









### Formulário I - Cardápio

| MEC<br>FNDE            |  | DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GUARÁI - DIABETES - 1º SEMESTRE 2020 |   |                  |                      |              |                 |            |            |                   | SEDUC-TO    |               |           |
|------------------------|--|--|---|------------------|----------------------|--------------|-----------------|------------|------------|-------------------|-------------|---------------|-----------|
| Nº de Alunos:          |  | 0  |   |                  | Dias de Atendimento: |              |                 | 0          |            | Refeição Servida: |             | Café da manhã |           |
|                        |  |  |   |                  |                      |              |                 |            |            |                   |             |               |           |
| N.º do Cardápio:       |  | CARDÁPIO:  | TAPIOCA COM AVEIA, RECHEADA COM CARNE DESFIADA E QUEIJO |                  |                      |              |                 |            |            |                   | 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)      |
| Aveia em flocos        |  | 10   | 39,38   | 6,66             | 1,39                 | 0,85         | 0,91            | 0,00       | 0,14       | 11,88             | 0,26        | 0,44          | 4,79      |
| 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                 |  | 2  | 0,79  | 0,18             | 0,03                 | 0,00         | 0,04            | 0,00       | 0,09       | 0,24              | 0,00        | 0,00          | 0,28      |
| 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          |  | 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 |  | 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      |
|                        |  |  |   |                  |                      |              |                 |            |            |                   |             |               |           |
|                        |  |  |   |                  |                      |              |                 |            |            |                   |             |               |           |
|                        |  |  |   |                  |                      |              |                 |            |            |                   |             |               |           |
|                        |  |  |   |                  |                      |              |                 |            |            |                   |             |               |           |
|                        |  |  |   |                  |                      |              |                 |            |            |                   |             |               |           |
|                        |  |  |   |                  |                      |              |                 |            |            |                   |             |               |           |
|                        |  |  |   |                  |                      |              |                 |            |            |                   |             |               |           |
|                        |  |  |   |                  |                      |              |                 |            |            |                   |             |               |           |
|                        |  |  |   |                  |                      |              |                 |            |            |                   |             |               |           |
|                        |  |  |   |                  |                      |              |                 |            |            |                   |             |               |           |
|                        |  |  |   |                  |                      |              |                 |            |            |                   |             |               |           |
|                        |  |  |   |                  |                      |              |                 |            |            |                   |             |               |           |
|                        |  |  |   |                  |                      |              |                 |            |            |                   |             |               |           |
|                        |  |  |   |                  |                      |              |                 |            |            |                   |             |               |           |
|                        |  |  |   |                  |                      |              |                 |            |            |                   |             |               |           |
|                        |  |  |   |                  |                      |              |                 |            |            |                   |             |               |           |
|                        |  |  |   |                  |                      |              |                 |            |            |                   |             |               |           |
|                        |  |  |   |                  |                      |              |                 |            |            |                   |             |               |           |
|                        |  |  |   |                  |                      |              |                 |            |            |                   |             |               |           |
|                        |  |  |   |                  |                      |              |                 |            |            |                   |             |               |           |
|                        |  |  |   |                  |                      |              |                 |            |            |                   |             |               |           |
|                        |  |  |   |                  |                      |              |                 |            |            |                   |             |               |           |
|                        |  |  |   |                  |                      |              |                 |            |            |                   |             |               |           |
|                        |  |  |   |                  |                      |              |                 |            |            |                   |             |               |           |
|                        |  |  |   |                  |                      |              |                 |            |            |                   |             |               |           |
|                        |  |  |   |                  |                      |              |                 |            |            |                   |             |               |           |
|                        |  |  |   |                  |                      |              |                 |            |            |                   |             |               |           |
|                        |  |  |   |                  |                      |              |                 |            |            |                   |             |               |           |
|                        |  |  |   |                  |                      |              |                 |            |            |                   |             |               |           |
|                        |  |  |   |                  |                      |              |                 |            |            |                   |             |               |           |
|                        |  |  |   |                  |                      |              |                 |            |            |                   |             |               |           |
|                        |  |  |   |                  |                      |              |                 |            |            |                   |             |               |           |
|                        |  |  |   |                  |                      |              |                 |            |            |                   |             |               |           |
|                        |  |  |   |                  |                      |              |                 |            |            |                   |             |               |           |
|                        |  |  |   |                  |                      |              |                 |            |            |                   |             |               |           |
|                        |  |  |   |                  |                      |              |                 |            |            |                   |             |               |           |
|                        |  |  |   |                  |                      |              |                 |            |            |                   |             |               |           |
|                        |  |  |   |                  |                      |              |                 |            |            |                   |             |               |           |
|                        |  |  |   |                  |                      |              |                 |            |            |                   |             |               |           |
|                        |  |  |   |                  |                      |              |                 |            |            |                   |             |               |           |
|                        |  |  |   |                  |                      |              |                 |            |            |                   |             |               |           |
|                        |  |  |   |                  |                      |              |                 |            |            |                   |             |               |           |
|                        |  |  |   |                  |                      |              |                 |            |            |                   |             |               |           |
|                        |  |  |   |                  |                      |              |                 |            |            |                   |             |               |           |
|                        |  |  |   |                  |                      |              |                 |            |            |                   |             |               |           |
|                        |  |  |   |                  |                      |              |                 |            |            |                   |             |               |           |
|                        |  |  |   |                  |                      |              |                 |            |            |                   |             |               |           |
|                        |  |  |   |                  |                      |              |                 |            |            |                   |             |               |           |
|                        |  |  |   |                  |                      |              |                 |            |            |                   |             |               |           |
|                        |  |  |   |                  |                      |              |                 |            |            |                   |             |               |           |
