,00	0,00	14,00	4,00	1,97	5,60
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
Farinha de mandioca torrada	30	109,58	26,76	0,37	0,09	1,96	0,00	0,00	12,00	0,11	0,36	22,66
Feijão carioca	30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77
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
Repolho branco	15	2,57	0,58	0,13	0,02	0,28	0,00	2,81	1,28	0,02	0,02	5,18
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
<b>TOTAL</b>		<b>831,85</b>	<b>125,55</b>	<b>30,96</b>	<b>21,65</b>	<b>9,70</b>	<b>6,43</b>	<b>7,25</b>	<b>123,15</b>	<b>6,27</b>	<b>5,49</b>	<b>77,53</b>

## Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		CARDÁPIOS 2º SEMESTRE 2019 - JANTAR - ESCOLA INTEGRAL									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			Refeição Servida:			Jantar				
REFEIÇÃO:												
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJÃO, PICADINHO DE CARNE DE SOL E SALADA DE ALFACE E REPOLHO								Frequência:	
5											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)
Abóbora, comum	30	3,71	0,80	0,29	0,02	0,51	105,00	2,89	0,55	0,02	0,00	0,91
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
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
Arroz, tipo 1	100	357,79	78,76	7,16	0,34	1,64	0,00	0,00	30,38	1,22	0,68	4,41
Carne, bovina, seca	70	218,92	0,00	13,76	17,76	0,00	0,00	0,00	8,55	2,56	0,93	9,88
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Feijão carioca	30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77
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
Repolho branco	15	2,57	0,58	0,13	0,02	0,28	0,00	2,81	1,28	0,02	0,02	5,18
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL</b>		<b>774,59</b>	<b>99,36</b>	<b>27,69</b>	<b>28,53</b>	<b>8,30</b>	<b>105,19</b>	<b>9,10</b>	<b>105,58</b>	<b>4,75</b>	<b>4,12</b>	<b>61,78</b>

**Formulário I - Cardápio**

<b>MEC FNDE</b>		<b>CARDÁPIOS 2º SEMESTRE 2019 - JANTAR - ESCOLA INTEGRAL</b>									<b>SEDUC-TO</b>	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		Refeição Servida:				Jantar				
<b>REFEIÇÃO</b>												
N.º do Cardápio:		<b>CARDÁPIO:</b>	<b>ARROZ, STROGONOFF DE FRANGO E SALADA DE TOMATE E ALFACE</b>								Frequência:	
6											1	
<b>Nome do Alimento</b>	<b>Per Capita</b>	<b>Calorias Kcal</b>	<b>Carboidratos CHO</b>	<b>Proteínas PTN</b>	<b>Lipídios 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>
	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(µg)</b>	<b>(Mg)</b>	<b>(Mg)</b>	<b>(Mg)</b>	<b>(Mg)</b>	<b>(Mg)</b>
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
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
Arroz, tipo 1	100	357,79	78,76	7,16	0,34	1,64	0,00	0,00	30,38	1,22	0,68	4,41
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
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
Creme de Leite	10	22,15	0,45	0,15	2,25	0,00	12,80	0,00	0,75	0,03	0,03	8,27
Frango, peito, sem pele	80	95,33	0,00	17,22	2,42	0,00	1,60	0,00	25,01	0,53	0,35	5,89
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
Milho amido	3	10,84	2,61	0,02	0,00	0,02	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,03
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
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
<b>TOTAL</b>		<b>594,48</b>	<b>84,32</b>	<b>25,77</b>	<b>15,70</b>	<b>2,25</b>	<b>26,52</b>	<b>6,72</b>	<b>62,01</b>	<b>1,95</b>	<b>1,20</b>	<b>47,30</b>

MEC FNDE		CARDÁPIOS 2º SEMESTRE 2019 - JANTAR - ESCOLA INTEGRAL									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			Refeição Servida:			Jantar				
REFEIÇÃO:												
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ, STROGONOFF DE CARNE E SALADA CRUA TOMATE E REPOLHO								Frequência:	
7											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)
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
Arroz, tipo 1	100	357,79	78,76	7,16	0,34	1,64	0,00	0,00	30,38	1,22	0,68	4,41
Carne, bovina, coxão mole	70	118,35	0,00	14,86	6,09	0,00	1,83	0,00	14,50	1,84	1,32	2,09
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
Creme de Leite	10	22,15	0,45	0,15	2,25	0,00	12,80	0,00	0,75	0,03	0,03	8,27
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
Milho amido	3	10,84	2,61	0,02	0,00	0,02	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,03
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
Repolho branco	15	2,57	0,58	0,13	0,02	0,28	0,00	2,81	1,28	0,02	0,02	5,18
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
TOTAL		618,69	84,66	23,37	19,38	2,30	26,75	7,39	51,86	3,25	2,13	45,93

