

MEC FNDE	SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES		TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO										SEDUC-TO	
DRE ARAGUAÍNA - CARDÁPIOS QUILOMBOLAS 2020.1														
Nº de Alunos:			Dias de Atendimento:						Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO:	MARIA IZABEL E SALADA CRUA DE CENOURA E REPOLHO									Frequência:			
1											1			
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboídratos CHO	Proteínas PTN	Lípídios 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)		
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		
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14		
SAL	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
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	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	5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99		
Repolho branco	20	3,42	0,77	0,18	0,03	0,38	0,00	3,74	1,70	0,03	0,03	6,91		
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51		
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		
TOTAL		609,78	66,49	20,23	28,15	2,51	168,33	7,21	39,93	3,64	1,64	29,93		

[illegible]

MEC FNDE	DRE ARAGUAÍNA - CARDÁPIOS QUILOMBOLAS 2020.1										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:	0 Dias de Atendimento:			0				Refeição Servida:		Lanche		
N.º do Cardápio: 3	CARDÁPIO:	BISCOITO CREAM CRACKER E SUÇO DE POLPA DE ACEROLA									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	20	77,37	19,92	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,03	1,52
Biscoito salgado, cream	60	259,04	41,24	6,03	8,66	1,51	0,00	0,00	23,85	0,68	1,32	12,00
Acerola, polpa congelada	50	10,97	2,77	0,30	0,00	0,35	0,00	311,62	4,33	0,04	0,08	3,80
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		377.10	63.93	6.39	12.02	1.86	19.27	311.62	28.44	0.72	1.44	17.54

PARAGUAÍNA - CARDÁPIOS QUILOMBOLAS 2020.1

MEC FNDE		DRE ARAGUAÍNA - CARDÁPIOS QUILOMBOLAS 2020.1									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche		
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO:	FAROFA COLORIDA COM SUCO DE POLPA DE ACEROLA									Frequência:	
6		1										
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Açúcar cristal	20	77,37	19,92	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,03	1,52
Farinha de mandioca torrada	70	255,69	62,44	0,86	0,20	4,58	0,00	0,00	28,01	0,25	0,84	52,87
Carne, bovina, músculo	50	70,79	0,00	10,78	2,75	0,00	0,96	0,00	8,73	1,83	0,93	1,82
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
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
Acerola, polpa congelada	50	10,97	2,77	0,30	0,00	0,35	0,00	311,62	4,33	0,04	0,08	3,80
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
Cheiro verde	5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
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		516,59	87,80	12,80	13,06	5,93	127,22	324,41	48,43	2,22	2,01	81,15

PARAGUAIÁ - CARDÁPIOS QUILOMBOLAS 2020.1

MEC FNDE		DRE ARAGUAÍNA - CARDÁPIOS QUILOMBOLAS 2020.1											SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche				
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	GALINHADA E FRUTA (MELANCIA)										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)		
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	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	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	3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40		
Frango, sobrecoxa, com pele	80	203,63	0,00	12,37	16,72	0,00	5,27	0,00	17,20	1,05	0,57	5,67		
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		
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		
Melancia	350	114,12	28,49	3,09	0,00	0,43	99,75	21,51	33,71	0,34	0,79	27,02		
Cenoura	15	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38		
TOTAL		702,63	93,68	21,64	27,06	2,38	231,32	24,09	79,52	2,42	2,02	43,11		

PARAGUAIÁ - CARDÁPIOS QUILOMBOLAS 2020.1

MEC FNDE		DRE ARAGUAÍNA - CARDÁPIOS QUILOMBOLAS 2020.1										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	BAIÃO DE DOIS, CARNE AO MOLHO, SALADA DE ALFACE, TOMATE E CENOURA E FRUTA (BANANA)									Frequência:	
12												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
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	
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	70	118,35	0,00	14,86	6,09	0,00	1,83	0,00	14,50	1,84	1,32	2,09	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
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	
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	
Cenoura	15	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38	
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	
Tomate, extrato	15	9,14	2,24	0,37	0,03	0,42	0,00	2,70	4,40	0,06	0,31	4,36	
SAL	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL		699.90	109.61	28.12	17.13	10.84	137.75	32.89	120.03	4.12	4.06	49.03	

ARAGUAÍNA - CARDÁPIOS QUILOMBOLAS 2020.1

MEC FNDE	DRE ARAGUAÍNA - CARDÁPIOS QUILOMBOLAS 2020.1										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:	o/Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO:	GALINHADA COM CENOURA E SALADA CRUA DE TOMATE E REPOLHO									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)
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	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	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	3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40
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
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
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
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
Cenoura	15	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38
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		519,18	66,24	20,53	18,09	2,41	135,69	8,57	52,54	2,42	1,44	21,68