|                        |  |  |   |                  |                      |              |                 |            |            |                   |             |               |           |
|                        |  |  |   |                  |                      |              |                 |            |            |                   |             |               |           |
|                        |  |  |   |                  |                      |              |                 |            |            |                   |             |               |           |
|                        |  |  |   |                  |                      |              |                 |            |            |                   |             |               |           |
|                        |  |  |   |                  |                      |              |                 |            |            |                   |             |               |           |
|                        |  |  |   |                  |                      |              |                 |            |            |                   |             |               |           |
|                        |  |  |   |                  |                      |              |                 |            |            |                   |             |               |           |
|                        |  |  |   |                  |                      |              |                 |            |            |                   |             |               |           |
|                        |  |  |   |                  |                      |              |                 |            |            |                   |             |               |           |
|                        |  |  |   |                  |                      |              |                 |            |            |                   |             |               |           |
|                        |  |  |   |                  |                      |              |                 |            |            |                   |             |               |           |
|                        |  |  |   |                  |                      |              |                 |            |            |                   |             |               |           |
|                        |  |  |   |                  |                      |              |                 |            |            |                   |             |               |           |
|                        |  |  |   |                  |                      |              |                 |            |            |                   |             |               |           |
|                        |  |  |   |                  |                      |              |                 |            |            |                   |             |               |           |
|                        |  |  |   |                  |                      |              |                 |            |            |                   |             |               |           |
|                        |  |  |   |                  |                      |              |                 |            |            |                   |             |               |           |
|                        |  |  |   |                  |                      |              |                 |            |            |                   |             |               |           |
|                        |  |  |   |                  |                      |              |                 |            |            |                   |             |               |           |
|                        |  |  |   |                  |                      |              |                 |            |            |                   |             |               |           |

| MEC<br>FNDE                    |            | DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GUARÁI - DIABETES - 1º SEMESTRE 2020 |                  |               |              |                 |            |                   |             |               | SEDUC-TO    |            |
|--------------------------------|------------|--|------------------|---------------|--------------|-----------------|------------|-------------------|-------------|---------------|-------------|------------|
| Nº de Alunos:                  |            | 0 Dias de Atendimento:   |                  |               | 0            |                 |            | Refeição Servida: |             | Café da manhã |             |            |
| REFEÇÃO:                       |            |  |                  |               |              |                 |            |                   |             |               |             |            |
| N.º do Cardápio:               | CARDÁPIO:  | VITAMINA DE ABACATE COM AVEIA E TORRADA DE PÃO INTEGRAL                |                  |               |              |                 |            |                   |             |               | 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    | Cálculo Ca |
|                                | (g)        | (g)  | (g)              | (g)           | (g)          | (g)             | (µg)       | (Mg)              | (Mg)        | (Mg)          | (Mg)        | (Mg)       |
| Aveia em flocos                | 10         | 39,38  | 6,66             | 1,39          | 0,85         | 0,91            | 0,00       | 0,14              | 11,88       | 0,26          | 0,44        | 4,79       |
| Abacate                        | 60         | 57,69  | 3,62             | 0,74          | 5,04         | 3,79            | 36,72      | 5,20              | 8,81        | 0,13          | 0,12        | 4,75       |
| Leite de vaca, integral        | 100        | 60,03  | 4,52             | 3,22          | 3,25         | 0,00            | 28,43      | 0,00              | 10,00       | 0,40          | 0,03        | 113,05     |
| 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       |
| Pão de trigo de forma integral | 25         | 63,30  | 12,49            | 2,36          | 0,91         | 1,72            | 0,04       | 0,00              | 15,11       | 0,40          | 0,75        | 32,94      |
|                                |            |  |                  |               |              |                 |            |                   |             |               |             |            |
|                                |            |  |                  |               |              |                 |            |                   |             |               |             |            |
|                                |            |  |                  |               |              |                 |            |                   |             |               |             |            |
|                                |            |  |                  |               |              |                 |            |                   |             |               |             |            |
|                                |            |  |                  |               |              |                 |            |                   |             |               |             |            |
|                                |            |  |                  |               |              |                 |            |                   |             |               |             |            |
|                                |            |  |                  |               |              |                 |            |                   |             |               |             |            |
|                                |            |  |                  |               |              |                 |            |                   |             |               |             |            |
|                                |            |  |                  |               |              |                 |            |                   |             |               |             |            |
|                                |            |  |                  |               |              |                 |            |                   |             |               |             |            |
| TOTAL                          |            | 221,93   | 27,61            | 7,77          | 10,10        | 6,64            | 66,92      | 5,58              | 47,14       | 1,21          | 1,57        | 163,41     |

| MEC<br>FNDE           |  | DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GUARAI - DIABETES - 1º SEMESTRE 2020 |  |                  |                     |                  |                 |                    |               |               |                | SEDUC-TO         |             |              |
|-----------------------|--|--|--|------------------|---------------------|------------------|-----------------|--------------------|---------------|---------------|----------------|------------------|-------------|--------------|
| Nº de Alunos:         |  | 0 Dias de Atendimento:   |  |                  | 0                   |                  |                 | Refeição Servida:  |               | Almoço        |                |                  |             |              |
| N.º do Cardápio:<br>6 |  | CARDÁPIO:  | ARROZ INTEGRAL, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM LEGUMES E SALADA DE REPOLHO<br>COM ABACAXI |                  |                     |                  |                 |                    |               |               |                | Frequência:<br>1 |             |              |
| Nome do Alimento      |  |  | Per Capita   | Calorias<br>Kcal | Carboidratos<br>CHO | Proteínas<br>PTN | Lípidios<br>LIP | Fibra<br>Alimentar | Vitamina<br>A | Vitamina<br>C | Magnésio<br>Mg | Zinco<br>Zn      | Ferro<br>Fe | Cálcio<br>Ca |
|                       |  | (g)  | (g)  | (g)              | (g)                 | (g)              | (g)             | (µg)               | (Mg)          | (Mg)          | (Mg)           | (Mg)             | (Mg)        | (Mg)         |
| Abacaxi               |  | 15   | 7,25   | 1,85             | 0,13                | 0,02             | 0,15            | 0,42               | 5,19          | 2,77          | 0,02           | 0,04             | 3,37        |              |
| 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, integral       |  | 60   | 215,81   | 46,47            | 4,39                | 1,12             | 2,89            | 0,00               | 0,00          | 65,83         | 0,84           | 0,57             | 4,69        |              |
| Batata doce           |  | 15   | 17,74  | 4,23             | 0,19                | 0,02             | 0,39            | 118,05             | 2,47          | 2,53          | 0,03           | 0,06             | 3,17        |              |
| Carne moída de 2ª     |  | 80   | 193,60   | 0,00             | 19,38               | 12,34            | 0,00            | 0,00               | 0,00          | 16,00         | 4,57           | 2,25             | 6,40        |              |
| Cebola                |  | 2  | 0,79   | 0,18             | 0,03                | 0,00             | 0,04            | 0,00               | 0,09          | 0,24          | 0,00           | 0,00             | 0,28        |              |
| 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          |  | 3  | 1,26   | 0,21             | 0,08                | 0,02             | 0,04            | 0,00               | 0,95          | 0,74          | 0,01           | 0,02             | 2,40        |              |