**Formulário I - Cardápio**

<b>MEC FNDE</b>		<b>CARDÁPIOS 2º SEMESTRE 2019 - JANTAR - ESCOLA INTEGRAL</b>									<b>SEDUC-TO</b>	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		Refeição Servida:				Jantar				
<b>REFEIÇÃO:</b>												
N.º do Cardápio:		<b>ARROZ, FEIJÃO, ESCONDIDINHO DE BATATA DOCE COM CARNE MOÍDA E SALADA CRUA DE BETERRABA ECENOURA</b>									Frequência:	
8		CARDÁPIO:									1	
<b>Nome do Alimento</b>	<b>Per Capita</b>	<b>Calorias Kcal</b>	<b>Carboidratos CHO</b>	<b>Proteínas PTN</b>	<b>Lipídios 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>
	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(µg)</b>	<b>(Mg)</b>	<b>(Mg)</b>	<b>(Mg)</b>	<b>(Mg)</b>	<b>(Mg)</b>
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
Arroz, tipo 1	100	357,79	78,76	7,16	0,34	1,64	0,00	0,00	30,38	1,22	0,68	4,41
Batata doce	40	47,30	11,28	0,50	0,05	1,03	314,80	6,59	6,76	0,08	0,15	8,44
Beterraba	10	4,88	1,11	0,19	0,01	0,34	0,38	0,31	2,44	0,05	0,03	1,81
Carne moída de 2ª	70	169,40	0,00	16,95	10,79	0,00	0,00	0,00	14,00	4,00	1,97	5,60
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
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	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Feijão carioca	30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77
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
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
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
Queijo, mussarela	5	16,49	0,15	1,13	1,26	0,00	5,45	0,00	1,18	0,18	0,02	43,75
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate, molho industrializado	10	3,84	0,77	0,14	0,09	0,31	1,74	0,27	1,68	0,01	0,16	1,17
<b>TOTAL</b>		<b>837,95</b>	<b>113,37</b>	<b>33,16</b>	<b>26,97</b>	<b>9,50</b>	<b>473,59</b>	<b>9,34</b>	<b>124,45</b>	<b>6,55</b>	<b>5,47</b>	<b>130,47</b>



## Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		CARDÁPIOS 2º SEMESTRE 2019 - JANTAR - ESCOLA INTEGRAL									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			Refeição Servida:			Jantar				
REFEIÇÃO:												
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	BAIÃO DE DOIS, ALMONDÊGAS, SALADA DE TOMATE E PEPINO								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	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
Arroz, tipo 1	100	357,79	78,76	7,16	0,34	1,64	0,00	0,00	30,38	1,22	0,68	4,41
Carne moída de 2ª	70	169,40	0,00	16,95	10,79	0,00	0,00	0,00	14,00	4,00	1,97	5,60
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	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
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
Farinha de rosca	5	18,53	3,79	0,57	0,07	0,24	0,00	0,00	2,84	0,08	0,34	1,76
Feijão fradinho	30	101,75	18,37	6,06	0,71	7,08	0,00	0,00	53,52	1,16	1,54	23,26
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
Pepino	10	0,95	0,20	0,09	0,00	0,11	2,15	0,50	0,93	0,01	0,01	0,96
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
Tomate, molho industrializado	10	3,84	0,77	0,14	0,09	0,31	1,74	0,27	1,68	0,01	0,16	1,17
TOTAL		748,92	103,64	31,41	22,04	9,76	10,63	5,39	106,21	6,54	4,79	41,10