ARAGUAÍNA - CARDÁPIOS QUILOMBOLAS 2020.1

MEC FNDE		DRE ARAGUAÍNA - CARDÁPIOS QUILOMBOLAS 2020.1									SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio: 18		CARDÁPIO:	BAIÃO DE DOIS PICADINHO DE CARNE MOÍDA COM MANDIOCA									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)	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
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 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	
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	
Mandioca	40	60,57	14,47	0,45	0,12	0,75	0,40	6,61	17,80	0,08	0,11	6,08	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
Colorau	0,5	1,67	0,39	0,03	0,00	0,02	0,30	0,04	0,00	0,00	0,03	0,60	
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
CHEIRO VERDE	3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
TOTAL		694,64	93,89	28,41	21,79	8,13	0,80	8,05	102,01	6,05	3,96	38,14	

ARAGUAÍNA - CARDÁPIOS QUILOMBOLAS 2020.1

MEC FNDE		DRE ARAGUAÍNA - CARDÁPIOS QUILOMBOLAS 2020.1										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJOADA, COUVE E FRUTA (LARANJA)									Frequência:	
20												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mo	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
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	
Feijão preto	30	97,07	17,63	6,40	0,37	6,55	0,00	0,00	56,43	0,86	1,94	33,27	
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	40	125,10	0,00	7,86	10,15	0,00	0,00	0,00	4,89	1,46	0,53	5,64	
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	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Linguiça, porco	40	90,88	0,00	6,43	7,03	0,00	0,00	0,00	5,62	0,54	0,18	2,45	
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	
sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Laranja, pêra	120	44,13	10,74	1,25	0,15	0,92	13,45	64,48	10,34	0,07	0,11	26,26	

MEC FNDE		DRE ARAGUAÍNA - CARDÁPIOS QUILOMBOLAS 2020.1										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	BOLO DE FUBÁ E LEITE ACHOCOLATADO									Frequência:	
21												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
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	
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	
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 em pó	20	99,33	7,84	5,08	5,38	0,00	72,21	0,00	15,49	0,55	0,10	178,05	
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	
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	
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	
Leite de vaca, integral em pó	50	248,33	19,59	12,71	13,45	0,00	180,53	0,00	38,71	1,36	0,26	445,14	
												</	

PARAGUAÍNA - CARDÁPIOS QUILOMBOLAS 2020.1

MEC FNDE		DRE ARAGUAÍNA - CARDÁPIOS QUILOMBOLAS 2020.1									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:	0 Dias de Atendimento:			0				Refeição Servida:		Lanche		
N.º do Cardápio: <div>22</div>	CARDÁPIO:	CUSCUZ DE ARROZ E LEITE ACHOCOLATADO								Frequência: <div>1</div>		
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mo	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Flocos de arroz	60	225,00	52,20	4,02	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	1,02	18,00
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 vaca, integral em pó	50	248,33	19,59	12,71	13,45	0,00	180,53	0,00	38,71	1,36	0,26	445,14
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	10	59,45	0,00	0,00	6,72	0,00	38,54	0,00	0,12	0,00	0,00	0,45
TOTAL		572,87	80,91	17,15	20,39	0,46	298,65	2,73	46,51	1,47	1,82	468,03

PARAGUAIÁ - CARDÁPIOS QUILOMBOLAS 2020.1

MEC FNDE		DRE ARAGUAÍNA - CARDÁPIOS QUILOMBOLAS 2020.1										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche			
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	BOLO DE MILHO E SUÇO DE POLPA DE ACEROLA									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)	
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	
Flocos de milho	60	217,20	45,60	4,92	2,16	4,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
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	
Acerola, polpa congelada	50	10,97	2,77	0,30	0,00	0,35	0,00	311,62	4,33	0,04	0,08	3,80	
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	15	21,47	0,25	1,95	1,34	0,00	11,82	0,00	1,90	0,16	0,23	6,30	
Leite de vaca, integral em pó	50	248,33	19,59	12,71	13,45	0,00	180,53	0,00	38,71	1,36	0,26	445,14	
								</					