| 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        |  | 40   | 131,61   | 24,49            | 7,99                | 0,50             | 7,37            | 0,00               | 0,00          | 83,98         | 1,16           | 3,19             | 49,03       |              |
| 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        |              |
|                       |  |  |  |                  |                     |                  |                 |                    |               |               |                |                  |             |              |
|                       |  |  |  |                  |                     |                  |                 |                    |               |               |                |                  |             |              |
|                       |  |  |  |                  |                     |                  |                 |                    |               |               |                |                  |             |              |
|                       |  |  |  |                  |                     |                  |                 |                    |               |               |                |                  |             |              |
|                       |  |  |  |                  |                     |                  |                 |                    |               |               |                |                  |             |              |
|                       |  |  |  |                  |                     |                  |                 |                    |               |               |                |                  |             |              |
|                       |  |  |  |                  |                     |                  |                 |                    |               |               |                |                  |             |              |
|                       |  |  |  |                  |                     |                  |                 |                    |               |               |                |                  |             |              |
|                       |  |  |  |                  |                     |                  |                 |                    |               |               |                |                  |             |              |
|                       |  |  |  |                  |                     |                  |                 |                    |               |               |                |                  |             |              |
|                       |  |  |  |                  |                     |                  |                 |                    |               |               |                |                  |             |              |
|                       |  |  |  |                  |                     |                  |                 |                    |               |               |                |                  |             |              |
|                       |  |  |  |                  |                     |                  |                 |                    |               |               |                |                  |             |              |
|                       |  |  |  |                  |                     |                  |                 |                    |               |               |                |                  |             |              |
|                       |  |  |  |                  |                     |                  |                 |                    |               |               |                |                  |             |              |
|                       |  |  |  |                  |                     |                  |                 |                    |               |               |                |                  |             |              |
|                       |  |  |  |                  |                     |                  |                 |                    |               |               |                |                  |             |              |
|                       |  |  |  |                  |                     |                  |                 |                    |               |               |                |                  |             |              |
|                       |  |  |  |                  |                     |                  |                 |                    |               |               |                |                  |             |              |
|                       |  |  |  |                  |                     |                  |                 |                    |               |               |                |                  |             |              |
|                       |  |  |  |                  |                     |                  |                 |                    |               |               |                |                  |             |              |
|                       |  |  |  |                  |                     |                  |                 |                    |               |               |                |                  |             |              |
|                       |  |  |  |                  |                     |                  |                 |                    |               |               |                |                  |             |              |
|                       |  |  |  |                  |                     |                  |                 |                    |               |               |                |                  |             |              |
|                       |  |  |  |                  |                     |                  |                 |                    |               |               |                |                  |             |              |
|                       |  |  |  |                  |                     |                  |                 |                    |               |               |                |                  |             |              |
|                       |  |  |  |                  |                     |                  |                 |                    |               |               |                |                  |             |              |
|                       |  |  |  |                  |                     |                  |                 |                    |               |               |                |                  |             |              |
|                       |  |  |  |                  |                     |                  |                 |                    |               |               |                |                  |             |              |
|                       |  |  |  |                  |                     |                  |                 |                    |               |               |                |                  |             |              |
|                       |  |  |  |                  |                     |                  |                 |                    |               |               |                |                  |             |              |
|                       |  |  |  |                  |                     |                  |                 |                    |               |               |                |                  |             |              |
|                       |  |  |  |                  |                     |                  |                 |                    |               |               |                |                  |             |              |
|                       |  |  |  |                  |                     |                  |                 |                    |               |               |                |                  |             |              |
|                       |  |  |  |                  |                     |                  |                 |                    |               |               |                |                  |             |              |
|                       |  |  |  |                  |                     |                  |                 |                    |               |               |                |                  |             |              |
|                       |  |  |  |                  |                     |                  |                 |                    |               |               |                |                  |             |              |
|                       |  |  |  |                  |                     |                  |                 |                    |               |               |                |                  |             |              |
|                       |  |  |  |                  |                     |                  |                 |                    |               |               |                |                  |             |              |
|                       |  |  |  |                  |                     |                  |                 |                    |               |               |                |                  |             |              |
|                       |  |  |  |                  |                     |                  |                 |                    |               |               |                |                  |             |              |
|                       |  |  |  |                  |                     |                  |                 |                    |               |               |                |                  |             |              |
|                       |  |  |  |                  |                     |                  |                 |                    |               |               |                |                  |             |              |
|                       |  |  |  |                  |                     |                  |                 |                    |               |               |                |                  |             |              |
|                       |  |  |  |                  |                     |                  |                 |                    |               |               |                |                  |             |              |
|                       |  |  |  |                  |                     |                  |                 |                    |               |               |                |                  |             |              |
|                       |  |  |  |                  |                     |                  |                 |                    |               |               |                |                  |             |              |
|                       |  |  |  |                  |                     |                  |                 |                    |               |               |                |                  |             |              |
|                       |  |  |  |                  |                     |                  |                 |                    |               |               |                |                  |             |              |
|                       |  |  |  |                  |                     |                  |                 |                    |               |               |                |                  |             |              |
|                       |  |  |  |                  |                     |                  |                 |                    |               |               |                |                  |             |              |