MEC FNDE		CARDÁPIOS 2º SEMESTRE 2019 - JANTAR - ESCOLA INTEGRAL									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			Refeição Servida:			Jantar				
REFEIÇÃO:												
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO, PURÊ DE ABÓBORA E SALADA DE ALFACE								Frequência:	
10											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)
Abóbora, comum	30	3,71	0,80	0,29	0,02	0,51	105,00	2,89	0,55	0,02	0,00	0,91
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
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
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
Arroz, tipo 1	100	357,79	78,76	7,16	0,34	1,64	0,00	0,00	30,38	1,22	0,68	4,41
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Feijão carioca	30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77
Frango, coxa e sobrecoxa, com pele	100	208,00	0,00	16,30	15,35	0,00	8,50	0,00	24,00	1,65	0,70	7,50
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
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
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
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate, molho industrializado	10	3,84	0,77	0,14	0,09	0,31	1,74	0,27	1,68	0,01	0,16	1,17
TOTAL		809,40	101,05	30,99	30,24	8,42	140,52	7,11	125,17	3,93	4,09	79,20

**Formulário I - Cardápio**

<b>MEC FNDE</b>		<b>CARDÁPIOS 2º SEMESTRE 2019 - JANTAR - ESCOLA INTEGRAL</b>										<b>SEDUC-TO</b>	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		Refeição Servida:				Jantar					
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: <b>ARROZ COLORIDO, FEIJÃO, CARNE COM BATATA, SALADA CRUA DE BETERRABA E REPOLHO E MELANCIA</b>										Frequência:	
11												1	
<b>Nome do Alimento</b>	<b>Per Capita</b>	<b>Calorias Kcal</b>	<b>Carboidratos CHO</b>	<b>Proteínas PTN</b>	<b>Lipídios 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>	
	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(µg)</b>	<b>(Mg)</b>	<b>(Mg)</b>	<b>(Mg)</b>	<b>(Mg)</b>	<b>(Mg)</b>	
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	
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Arroz, tipo 1	100	357,79	78,76	7,16	0,34	1,64	0,00	0,00	30,38	1,22	0,68	4,41	
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	
Beterraba	20	9,77	2,22	0,39	0,02	0,67	0,76	0,62	4,89	0,10	0,06	3,62	
Carne, bovina, músculo	70	99,11	0,00	15,09	3,84	0,00	1,34	0,00	12,22	2,56	1,30	2,55	
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	
Feijão carioca	30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
Melancia	150	48,91	12,21	1,33	0,00	0,19	42,75	9,22	14,45	0,15	0,34	11,58	
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	
Repolho branco	15	2,57	0,58	0,13	0,02	0,28	0,00	2,81	1,28	0,02	0,02	5,18	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>TOTAL</b>		<b>723,96</b>	<b>116,28</b>	<b>30,74</b>	<b>14,64</b>	<b>8,74</b>	<b>45,21</b>	<b>20,67</b>	<b>131,70</b>	<b>5,00</b>	<b>4,97</b>	<b>67,67</b>	

## Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		CARDÁPIOS 1º SEMESTRE 2018 - JANTAR - ESCOLA INTEGRAL									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			Refeição Servida:			Jantar				
REFEIÇÃO:												
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM BATATA AO MOLHO, SALADA DE TOMATE COM COUVE E MELANCIA								Frequência:	
12											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)
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
Arroz, tipo 1	100	357,79	78,76	7,16	0,34	1,64	0,00	0,00	30,38	1,22	0,68	4,41
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
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
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
Couve manteiga	10	2,71	0,43	0,29	0,05	0,31	0,00	9,67	3,47	0,04	0,05	13,09
Feijão carioca	30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77
Frango, coxa e sobrecoxa, com pele	80	166,40	0,00	13,04	12,28	0,00	6,80	0,00	19,20	1,32	0,56	6,00
Melancia	200	65,21	16,28	1,77	0,00	0,25	57,00	12,29	19,26	0,19	0,45	15,44
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
Tomate, molho industrializado	10	3,84	0,77	0,14	0,09	0,31	1,74	0,27	1,68	0,01	0,16	1,17
<b>TOTAL</b>		<b>786,51</b>	<b>119,29</b>	<b>29,18</b>	<b>21,18</b>	<b>8,64</b>	<b>72,31</b>	<b>33,07</b>	<b>142,74</b>	<b>3,76</b>	<b>4,46</b>	<b>81,52</b>

MEC  
FNDE

Formulário J - Cardápio

CARDÁPIOS 2º SEMESTRE 2019 - JANTAR - ESCOLA INTEGRAL

SEDUC-TO

Nº de Alunos:

Dias de Atendimento:

Refeição Servida:

Jantar

REFEIÇÃO.

