

[illegible]

MEC FNDE		DRE ARAGUAÍNA - CARDÁPIOS SEM LACTOSE 2020.1										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		01 Dias de Atendimento:					Refeição Servida:			Café da manhã			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	SANDUICHE NATURAL COM PÃO ZERO LACTOSE E VITAMINA DE ACEROLA									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)
Alface lisa		5	0,69	0,12	0,08	0,01	0,12	0,00	1,07	0,46	0,02	0,03	1,38
Tomate		10	1,53	0,31	0,11	0,02	0,12	4,16	2,12	1,05	0,01	0,02	0,69
Frango, peito, sem pele		50	59,58	0,00	10,76	1,51	0,00	1,00	0,00	15,63	0,33	0,22	3,68
Cenoura		10	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25
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
Alho		1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Acerola, polpa congelada		30	6,58	1,66	0,18	0,00	0,21	0,00	186,97	2,60	0,02	0,05	2,28
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
Leite de soja		150	49,50	2,73	4,14	2,88	1,97	4,80	0,00	28,50	0,35	0,87	6,00
Cebola		3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42

MEC FNDE	DRE ARAGUAÍNA - CARDÁPIOS SEM LACTOSE 2020.1										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:	0 Dias de Atendimento:									Refeição Servida:	Café da manhã	
N.º do Cardápio: 3	CARDÁPIO:	CUSCUZ DE MILHO COM MARGARINA COM SAL ZERO LACTOSE 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)
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
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
Leite de soja	150	49,50	2,73	4,14	2,88	1,97	4,80	0,00	28,50	0,35	0,87	6,00
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
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
TOTAL		300.32	49.85	8.66	8.26	6.05	103.65	2.73	36.24	0.45	1.41	10.67

PARAGUAÍNA - CARDÁPIOS SEM LACTOSE 2020.1

MEC FNDE		DRE ARAGUAÍNA - CARDÁPIOS SEM LACTOSE 2020.1										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		o Dias de Atendimento:				Refeição Servida:				Almoço			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO ASSADO E SALADA DE TOMATE E ALFACE									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)	
Alface lisa	15	2,07	0,36	0,25	0,02	0,35	0,00	3,21	1,37	0,05	0,09	4,13	
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	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	
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	25	82,26	15,31	5,00	0,31	4,61	0,00	0,00	52,49	0,73	2,00	30,64	
Frango, coxa, sem pele	80	95,96	0,02	14,25	3,89	0,00	9,33	0,00	21,78	1,79	0,62	6,38	
Oleo de soja	15	132,60	0,00	0,00	15,00	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	

PARAGUAINA - CARDÁPIOS SEM LACTOSE 2020.1

MEC FNDE		DRE ARAGUAÍNA - CARDÁPIOS SEM LACTOSE 2020.1										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				Refeição Servida:				Almoço			
N.º do Cardápio:		MARIA IZABEL COM SALADA DE REPOLHO E TOMATE										Frequência:	
9		CARDÁPIO:										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		100	357,79	78,76	7,16	0,34	1,64	0,00	0,00	30,38	1,22	0,68	4,41
Alho		2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
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
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
Carne, bovina, seca		50	156,37	0,00	9,83	12,68	0,00	0,00	0,00	6,11	1,83	0,66	7,06
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
Repolho branco		15	2,57	0,58	0,13	0,02	0,28	0,00	2,81	1,28	0,02	0,02	5,18
Tomate		20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39
Acerola, polpa congelada		30	6,58	1,66	0,18	0,00	0,21	0,00	186,97	2,60	0,02	0,05	2,28
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
TOTAL			590,66	97,85	17,89	13,13	2,58	8,65	196,14	45,47	3,16	1,58	25,10

PARAGUAÍNA - CARDÁPIOS SEM LACTOSE 2020.1

MEC FNDE		DRE ARAGUAÍNA - CARDÁPIOS SEM LACTOSE 2020.1									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:	0 Dias de Atendimento:							Refeição Servida:		Lanche		
N.º do Cardápio: 12		CARDÁPIO:	CUSCUZ DE MILHO COM CARNE MOÍDA E SUCO DE POLPA DE CAJU								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)
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
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Carne moída de 2ª	35	84,70	0,00	8,48	5,40	0,00	0,00	0,00	7,00	2,00	0,98	2,80
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Caju polpa	30	10,97	2,81	0,14	0,05	0,24	0,00	35,92	2,12	0,03	0,04	0,25
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
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		337,01	56,25	12,89	7,25	4,05	0,10	36,37	9,84	2,04	1,07	4,75

PARAGUAÍNA - CARDÁPIOS SEM LACTOSE 2020.1

MEC FNDE		DRE ARAGUAÍNA - CARDÁPIOS SEM LACTOSE 2020.1									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:	0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:			Lanche		
N.º do Cardápio: 15	CARDÁPIO:	BOLO DE POLVILHO COM SUCO DE POLPA DE MANGA									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)
Açúcar cristal	30	116,05	29,88	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,05	2,28
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	15	21,47	0,25	1,95	1,34	0,00	11,82	0,00	1,90	0,16	0,23	6,30
Manga, polpa, congelada	30	12,08	3,13	0,10	0,06	0,27	0,00	6,23	2,37	0,02	0,02	1,78
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, prato	10	35,99	0,19	2,27	2,91	0,00	12,27	0,00	2,83	0,35	0,03	94,00
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Leite de soja	30	18,01	1,36	0,97	0,98	0,00	8,53	0,00	3,00	0,12	0,01	33,92
TOTAL		388,29	69,52	5,56	10,29	0,36	32,62	6,23	12,04	0,65	0,54	149,25

PARAGUAÍNA - CARDÁPIOS SEM LACTOSE 2020.1

[illegible]

PARAGUAÍNA - CARDÁPIOS SEM LACTOSE 2020.1

[illegible]

ARAGUAÍNA - CARDÁPIOS SEM LACTOSE 2020.1

[illegible]

PARAGUAÍNA - CARDÁPIOS SEM LACTOSE 2020.1[illegible]

PARAGUAINA - CARDÁPIOS SEM LACTOSE 2020.1

[illegible]

PARAGUAINA - CARDÁPIOS SEM LACTOSE 2020.1

[illegible]

PARAGUAÍNA - CARDÁPIOS SEM LACTOSE 2020.1[illegible]

PARAGUAÍNA - CARDÁPIOS SEM LACTOSE 2020.1[illegible]

Formulário I - Cardápio

[illegible][illegible]

PARAGUAÍNA - CARDÁPIOS SEM LACTOSE 2020.1

[illegible][illegible]

Formulário I - Cardápio

[illegible][illegible]

PARAGUAÍNA - CARDÁPIOS SEM LACTOSE 2020.1

[illegible]

ARAGUAÍNA - CARDÁPIOS SEM LACTOSE 2020.1

[illegible]

PARAGUAÍNA - CARDÁPIOS SEM LACTOSE 2020.1[illegible]

PARAGUAÍNA - CARDÁPIOS SEM LACTOSE 2020.1

[illegible]

ARAGUAÍNA - CARDÁPIOS SEM LACTOSE 2020.1

[illegible]

PARAGUAÍNA - CARDÁPIOS SEM LACTOSE 2020.1

[illegible]

ARAGUAÍNA - CARDÁPIOS SEM LACTOSE 2020.1

[illegible]

PARAGUAÍNA - CARDÁPIOS SEM LACTOSE 2020.1[illegible][illegible]

Formulário I - Cardápio

[illegible][illegible]