|                       |  |  |  |                  |                     |                  |                 |                    |               |               |                |                  |             |              |
|                       |  |  |  |                  |                     |                  |                 |                    |               |               |                |                  |             |              |
|                       |  |  |  |                  |                     |                  |                 |                    |               |               |                |                  |             |              |
|                       |  |  |  |                  |                     |                  |                 |                    |               |               |                |                  |             |              |
|                       |  |  |  |                  |                     |                  |                 |                    |               |               |                |                  |             |              |
|                       |  |  |  |                  |                     |                  |                 |                    |               |               |                |                  |             |              |
|                       |  |  |  |                  |                     |                  |                 |                    |               |               |                |                  |             |              |
|                       |  |  |  |                  |                     |                  |                 |                    |               |               |                |                  |             |              |
|                       |  |  |  |                  |                     |                  |                 |                    |               |               |                |                  |             |              |
|                       |  |  |  |                  |                     |                  |                 |                    |               |               |                |                  |             |              |
|                       |  |  |  |                  |                     |                  |                 |                    |               |               |                |                  |             |              |
|                       |  |  |  |                  |                     |                  |                 |                    |               |               |                |                  |             |              |
|                       |  |  |  |                  |                     |                  |                 |                    |               |               |                |                  |             |              |
|                       |  |  |  |                  |                     |                  |                 |                    |               |               |                |                  |             |              |



### Formulário I - Cardânio

| MEC<br>FNDE         |            | DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GUARAI - DIABETES - 1º SEMESTRE 2020 |   |               |              |                 |            |                   |             |          |          | SEDUC-TO    |  |
|---------------------|------------|--|---|---------------|--------------|-----------------|------------|-------------------|-------------|----------|----------|-------------|--|
| Nº de Alunos:       |            | 0 Dias de Atendimento:   |   |               | 0            |                 |            | Refeição Servida: |             | Almoço   |          |             |  |
|                     |            |  |   |               |              |                 |            |                   |             |          |          |             |  |
| N.º do Cardápio:    |            | CARDÁPIO:  | BAIÃO DE TRÊS, SALADA DE REPOLHO COM TOMATE E LARANJA |               |              |                 |            |                   |             |          |          | Frequência: |  |
| 7                   |            |  |   |               |              |                 |            |                   |             |          |          | 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       | 50         | 178,89   | 39,38   | 3,58          | 0,17         | 0,82            | 0,00       | 0,00              | 15,19       | 0,61     | 0,34     | 2,21        |  |
| 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              | 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        |  |
| 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      | 40         | 131,61   | 24,49   | 7,99          | 0,50         | 7,37            | 0,00       | 0,00              | 83,98       | 1,16     | 3,19     | 49,03       |  |
| 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       |  |
| 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        |  |
|                     |            |  |   |               |              |                 |            |                   |             |          |          |             |  |
|                     |            |  |   |               |              |                 |            |                   |             |          |          |             |  |
|                     |            |  |   |               |              |                 |            |                   |             |          |          |             |  |
|                     |            |  |   |               |              |                 |            |                   |             |          |          |             |  |
|                     |            |  |   |               |              |                 |            |                   |             |          |          |             |  |
|                     |            |  |   |               |              |                 |            |                   |             |          |          |             |  |
|                     |            |  |   |               |              |                 |            |                   |             |          |          |             |  |
|                     |            |  |   |               |              |                 |            |                   |             |          |          |             |  |
|                     |            |  |   |               |              |                 |            |                   |             |          |          |             |  |
|                     |            |  |   |               |              |                 |            |                   |             |          |          |             |  |
|                     |            |  |   |               |              |                 |            |                   |             |          |          |             |  |
|                     |            |  |   |               |              |                 |            |                   |             |          |          |             |  |
|                     |            |  |   |               |              |                 |            |                   |             |          |          |             |  |
|                     |            |  |   |               |              |                 |            |                   |             |          |          |             |  |
|                     |            |  |   |               |              |                 |            |                   |             |          |          |             |  |
|                     |            |  |   |               |              |                 |            |                   |             |          |          |             |  |
|                     |            |  |   |               |              |                 |            |                   |             |          |          |             |  |
|                     |            |  |   |               |              |                 |            |                   |             |          |          |             |  |
|                     |            |  |   |               |              |                 |            |                   |             |          |          |             |  |
|                     |            |  |   |               |              |                 |            |                   |             |          |          |             |  |
|                     |            |  |   |               |              |                 |            |                   |             |          |          |             |  |
|                     |            |  |   |               |              |                 |            |                   |             |          |          |             |  |
|                     |            |  |   |               |              |                 |            |                   |             |          |          |             |  |
|                     |            |  |   |               |              |                 |            |                   |             |          |          |             |  |
|                     |            |  |   |               |              |                 |            |                   |             |          |          |             |  |
|                     |            |  |   |               |              |                 |            |                   |             |          |          |             |  |
|                     |            |  |   |               |              |                 |            |                   |             |          |          |             |  |
|                     |            |  |   |               |              |                 |            |                   |             |          |          |             |  |
|                     |            |  |   |               |              |                 |            |                   |             |          |          |             |  |
|                     |            |  |   |               |              |                 |            |                   |             |          |          |             |  |
|                     |            |  |   |               |              |                 |            |                   |             |          |          |             |  |
|                     |            |  |   |               |              |                 |            |                   |             |          |          |             |  |
|                     |            |  |   |               |              |                 |            |                   |             |          |          |             |  |
|                     |            |  |   |               |              |                 |            |                   |             |          |          |             |  |
|                     |            |  |   |               |              |                 |            |                   |             |          |          |             |  |
|                     |            |  |   |               |              |                 |            |                   |             |          |          |             |  |
|                     |            |  |   |               |              |                 |            |                   |             |          |          |             |  |