N.º do Cardápio:

13

CARDÁPIO:

MARIA IZABEL (ARROZ, CARNE DE SOL, ABÓBORA), SALADA DE TOMATE E ALFACE

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)
Abóbora, comum	30	3,71	0,80	0,29	0,02	0,51	105,00	2,89	0,55	0,02	0,00	0,91
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
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
Arroz, tipo 1	100	357,79	78,76	7,16	0,34	1,64	0,00	0,00	30,38	1,22	0,68	4,41
Carne, bovina, seca	70	218,92	0,00	13,76	17,76	0,00	0,00	0,00	8,55	2,56	0,93	9,88
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	10	88,40	0,00	0,00	10,00	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
Tomate	15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
TOTAL		676,79	81,15	21,78	28,16	2,74	111,44	9,61	43,26	3,88	1,74	21,29

**Formulário I - Cardápio**

<b>MEC FNDE</b>		<b>CARDÁPIOS 2º SEMESTRE 2019 - JANTAR - ESCOLA INTEGRAL</b>									<b>SEDUC-TO</b>	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		Refeição Servida:				Jantar				
REFEIÇÃO												
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: <b>ARROZ COM CENOURA, FEIJÃO, COSTELA COM MANDIOCA, SALADA DE TOMATE E COUVE E BANANA</b>									Frequência:	
14											1	
<b>Nome do Alimento</b>	<b>Per Capita</b>	<b>Calorias Kcal</b>	<b>Carboidratos CHO</b>	<b>Proteínas PTN</b>	<b>Lipídios 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>
	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(µg)</b>	<b>(Mg)</b>	<b>(Mg)</b>	<b>(Mg)</b>	<b>(Mg)</b>	<b>(Mg)</b>
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
Arroz, tipo 1	100	357,79	78,76	7,16	0,34	1,64	0,00	0,00	30,38	1,22	0,68	4,41
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, costela	70	250,41	0,00	11,69	22,23	0,00	3,20	0,00	8,17	1,89	0,84	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
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
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	10	2,71	0,43	0,29	0,05	0,31	0,00	9,67	3,47	0,04	0,05	13,09
Feijão carioca	30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77
Mandioca	40	60,57	14,47	0,45	0,12	0,75	0,40	6,61	17,80	0,08	0,11	6,08
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
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
<b>TOTAL</b>		<b>970,24</b>	<b>140,87</b>	<b>27,53</b>	<b>33,25</b>	<b>11,26</b>	<b>181,34</b>	<b>43,47</b>	<b>154,20</b>	<b>4,34</b>	<b>4,56</b>	<b>75,75</b>

## Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		CARDÁPIOS 2º SEMESTRE 2019 - JANTAR - ESCOLA INTEGRAL									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:			Dias de Atendimento:						Refeição Servida:		Jantar	
REFEIÇÃO:												
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	BAIÃO DE DOIS, FRANGO ASSADO, PURÊ DE BATATA, ALFACE E BANANA								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)
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
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
Arroz, tipo 1	100	357,79	78,76	7,16	0,34	1,64	0,00	0,00	30,38	1,22	0,68	4,41
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
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
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	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Feijão fradinho	30	101,75	18,37	6,06	0,71	7,08	0,00	0,00	53,52	1,16	1,54	23,26
Frango, coxa e sobrecoxa, sem pele	80	112,80	0,00	14,16	5,80	0,00	6,40	0,00	21,20	1,56	0,72	5,60
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
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
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
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		838,96	132,52	30,68	20,99	12,27	202,93	38,59	143,72	4,38	3,60	74,64

MEC FNDE		CARDÁPIOS 2º SEMESTRE 2019 - JANTAR - ESCOLA INTEGRAL									SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			Refeição Servida:			Jantar					
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO:										Frequência:	
16		CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJÃO, ISCAS DE CARNE COM MANDIOCA, FAROFA DE BANANA E SALADA DE ALFACE								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)	
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	
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Arroz, tipo 1	100	357,79	78,76	7,16	0,34	1,64	0,00	0,00	30,38	1,22	0,68	4,41	
Banana pacova	30	23,37	6,09	0,37	0,02	0,61	0,00	0,00	9,12	0,04	0,11	1,65	
Carne, bovina, patinho	70	93,43	0,00	15,21	3,16	0,00	1,05	0,00	14,07	3,13	1,25	2,31	
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	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	
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	
Farinha de mandioca torrada	30	109,58	26,76	0,37	0,09	1,96	0,00	0,00	12,00	0,11	0,36	22,66	
Feijão carioca	30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
Mandioca	40	60,57	14,47	0,45	0,12	0,75	0,40	6,61	17,80	0,08	0,11	6,08	
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	
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		844,34	147,10	30,22	14,16	11,53	169,75	11,17	150,80	5,56	5,03	83,42	



## Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		CARDÁPIOS 2º SEMESTRE 2019 - JANTAR - ESCOLA INTEGRAL									SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			Refeição Servida:			Jantar					
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO:									Frequência:		
17		CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJÃO, PICADINHO DE CARNE COM ABÓBORA E SALADA DE REPOLHO									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)
Abóbora, comum		30	3,71	0,80	0,29	0,02	0,51	105,00	2,89	0,55	0,02	0,00	0,91
Alho		2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
Arroz, tipo 1		100	357,79	78,76	7,16	0,34	1,64	0,00	0,00	30,38	1,22	0,68	4,41
Carne moída de 2ª		70	169,40	0,00	16,95	10,79	0,00	0,00	0,00	14,00	4,00	1,97	5,60
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		2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Feijão carioca		30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77
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
Repolho branco		15	2,57	0,58	0,13	0,02	0,28	0,00	2,81	1,28	0,02	0,02	5,18
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			724,86	99,39	30,77	21,56	8,14	105,19	7,10	110,47	6,16	5,10	55,17

## Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		CARDÁPIOS 2º SEMESTRE 2019 - JANTAR - ESCOLA INTEGRAL									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			Refeição Servida:			Jantar				
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	REFEIÇÃO: BAIÃO DE DOIS, ASSADO DE PANELA E SALADA DE BETERRABA COZIDA								Frequência:	
18											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)
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Beterraba	15	7,32	1,67	0,29	0,01	0,51	0,57	0,47	3,67	0,08	0,05	2,72
Carne, bovina, acém	70	100,82	0,00	14,57	4,28	0,00	1,52	0,00	9,29	3,65	1,06	3,30
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	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Feijão fradinho	20	67,83	12,25	4,04	0,47	4,72	0,00	0,00	35,68	0,78	1,03	15,50
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
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL</b>		<b>561,72</b>	<b>79,34</b>	<b>25,14</b>	<b>15,09</b>	<b>7,35</b>	<b>170,38</b>	<b>2,89</b>	<b>76,46</b>	<b>5,56</b>	<b>2,75</b>	<b>31,85</b>

**Formulário I - Cardápio**

<b>MEC FNDE</b>		<b>CARDÁPIOS 2º SEMESTRE 2019 - JANTAR - ESCOLA INTEGRAL</b>									<b>SEDUC-TO</b>		
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		Refeição Servida:				Jantar					
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	REFEIÇÃO: GALINHADA, SALADA DE ALFACE E TOMATE								Frequência:		
19											1		
<b>Nome do Alimento</b>		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)
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
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
Alho		2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
Arroz, tipo 1		100	357,79	78,76	7,16	0,34	1,64	0,00	0,00	30,38	1,22	0,68	4,41
Cebola		3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Cenoura		20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
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
Frango, coxa e sobrecoxa, sem pele		80	112,80	0,00	14,16	5,80	0,00	6,40	0,00	21,20	1,56	0,72	5,60
Milho verde		5	6,91	1,43	0,33	0,03	0,20	0,00	0,00	1,63	0,03	0,02	0,08
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
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate		15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
<b>TOTAL</b>			<b>582,24</b>	<b>83,64</b>	<b>22,54</b>	<b>16,28</b>	<b>3,08</b>	<b>181,07</b>	<b>8,15</b>	<b>60,54</b>	<b>2,94</b>	<b>1,64</b>	<b>21,24</b>

