

MEC FNDE		SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES		TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO				Programa Nacional Escolar				SEDUC-TO	
DRE ARAGUAÍNA - CARDÁPIOS DIABETES 2020.1													
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:				Refeição Servida:				Café da manhã			
N.º do Cardápio: 1		CARDÁPIO:	BISCOITO CREAM CRACKER E SUCO DE POLPA DE ACEROLA									Frequência: 1	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Biscoito salgado, cream		80	345,39	54,99	8,04	11,55	2,01	0,00	0,00	31,80	0,91	1,76	16,00
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
Adoçante líquido		5	0,00	4,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL			351,97	60,90	8,22	11,55	2,22	0,00	186,97	34,39	0,93	1,81	18,28
MEC FNDE		DRE ARAGUAÍNA - CARDÁPIOS DIABETES 2020.1										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				Refeição Servida:				Café da manhã			
N.º do Cardápio: 2		CARDÁPIO:	SANDUICHE NATURAL COM VITAMINA DE ACEROLA									Frequência: 1	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
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		60	71,50	0,00	12,92	1,81	0,00	1,20	0,00	18,76	0,40	0,26	4,42
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
Adoçante líquido		5	0	4,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
Leite de vaca, desnatado		150	51,225	7,47	5,09	0,12	0,00	91,92	0,00	16,58	0,63	0,05	188,34
Cebola		3	1,18										

DRE ARAGUAÍNA - CARDÁPIOS DIABETES 2020.1

MEC FNDE		DRE ARAGUAÍNA - CARDÁPIOS DIABETES 2020.1										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:					Refeição Servida:			Almoço			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	BAIÃO DE DOIS, BIFE , SALADA DE ALFACE E TOMATE E BANANA									Frequência:	
6												1	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
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
Tomate		25	3,83	0,78	0,27	0,04	0,29	10,41	5,30	2,64	0,03	0,06	1,74
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
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
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
Carne, bovina, coxão mole		100	169,07	0,00	21,23	8,69	0,00	2,61	0,00	20,72	2,63	1,89	2,99
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
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
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
Alho		2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
TOTAL			810.58	122.52	35.54	19.77	10.43	16.72	31.85	127.51	5.09	4.45	43.89

DRE ARAGUAÍNA - CARDÁPIOS DIABETES 2020.1

MEC FNDE		DRE ARAGUAÍNA - CARDÁPIOS DIABETES 2020.1											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				Refeição Servida:				Almoço				
N.º do Cardápio: 9		CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO E SALADA DE TOMATE E ALFACE									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)		
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		
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27		
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	5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,23	0,02	0,03	3,99			
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
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		
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		
Tomate	15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04		
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		
Frango, inteiro, com pele	150	339,48	0,00	24,67	25,96	0,00	10,50	0,00	36,46	1,69	0,94	9,45		
Colorau	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20		
Tomate, extrato	5	3,05	0,75	0,12	0,01	0,14	0,00	0,90	1,47	0,02	0,10	1,45		
				</										

DRE ARAGUAÍNA - CARDÁPIOS DIABETES 2020.1

[illegible]

DRE ARAGUAÍNA - CARDÁPIOS DIABETES 2020.1

MEC FNDE		DRE ARAGUAÍNA - CARDÁPIOS DIABETES 2020.1										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				Refeição Servida:				Lanche			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ COM ABOBORA E CARNE DE SOL E LARANJA									Frequência:	
15												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Abóbora, cabotian	20	7,72	1,67	0,35	0,11	0,43	0,00	1,02	1,76	0,06	0,07	3,59	
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	50	178,89	39,38	3,58	0,17	0,82	0,00	0,00	15,19	0,61	0,34	2,21	
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
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	
Carne, bovina, seca	35	109,46	0,00	6,88	8,88	0,00	0,00	0,00	4,28	1,28	0,47	4,94	
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	
Laranja, pêra	80	29,42	7,16	0,83	0,10	0,61	8,97	42,99	6,89	0,05	0,07	17,51	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	

DRE ARAGUAÍNA - CARDÁPIOS DIABETES 2020.1

[illegible]

DRE ARAGUAÍNA - CARDÁPIOS DIABETES 2020.1

[illegible][illegible][illegible]

Formulário I - Cardápio

[illegible]

DRE ARAGUAÍNA - CARDÁPIOS DIABETES 2020.1

[illegible]

DRE ARAGUAÍNA - CARDÁPIOS DIABETES 2020.1

[illegible]

Formulário I - Cardápio

[illegible]

DRE ARAGUAÍNA - CARDÁPIOS DIABETES 2020.1

[illegible]

Formulário I - Cardápio

[illegible][illegible]

DRE ARAGUAÍNA - CARDÁPIOS DIABETES 2020.1

[illegible]

Formulário I - Cardápio

[illegible][illegible]

DRE ARAGUAÍNA - CARDÁPIOS DIABETES 2020.1

[illegible]

DRE ARAGUAÍNA - CARDÁPIOS DIABETES 2020.1

[illegible]

DRE ARAGUAÍNA - CARDÁPIOS DIABETES 2020.1

[illegible]

DRE ARAGUAÍNA - CARDÁPIOS DIABETES 2020.1

[illegible]

DRE ARAGUAÍNA - CARDÁPIOS DIABETES 2020.1

[illegible]

DRE ARAGUAÍNA - CARDÁPIOS DIABETES 2020.1

[illegible]

DRE ARAGUAÍNA - CARDÁPIOS DIABETES 2020.1

[illegible]

DRE ARAGUAÍNA - CARDÁPIOS DIABETES 2020.1

[illegible][illegible]

Formulário I - Cardápio

[illegible][illegible]