|                     |            |  |   |               |              |                 |            |                   |             |          |          |             |  |
|                     |            |  |   |               |              |                 |            |                   |             |          |          |             |  |
|                     |            |  |   |               |              |                 |            |                   |             |          |          |             |  |
|                     |            |  |   |               |              |                 |            |                   |             |          |          |             |  |
|                     |            |  |   |               |              |                 |            |                   |             |          |          |             |  |
|                     |            |  |   |               |              |                 |            |                   |             |          |          |             |  |
|                     |            |  |   |               |              |                 |            |                   |             |          |          |             |  |
|                     |            |  |   |               |              |                 |            |                   |             |          |          |             |  |
|                     |            |  |   |               |              |                 |            |                   |             |          |          |             |  |
|                     |            |  |   |               |              |                 |            |                   |             |          |          |             |  |
|                     |            |  |   |               |              |                 |            |                   |             |          |          |             |  |
|                     |            |  |   |               |              |                 |            |                   |             |          |          |             |  |
|                     |            |  |   |               |              |                 |            |                   |             |          |          |             |  |
|                     |            |  |   |               |              |                 |            |                   |             |          |          |             |  |
|                     |            |  |   |               |              |                 |            |                   |             |          |          |             |  |
|                     |            |  |   |               |              |                 |            |                   |             |          |          |             |  |
|                     |            |  |   |               |              |                 |            |                   |             |          |          |             |  |
|                     |            |  |   |               |              |                 |            |                   |             |          |          |             |  |
|                     |            |  |   |               |              |                 |            |                   |             |          |          |             |  |
|                     |            |  |   |               |              |                 |            |                   |             |          |          |             |  |
|                     |            |  |   |               |              |                 |            |                   |             |          |          |             |  |
|                     |            |  |   |               |              |                 |            |                   |             |          |          |             |  |
|                     |            |  |   |               |              |                 |            |                   |             |          |          |             |  |
|                     |            |  |   |               |              |                 |            |                   |             |          |          |             |  |
|                     |            |  |   |               |              |                 |            |                   |             |          |          |             |  |
|                     |            |  |   |               |              |                 |            |                   |             |          |          |             |  |
|                     |            |  |   |               |              |                 |            |                   |             |          |          |             |  |
|                     |            |  |   |               |              |                 |            |                   |             |          |          |             |  |
|                     |            |  |   |               |              |                 |            |                   |             |          |          |             |  |
|                     |            |  |   |               |              |                 |            |                   |             |          |          |             |  |
|                     |            |  |   |               |              |                 |            |                   |             |          |          |             |  |
|                     |            |  |   |               |              |                 |            |                   |             |          |          |             |  |
|                     |            |  |   |               |              |                 |            |                   |             |          |          |             |  |
|                     |            |  |   |               |              |                 |            |                   |             |          |          |             |  |
|                     |            |  |   |               |              |                 |            |                   |             |          |          |             |  |

| MEC<br>FNDE               |  | DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GUARÁI - DIABETES - 1º SEMESTRE 2020 |   |               |                   |               |              |                   |            |            | SEDUC-TO    |          |          |
|---------------------------|--|--|---|---------------|-------------------|---------------|--------------|-------------------|------------|------------|-------------|----------|----------|
| Nº de Alunos:             |  | 0 Dias de Atendimento:   |   |               | 0                 |               |              | Refeição Servida: |            | Almoço     |             |          |          |
|                           |  |  |   |               |                   |               |              |                   |            |            |             |          |          |
| N.º do Cardápio:<br>8     |  | CARDÁPIO:  | BAIÃO DE DOIS, BIFE ACEBOLADO, SALADA DE CENOURA RALADA, CHUCHU REFOGADO E MACÃ |               |                   |               |              |                   |            |            | Frequência: |          |          |
| Nome do Alimento          |  |  | Per Capita  | Calorias Kcal | Carbohidratos CHO | Proteínas PTN | Lipídios 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)     |
| 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             |  | 50   | 178,89  | 39,38         | 3,58              | 0,17          | 0,82         | 0,00              | 0,00       | 15,19      | 0,61        | 0,34     | 2,21     |
| Carne, bovina, coxão mole |  | 80   | 135,25  | 0,00          | 16,98             | 6,95          | 0,00         | 2,09              | 0,00       | 16,57      | 2,11        | 1,51     | 2,39     |
| Cebola                    |  | 2  | 0,79  | 0,18          | 0,03              | 0,00          | 0,04         | 0,00              | 0,09       | 0,24       | 0,00        | 0,00     | 0,28     |
| 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              |  | 3  | 1,26  | 0,21          | 0,08              | 0,02          | 0,04         | 0,00              | 0,95       | 0,74       | 0,01        | 0,02     | 2,40     |
| 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            |  | 40   | 131,61  | 24,49         | 7,99              | 0,50          | 7,37         | 0,00              | 0,00       | 83,98      | 1,16        | 3,19     | 49,03    |
| Maçã Fuji                 |  | 50   | 27,76   | 7,58          | 0,14              | 0,00          | 0,67         | 1,36              | 1,20       | 1,02       | 0,00        | 0,05     | 0,96     |
| 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     |
|                           |  |  |   |               |                   |               |              |                   |            |            |             |          |          |
|                           |  |  |   |               |                   |               |              |                   |            |            |             |          |          |
|                           |  |  |   |               |                   |               |              |                   |            |            |             |          |          |
|                           |  |  |   |               |                   |               |              |                   |            |            |             |          |          |
|                           |  |  |   |               |                   |               |              |                   |            |            |             |          |          |
|                           |  |  |   |               |                   |               |              |                   |            |            |             |          |          |
|                           |  |  |   |               |                   |               |              |                   |            |            |             |          |          |
|                           |  |  |   |               |                   |               |              |                   |            |            |             |          |          |
|                           |  |  |   |               |                   |               |              |                   |            |            |             |          |          |
|                           |  |  |   |               |                   |               |              |                   |            |            |             |          |          |
|                           |  |  |   |               |                   |               |              |                   |            |            |             |          |          |
|                           |  |  |   |               |                   |               |              |                   |            |            |             |          |          |
|                           |  |  |   |               |                   |               |              |                   |            |            |             |          |          |
|                           |  |  |   |               |                   |               |              |                   |            |            |             |          |          |
|                           |  |  |   |               |                   |               |              |                   |            |            |             |          |          |
|                           |  |  |   |               |                   |               |              |                   |            |            |             |          |          |