MEC FNDE		CARDÁPIOS 2º SEMESTRE 2019 - JANTAR - ESCOLA INTEGRAL									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		Refeição Servida:				Jantar				
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	REFEIÇÃO: ARROZ, FEIJOADA, FAROFA DE COUVE, SALADA DE REPOLHO E LARANJA								Frequência:	
20											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)
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
Arroz, tipo 1	100	357,79	78,76	7,16	0,34	1,64	0,00	0,00	30,38	1,22	0,68	4,41
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
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	10	2,71	0,43	0,29	0,05	0,31	0,00	9,67	3,47	0,04	0,05	13,09
Farinha de mandioca torrada	30	109,58	26,76	0,37	0,09	1,96	0,00	0,00	12,00	0,11	0,36	22,66
Feijão preto	20	64,71	11,75	4,27	0,25	4,37	0,00	0,00	37,62	0,57	1,29	22,18
Laranja, pêra	100	36,77	8,95	1,04	0,13	0,77	11,21	53,73	8,61	0,06	0,09	21,89
Lingüiça Mista	20	79,20	0,54	2,76	7,25	0,00	0,00	0,00	2,40	0,37	0,23	2,00
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
Repolho branco	15	2,57	0,58	0,13	0,02	0,28	0,00	2,81	1,28	0,02	0,02	5,18
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL</b>		<b>871,12</b>	<b>128,65</b>	<b>24,12</b>	<b>28,29</b>	<b>9,51</b>	<b>11,40</b>	<b>67,61</b>	<b>101,93</b>	<b>3,89</b>	<b>3,28</b>	<b>99,34</b>

MEC FNDE	CARDÁPIOS 2º SEMESTRE 2019 - JANTAR - ESCOLA INTEGRAL										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:	Dias de Atendimento:		Refeição Servida:					Jantar				
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO:	REFEIÇÃO:									Frequência:	
21		ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO, BIFE ACEBOLADO, SALADA COZIDA CENOURA E CHUCHU									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)
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
Arroz, tipo 1	100	357,79	78,76	7,16	0,34	1,64	0,00	0,00	30,38	1,22	0,68	4,41
Carne, bovina, coxão mole	70	118,35	0,00	14,86	6,09	0,00	1,83	0,00	14,50	1,84	1,32	2,09
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
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
Chuchu	15	2,55	0,62	0,10	0,01	0,19	0,00	1,59	1,08	0,02	0,03	1,73
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
Feijão carioca	30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77
Macarrão trigo com ovos	30	111,17	22,99	3,10	0,59	0,69	0,00	0,00	0,00	0,24	0,28	5,84
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
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate, molho industrializado	10	3,84	0,77	0,14	0,09	0,31	1,74	0,27	1,68	0,01	0,16	1,17
TOTAL		794,38	124,49	31,93	17,54	9,24	172,16	4,41	114,39	4,29	4,96	59,69

## Formulário J - Cardápio

MEC FNDE		CARDÁPIOS 2º SEMESTRE 2019 - JANTAR - ESCOLA INTEGRAL									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			Refeição Servida:			Jantar				
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	REFEIÇÃO:								Frequência:	
22			ARROZ À GREGA, FEIJÃO, COSTELA COZIDA E VINAGRETE								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)
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Carne, bovina, costela	120	429,27	0,00	20,05	38,10	0,00	5,48	0,00	14,01	3,24	1,44	0,00
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
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
Colorau	0,3	1,00	0,23	0,02	0,00	0,01	0,18	0,02	0,00	0,00	0,02	0,36
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
Milho verde	5	6,91	1,43	0,33	0,03	0,20	0,00	0,00	1,63	0,03	0,02	0,08
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
Pimentão verde	10	2,13	0,49	0,11	0,02	0,26	1,85	10,02	0,78	0,01	0,04	0,88
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
Vinagre	1	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL		876,45	80,47	30,93	46,74	6,49	182,40	15,74	88,06	4,93	3,77	37,48

MEC FNDE		CARDÁPIOS 2º SEMESTRE 2019 - JANTAR - ESCOLA INTEGRAL									SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			Refeição Servida:			Jantar					
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	REFEIÇÃO:									Frequência:	
23			ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO, SALADA DE ALFACE									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)	
Açafrão	0,3	0,93	0,20	0,03	0,02	0,01	0,08	0,24	0,79	0,00	0,03	0,33	
Alface lisa	20	2,76	0,49	0,34	0,02	0,47	0,00	4,28	1,82	0,07	0,12	5,50	
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Arroz, tipo 1	100	357,79	78,76	7,16	0,34	1,64	0,00	0,00	30,38	1,22	0,68	4,41	
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Feijão carioca	30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
Frango, inteiro, com pele	100	226,32	0,00	16,44	17,31	0,00	7,00	0,00	24,30	1,12	0,62	6,30	
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	
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		779,20	98,69	30,21	28,08	7,82	7,27	5,92	121,56	3,32	3,89	55,61	