Formulário I - Cardápio																		
MEC FNDE	DRE ARAGUAÍNA - CARDÁPIOS QUILOMBOLAS 2020.1										SEDUC-TO							
Nº de Alunos:	0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:			Lanche								
N.º do Cardápio:	REFEIÇÃO:																	
25	CARDÁPIO:	ARROZ E FEIJÃO MARAVILHA (Feijão, Carne Bovina, Chuchu, Cenoura, Couve)									Frequência:							
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lipídios	Fibra	Vitamina	Vitamina	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio						
	(g)	Kcal	CHO	PTN	LIP	Alimentar	A	C	Mn	Zn	Fe	Ca						
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)						
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						
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14						
Cenoura	15	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38						
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						
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42						
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						
Chuchu	15	2,55	0,62	0,10	0,01	0,19	0,00	1,59	1,08	0,02	0,03	1,73						
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						
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
Colorau	0,5	1,67	0,39	0,03	0,00	0,02	0,30	0,04	0,00	0,00	0,03	0,60						
CHEIRO VERDE	3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40						
Óleo de soja	10	88,40	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
TOTAL		691,43	81,62	25,30	28,45	7,07	126,47	13,47	92,89	4,37	3,63	65,80						

Formulário I - Cardápio																		
MEC FNDE	DRE ARAGUAÍNA - CARDÁPIOS QUILOMBOLAS 2020.1										SEDUC-TO							
Nº de Alunos:	0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:			Lanche								
N.º do Cardápio:	REFEIÇÃO:																	
26	CARDÁPIO:	ARROZ COLORIDO (arroz, mortadela, carne moída, cenoura e cheiro verde) E FRUTA (MELANCIA)									Frequência:							
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lipídios	Fibra	Vitamina	Vitamina	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio						
	(g)	Kcal	CHO	PTN	LIP	Alimentar	A	C	Mn	Zn	Fe	Ca						
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)						
ACAFRÃO	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	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	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53						
MORTADELA	30	80,65	1,74	3,59	6,49	0,00	7,37	0,00	5,74	0,31	0,44	19,96						
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						
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						
MELANCIA	350	114,12	28,49	3,09	0,00	0,43	99,75	21,51	33,71	0,34	0,79	27,02						
Carne moída de 2ª	40	96,80	0,00	9,69	6,17	0,00	0,00	0,00	8,00	2,28	1,12	3,20						
TOTAL		676,03	95,36	22,52	23,00	2,37	233,42	23,77	75,82	3,97	3,01	59,80						

PARAGUAIÁ - CARDÁPIOS QUILOMBOLAS 2020.1

TOTAL		403.38	57.45	20.13	9.94	3.92	255.00	17.92	48.23	1.06	1.29	34.77
-------	--	--------	-------	-------	------	------	--------	-------	-------	------	------	-------

PARAGUAIÁ - CARDÁPIOS QUILOMBOLAS 2020.1

MEC FNDE		DRE ARAGUAÍNA - CARDÁPIOS QUILOMBOLAS 2020.1										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche			
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	FAROFA DE CUSCUZ COM CARNE E SUCO DE POLPA DE ABACAXI									Frequência:	
30												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lípidios	Fibra	Vitamina	Vitamina	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio	
	(g)	Kcal	CHO	PTN	LIP	Alimentar	A	C	Mg	Zn	Fe	Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Flocos de milho	60	217,20	45,60	4,92	2,16	4,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
Abacaxi, polpa congelada	30	9,18	2,34	0,14	0,03	0,10	0,00	0,37	3,02	0,02	0,11	4,06	
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	
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70	
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Couve manteiga	15	4,06	0,65	0,43	0,08	0,47	0,00	14,50	5,20	0,06	0,07	19,63	
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cheiro verde	5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99	

PARAGUAÍNA - CARDÁPIOS QUILOMBOLAS 2020.1

[illegible]

Formulário I - Cardápio

[illegible][illegible]

PARAGUAÍNA - CARDÁPIOS QUILOMBOLAS 2020.1

[illegible][illegible]

Formulário I - Cardápio

[illegible][illegible]

PARAGUAÍNA - CARDÁPIOS QUILOMBOLAS 2020.1

[illegible]

PARAGUAÍNA - CARDÁPIOS QUILOMBOLAS 2020.1

[illegible]

PARAGUAÍNA - CARDÁPIOS QUILOMBOLAS 2020.1

[illegible]

PARAGUAÍNA - CARDÁPIOS QUILOMBOLAS 2020.1

[illegible]

PARAGUAÍNA - CARDÁPIOS QUILOMBOLAS 2020.1

[illegible]

PARAGUAÍNA - CARDÁPIOS QUILOMBOLAS 2020.1

[illegible]

Formulário I - Cardápio

[illegible][illegible]