|                           |  |  |   |               |                   |               |              |                   |            |            |             |          |          |
|                           |  |  |   |               |                   |               |              |                   |            |            |             |          |          |
|                           |  |  |   |               |                   |               |              |                   |            |            |             |          |          |
|                           |  |  |   |               |                   |               |              |                   |            |            |             |          |          |
|                           |  |  |   |               |                   |               |              |                   |            |            |             |          |          |
|                           |  |  |   |               |                   |               |              |                   |            |            |             |          |          |
|                           |  |  |   |               |                   |               |              |                   |            |            |             |          |          |
|                           |  |  |   |               |                   |               |              |                   |            |            |             |          |          |
|                           |  |  |   |               |                   |               |              |                   |            |            |             |          |          |
|                           |  |  |   |               |                   |               |              |                   |            |            |             |          |          |
|                           |  |  |   |               |                   |               |              |                   |            |            |             |          |          |
|                           |  |  |   |               |                   |               |              |                   |            |            |             |          |          |
|                           |  |  |   |               |                   |               |              |                   |            |            |             |          |          |
|                           |  |  |   |               |                   |               |              |                   |            |            |             |          |          |
|                           |  |  |   |               |                   |               |              |                   |            |            |             |          |          |
|                           |  |  |   |               |                   |               |              |                   |            |            |             |          |          |
|                           |  |  |   |               |                   |               |              |                   |            |            |             |          |          |
|                           |  |  |   |               |                   |               |              |                   |            |            |             |          |          |
|                           |  |  |   |               |                   |               |              |                   |            |            |             |          |          |
|                           |  |  |   |               |                   |               |              |                   |            |            |             |          |          |
|                           |  |  |   |               |                   |               |              |                   |            |            |             |          |          |
|                           |  |  |   |               |                   |               |              |                   |            |            |             |          |          |
|                           |  |  |   |               |                   |               |              |                   |            |            |             |          |          |
|                           |  |  |   |               |                   |               |              |                   |            |            |             |          |          |
|                           |  |  |   |               |                   |               |              |                   |            |            |             |          |          |
|                           |  |  |   |               |                   |               |              |                   |            |            |             |          |          |
|                           |  |  |   |               |                   |               |              |                   |            |            |             |          |          |
|                           |  |  |   |               |                   |               |              |                   |            |            |             |          |          |
|                           |  |  |   |               |                   |               |              |                   |            |            |             |          |          |
|                           |  |  |   |               |                   |               |              |                   |            |            |             |          |          |
|                           |  |  |   |               |                   |               |              |                   |            |            |             |          |          |
|                           |  |  |   |               |                   |               |              |                   |            |            |             |          |          |
|                           |  |  |   |               |                   |               |              |                   |            |            |             |          |          |
|                           |  |  |   |               |                   |               |              |                   |            |            |             |          |          |
|                           |  |  |   |               |                   |               |              |                   |            |            |             |          |          |
|                           |  |  |   |               |                   |               |              |                   |            |            |             |          |          |
|                           |  |  |   |               |                   |               |              |                   |            |            |             |          |          |
|                           |  |  |   |               |                   |               |              |                   |            |            |             |          |          |
|                           |  |  |   |               |                   |               |              |                   |            |            |             |          |          |
|                           |  |  |   |               |                   |               |              |                   |            |            |             |          |          |
|                           |  |  |   |               |                   |               |              |                   |            |            |             |          |          |
|                           |  |  |   |               |                   |               |              |                   |            |            |             |          |          |
|                           |  |  |   |               |                   |               |              |                   |            |            |             |          |          |
|                           |  |  |   |               |                   |               |              |                   |            |            |             |          |          |
|                           |  |  |   |               |                   |               |              |                   |            |            |             |          |          |
|                           |  |  |   |               |                   |               |              |                   |            |            |             |          |          |
|                           |  |  |   |               |                   |               |              |                   |            |            |             |          |          |
|                           |  |  |   |               |                   |               |              |                   |            |            |             |          |          |
|                           |  |  |   |               |                   |               |              |                   |            |            |             |          |          |

| MEC<br>FNDE                   |  | DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GUARÁI - DIABETES - 1º SEMESTRE 2020 |   |               |                      |               |              |                 |            |            |                   | SEDUC-TO    |          |           |
|-------------------------------|--|--|---|---------------|----------------------|---------------|--------------|-----------------|------------|------------|-------------------|-------------|----------|-----------|
| Nº de Alunos:                 |  | 0  |   |               | Dias de Atendimento: |               |              | 0               |            |            | Refeição Servida: |             | Almoço   |           |
|                               |  |  |   |               |                      |               |              |                 |            |            |                   |             |          |           |
| N.º do Cardápio:              |  | CARDÁPIO:  | GALINHADA COM CENOURA E MILHO, SALADA DE ALFACE E TOMATE E BANANA |               |                      |               |              |                 |            |            |                   | 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)     |           |
| 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 crespa                 |  | 10   | 1,07  | 0,17          | 0,13                 | 0,02          | 0,18         | 0,00            | 1,56       | 1,10       | 0,03              | 0,04        | 3,80     |           |
| 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                 |  | 50   | 178,89  | 39,38         | 3,58                 | 0,17          | 0,82         | 0,00            | 0,00       | 15,19      | 0,61              | 0,34        | 2,21     |           |
| 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                        |  | 2  | 0,79  | 0,18          | 0,03                 | 0,00          | 0,04         | 0,00            | 0,09       | 0,24       | 0,00              | 0,00        | 0,28     |           |
| 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                  |  | 3  | 1,26  | 0,21          | 0,08                 | 0,02          | 0,04         | 0,00            | 0,95       | 0,74       | 0,01              | 0,02        | 2,40     |           |
| Frango, coxa e sobrecoxa, com |  | 80   | 166,40  | 0,00          | 13,04                | 12,28         | 0,00         | 6,80            | 0,00       | 19,20      | 1,32              | 0,56        | 6,00     |           |