MEC FNDE	CARDÁPIOS 2º SEMESTRE 2019 - JANTAR - ESCOLA INTEGRAL										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:	Dias de Atendimento:		Refeição Servida:					Jantar				
N.º do Cardápio:	REFEIÇÃO:											Frequência:
24	CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJÃO TROPEIRO, CARNE COZIDA AO MOLHO E SALADA DE REPOLHO E TOMATE									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)
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
Arroz, tipo 1	100	357,79	78,76	7,16	0,34	1,64	0,00	0,00	30,38	1,22	0,68	4,41
Carne, bovina, acém	70	100,82	0,00	14,57	4,28	0,00	1,52	0,00	9,29	3,65	1,06	3,30
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	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
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
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
Couve manteiga	10	2,71	0,43	0,29	0,05	0,31	0,00	9,67	3,47	0,04	0,05	13,09
Farinha de mandioca torrada	30	109,58	26,76	0,37	0,09	1,96	0,00	0,00	12,00	0,11	0,36	22,66
Feijão fradinho	20	67,83	12,25	4,04	0,47	4,72	0,00	0,00	35,68	0,78	1,03	15,50
Lingüiça 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	10	88,40	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Repolho branco	15	2,57	0,58	0,13	0,02	0,28	0,00	2,81	1,28	0,02	0,02	5,18
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
Tomate, molho industrializado	10	3,84	0,77	0,14	0,09	0,31	1,74	0,27	1,68	0,01	0,16	1,17
TOTAL		847,63	123,50	30,85	24,48	10,24	178,10	18,39	101,88	6,39	3,76	76,26



MEC FNDE		CARDÁPIOS 2º SEMESTRE 2019 - JANTAR - ESCOLA INTEGRAL									SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			Refeição Servida:			Jantar					
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO:										Frequência:	
25		CARDÁPIO:	ARROZ COM CENOURA, FEIJÃO, MACARRÃO COM CARNE MOÍDA E MELANCIA									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)	
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Arroz, tipo 1	100	357,79	78,76	7,16	0,34	1,64	0,00	0,00	30,38	1,22	0,68	4,41	
Carne moída de 2ª	70	169,40	0,00	16,95	10,79	0,00	0,00	0,00	14,00	4,00	1,97	5,60	
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Feijão carioca	30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
Macarrão trigo com ovos	30	111,17	22,99	3,10	0,59	0,69	0,00	0,00	0,00	0,24	0,28	5,84	
Melancia	150	48,91	12,21	1,33	0,00	0,19	42,75	9,22	14,45	0,15	0,34	11,58	
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	
Orégano	0,5	1,53	0,32	0,06	0,05	0,21	1,73	0,25	1,35	0,02	0,22	7,88	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tomate, molho industrializado	10	3,84	0,77	0,14	0,09	0,31	1,74	0,27	1,68	0,01	0,16	1,17	
TOTAL		890,87	135,83	35,23	22,29	9,38	214,51	12,16	128,36	6,59	6,11	80,05	

MEC FNDE		CARDÁPIOS 2º SEMESTRE 2019 - JANTAR - ESCOLA INTEGRAL									SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:				Refeição Servida:			Jantar				
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO:											
26		CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJÃO, CARNE SECA EM CUBOS, REFUGADO DE ABÓBORA, SALADA DE ALFACE E TOMATE								Frequência:		
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)
Abóbora, comum		30	3,71	0,80	0,29	0,02	0,51	105,00	2,89	0,55	0,02	0,00	0,91
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
Alho		2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
Arroz, tipo 1		100	357,79	78,76	7,16	0,34	1,64	0,00	0,00	30,38	1,22	0,68	4,41
Carne, bovina, seca		70	218,92	0,00	13,76	17,76	0,00	0,00	0,00	8,55	2,56	0,93	9,88
Cheiro verde		2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Feijão carioca		30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77
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
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate		15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
TOTAL			774,32	99,26	27,73	28,54	8,20	111,43	9,47	105,89	4,75	4,13	57,64

MEC FNDE		CARDÁPIOS 2º SEMESTRE 2019 - JANTAR - ESCOLA INTEGRAL									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:				Refeição Servida:			Jantar			
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO.										
27		CARDÁPIO:	SOPA DE LEGUMES COM PÃO FRANCÊS									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)
Abobrinha, paulista	20	6,16	1,57	0,13	0,03	0,52	0,00	3,51	1,88	0,04	0,03	3,73
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
Batata inglesa	30	19,31	4,41	0,53	0,00	0,35	0,05	9,33	4,37	0,07	0,11	1,07
Beterraba	30	14,65	3,33	0,58	0,03	1,01	1,14	0,94	7,33	0,16	0,10	5,43
Carne moída de 2ª	50	121,00	0,00	12,11	7,71	0,00	0,00	0,00	10,00	2,86	1,41	4,00
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Cenoura	30	10,24	2,30	0,40	0,05	0,96	252,15	1,54	3,37	0,07	0,06	6,76
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
Chuchu	20	3,40	0,83	0,14	0,01	0,26	0,00	2,12	1,45	0,02	0,03	2,30
Colorau	0,3	1,00	0,23	0,02	0,00	0,01	0,18	0,02	0,00	0,00	0,02	0,36
Feijão carioca	10	32,90	6,12	2,00	0,13	1,84	0,00	0,00	20,99	0,29	0,80	12,26
Inhame	25	24,17	5,81	0,51	0,05	0,41	0,00	1,41	7,19	0,08	0,09	2,95
Macarrão trigo	40	148,45	31,18	4,00	0,52	1,17	0,00	0,00	11,08	0,31	0,35	6,92
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
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	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL		579,68	85,99	24,64	15,10	7,86	255,21	20,25	81,66	4,29	3,52	55,95

MEC FNDE		CARDÁPIOS 2º SEMESTRE 2019 - JANTAR - ESCOLA INTEGRAL									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:				Refeição Servida:			Jantar			
REFEIÇÃO:												
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJÃO, QUIBEDE DE MANDIOCA COM CARNE DE SOL, SALADA DE TOMATE E ALFACE								Frequência:	
28											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)
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
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
Arroz, tipo 1	100	357,79	78,76	7,16	0,34	1,64	0,00	0,00	30,38	1,22	0,68	4,41
Carne, bovina, seca	70	218,92	0,00	13,76	17,76	0,00	0,00	0,00	8,55	2,56	0,93	9,88
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
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
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
Feijão carioca	30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77
Mandioca	40	60,57	14,47	0,45	0,12	0,75	0,40	6,61	17,80	0,08	0,11	6,08
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
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
TOTAL		834,82	113,76	28,01	28,65	8,57	7,14	13,46	123,73	4,82	4,28	64,10

MEC FNDE		CARDÁPIOS 2º SEMESTRE 2019 - JANTAR - ESCOLA INTEGRAL									SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:				Refeição Servida:			Jantar				
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO:											
29		CARDÁPIO:	ARROZ À PARMEGIANA, FEIJÃO, FRANGO ASSADO E SALADA DE ALFACE									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)	
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	
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Apresuntado	5	6,44	0,14	0,67	0,33	0,00	0,00	0,00	0,76	0,08	0,04	1,13	
Arroz, tipo 1	100	357,79	78,76	7,16	0,34	1,64	0,00	0,00	30,38	1,22	0,68	4,41	
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70	
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Feijão carioca	30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
Frango, sobrecoxa, sem pele	80	129,44	0,00	14,06	7,70	0,00	3,14	0,00	21,06	1,34	0,72	5,03	
Milho verde	5	6,91	1,43	0,33	0,03	0,20	0,00	0,00	1,63	0,03	0,02	0,08	
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	
Queijo, mussarela	5	16,49	0,15	1,13	1,26	0,00	5,45	0,00	1,18	0,18	0,02	43,75	
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		717,46	101,68	30,05	20,10	8,45	176,88	4,66	122,67	3,83	4,01	101,01	

MEC FNDE		CARDÁPIOS 2º SEMESTRE 2019 - JANTAR - ESCOLA INTEGRAL									SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			Refeição Servida:			Jantar					
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJÃO, ISCA DE FÍGADO BOVINO E BANANA									Frequência:	
30												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)	
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Arroz, tipo 1	100	357,79	78,76	7,16	0,34	1,64	0,00	0,00	30,38	1,22	0,68	4,41	
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, fígado	70	98,73	0,77	14,50	3,75	0,00	5555,69	0,00	8,69	2,42	3,94	2,91	
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70	
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Feijão carioca	30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
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	
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		746,95	124,92	29,20	14,55	9,43	5559,09	23,08	129,87	4,70	7,43	54,23	