| Milho verde enlatado          |  | 10   | 9,76  | 1,71          | 0,32                 | 0,24          | 0,46         | 0,23            | 0,17       | 2,04       | 0,05              | 0,06        | 0,22     |           |
| 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     |           |
|                               |  |  |   |               |                      |               |              |                 |            |            |                   |             |          |           |
|                               |  |  |   |               |                      |               |              |                 |            |            |                   |             |          |           |
|                               |  |  |   |               |                      |               |              |                 |            |            |                   |             |          |           |
|                               |  |  |   |               |                      |               |              |                 |            |            |                   |             |          |           |
|                               |  |  |   |               |                      |               |              |                 |            |            |                   |             |          |           |
|                               |  |  |   |               |                      |               |              |                 |            |            |                   |             |          |           |
|                               |  |  |   |               |                      |               |              |                 |            |            |                   |             |          |           |
|                               |  |  |   |               |                      |               |              |                 |            |            |                   |             |          |           |
|                               |  |  |   |               |                      |               |              |                 |            |            |                   |             |          |           |
|                               |  |  |   |               |                      |               |              |                 |            |            |                   |             |          |           |
|                               |  |  |   |               |                      |               |              |                 |            |            |                   |             |          |           |
|                               |  |  |   |               |                      |               |              |                 |            |            |                   |             |          |           |
|                               |  |  |   |               |                      |               |              |                 |            |            |                   |             |          |           |
|                               |  |  |   |               |                      |               |              |                 |            |            |                   |             |          |           |
|                               |  |  |   |               |                      |               |              |                 |            |            |                   |             |          |           |
|                               |  |  |   |               |                      |               |              |                 |            |            |                   |             |          |           |
|                               |  |  |   |               |                      |               |              |                 |            |            |                   |             |          |           |
|                               |  |  |   |               |                      |               |              |                 |            |            |                   |             |          |           |
|                               |  |  |   |               |                      |               |              |                 |            |            |                   |             |          |           |
|                               |  |  |   |               |                      |               |              |                 |            |            |                   |             |          |           |
|                               |  |  |   |               |                      |               |              |                 |            |            |                   |             |          |           |
|                               |  |  |   |               |                      |               |              |                 |            |            |                   |             |          |           |
|                               |  |  |   |               |                      |               |              |                 |            |            |                   |             |          |           |
|                               |  |  |   |               |                      |               |              |                 |            |            |                   |             |          |           |
|                               |  |  |   |               |                      |               |              |                 |            |            |                   |             |          |           |
|                               |  |  |   |               |                      |               |              |                 |            |            |                   |             |          |           |
|                               |  |  |   |               |                      |               |              |                 |            |            |                   |             |          |           |
|                               |  |  |   |               |                      |               |              |                 |            |            |                   |             |          |           |
|                               |  |  |   |               |                      |               |              |                 |            |            |                   |             |          |           |
|                               |  |  |   |               |                      |               |              |                 |            |            |                   |             |          |           |
|                               |  |  |   |               |                      |               |              |                 |            |            |                   |             |          |           |
|                               |  |  |   |               |                      |               |              |                 |            |            |                   |             |          |           |
|                               |  |  |   |               |                      |               |              |                 |            |            |                   |             |          |           |
|                               |  |  |   |               |                      |               |              |                 |            |            |                   |             |          |           |
|                               |  |  |   |               |                      |               |              |                 |            |            |                   |             |          |           |
|                               |  |  |   |               |                      |               |              |                 |            |            |                   |             |          |           |
|                               |  |  |   |               |                      |               |              |                 |            |            |                   |             |          |           |
|                               |  |  |   |               |                      |               |              |                 |            |            |                   |             |          |           |
|                               |  |  |   |               |                      |               |              |                 |            |            |                   |             |          |           |
|                               |  |  |   |               |                      |               |              |                 |            |            |                   |             |          |           |
|                               |  |  |   |               |                      |               |              |                 |            |            |                   |             |          |           |
|                               |  |  |   |               |                      |               |              |                 |            |            |                   |             |          |           |
|                               |  |  |   |               |                      |               |              |                 |            |            |                   |             |          |           |
|                               |  |  |   |               |                      |               |              |                 |            |            |                   |             |          |           |
|                               |  |  |   |               |                      |               |              |                 |            |            |                   |             |          |           |
|                               |  |  |   |               |                      |               |              |                 |            |            |                   |             |          |           |
|                               |  |  |   |               |                      |               |              |                 |            |            |                   |             |          |           |
|                               |  |  |   |               |                      |               |              |                 |            |            |                   |             |          |           |
|                               |  |  |   |               |                      |               |              |                 |            |            |                   |             |          |           |
|                               |  |  |   |               |                      |               |              |                 |            |            |                   |             |          |           |
|                               |  |  |   |               |                      |               |              |                 |            |            |                   |             |          |           |
|                               |  |  |   |               |                      |               |              |                 |            |            |                   |             |          |           |
|                               |  |  |   |               |                      |               |              |                 |            |            |                   |             |          |           |
|                               |  |  |   |               |                      |               |              |                 |            |            |                   |             |          |           |
|                               |  |  |   |               |                      |               |              |                 |            |            |                   |             |          |           |
|                               |  |  |   |               |                      |               |              |                 |            |            |                   |             |          |           |
|                               |  |  |   |               |                      |               |              |                 |            |            |                   |             |          |           |
|                               |  |  |   |               |                      |               |              |                 |            |            |                   |             |          |           |
|                               |  |  |   |               |                      |               |              |                 |            |            |                   |             |          |           |
|                               |  |  |   |               |                      |               |              |                 |            |            |                   |             |          |           |
|                               |  |  |   |               |                      |               |              |                 |            |            |                   |             |          |           |
|                               |  |  |   |               |                      |               |              |                 |            |            |                   |             |          |           |
|                               |  |  |   |               |                      |               |              |                 |            |            |                   |             |          |           |



| MEC<br>FNDE            |                        | DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GUARÁI - DIABETES - 1º SEMESTRE 2020 |  |               |              |                 |                   |            |             |          | SEDUC-TO         |           |  |
|------------------------|------------------------|--|--|---------------|--------------|-----------------|-------------------|------------|-------------|----------|------------------|-----------|--|
| Nº de Alunos:          | 0 Dias de Atendimento: |  |  | 0             |              |                 | Refeição Servida: |            |             | Almoço   |                  |           |  |
|                        |                        |  |  |               |              |                 |                   |            |             |          |                  |           |  |
| N.º do Cardápio:<br>10 |                        | CARDÁPIO:  | MARIA ISABEL, FEIJÃO PRETO, SALADA DE REPOLHO, PEPINO E TOMATE E ABACAXI |               |              |                 |                   |            |             |          | Frequência:<br>1 |           |  |
| Nome do Alimento       | Per Capita             | Calorias Kcal  | Carboídratos CHO   | Proteínas PTN | Lípídios 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)      |  |
| Abacaxi                | 70                     | 33,83  | 8,63   | 0,60          | 0,09         | 0,69            | 1,98              | 24,24      | 12,91       | 0,10     | 0,18             | 15,70     |  |
| 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          | 50                     | 178,89   | 39,38  | 3,58          | 0,17         | 0,82            | 0,00              | 0,00       | 15,19       | 0,61     | 0,34             | 2,21      |  |
| Carne, bovina, acém    | 60                     | 86,42  | 0,00   | 12,49         | 3,67         | 0,00            | 1,30              | 0,00       | 7,97        | 3,13     | 0,91             | 2,83      |  |
| 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      |  |
| Feijão preto           | 40                     | 129,43   | 23,50  | 8,54          | 0,50         | 8,73            | 0,00              | 0,00       | 75,24       | 1,14     | 2,59             | 44,36     |  |
| 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                 | 15                     | 1,43   | 0,31   | 0,13          | 0,00         | 0,17            | 3,23              | 0,75       | 1,40        | 0,02     | 0,02             | 1,44      |  |
| 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                 | 15                     | 2,30   | 0,47   | 0,16          | 0,03         | 0,18            | 6,24              | 3,18       | 1,58        | 0,02     | 0,04             | 1,04      |  |
| 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                  |                        | 526,44   | 73,49  | 25,81         | 14,48        | 10,99           | 12,85             | 32,33      | 116,76      | 5,06     | 4,12             | 75,58     |  |

| MEC<br>FNDE                   |            | DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GUARÁ - DIABETES - 1º SEMESTRE 2020 |  |               |              |                 |            |                   |             |          | SEDUC-TO    |           |
|-------------------------------|------------|---|--|---------------|--------------|-----------------|------------|-------------------|-------------|----------|-------------|-----------|
| Nº de Alunos:                 |            | 0 Dias de Atendimento:  |  |               | 0            |                 |            | Refeição Servida: |             | Lanche   |             |           |
| N.º do Cardápio:              |            | CARDÁPIO:   | GALINHADA COM SALADA DE TOMATE E REPOLHO |               |              |                 |            |                   |             |          | Frequência: |           |
| 11                            |            |   |  |               |              |                 |            |                   |             |          | 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)      |
| 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                          | 1          | 1,13  | 0,24                                     | 0,07          | 0,00         | 0,04            | 0,10       | 0,31              | 0,21        | 0,01     | 0,01        | 0,14      |
| Alface crespa                 | 10         | 1,07  | 0,17                                     | 0,13          | 0,02         | 0,18            | 0,00       | 1,56              | 1,10        | 0,03     | 0,04        | 3,80      |
| 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      |
| Frango, coxa e sobrecoxa, com | 80         | 166,40  | 0,00                                     | 13,04         | 12,28        | 0,00            | 6,80       | 0,00              | 19,20       | 1,32     | 0,56        | 6,00      |
| 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      |
| Tomate                        | 15         | 2,30  | 0,47                                     | 0,16          | 0,03         | 0,18            | 6,24       | 3,18              | 1,58        | 0,02     | 0,04        | 1,04      |
|                               |            |   |  |               |              |                 |            |                   |             |          |             |           |
|                               |            |   |  |               |              |                 |            |                   |             |          |             |           |
|                               |            |   |  |               |              |                 |            |                   |             |          |             |           |
|                               |            |   |  |               |              |                 |            |                   |             |          |             |           |
|                               |            |   |  |               |              |                 |            |                   |             |          |             |           |
|                               |            |   |  |               |              |                 |            |                   |             |          |             |           |
|                               |            |   |  |               |              |                 |            |                   |             |          |             |           |
|                               |            |   |  |               |              |                 |            |                   |             |          |             |           |
|                               |            |   |  |               |              |                 |            |                   |             |          |             |           |
|                               |            |   |  |               |              |                 |            |                   |             |          |             |           |
|                               |            |   |  |               |              |                 |            |                   |             |          |             |           |
|                               |            |   |  |               |              |                 |            |                   |             |          |             |           |
|                               |            |   |  |               |              |                 |            |                   |             |          |             |           |
|                               |            |   |  |               |              |                 |            |                   |             |          |             |           |
|                               |            |   |  |               |              |                 |            |                   |             |          |             |           |
|                               |            |   |  |               |              |                 |            |                   |             |          |             |           |
|                               |            |   |  |               |              |                 |            |                   |             |          |             |           |
|                               |            |   |  |               |              |                 |            |                   |             |          |             |           |
|                               |            |   |  |               |              |                 |            |                   |             |          |             |           |
|                               |            |   |  |               |              |                 |            |                   |             |          |             |           |
|                               |            |   |  |               |              |                 |            |                   |             |          |             |           |
|                               |            |   |  |               |              |                 |            |                   |             |          |             |           |
|                               |            |   |  |               |              |                 |            |                   |             |          |             |           |
|                               |            |   |  |               |              |                 |            |                   |             |          |             |           |
|                               |            |   |  |               |              |                 |            |                   |             |          |             |           |
|                               |            |   |  |               |              |                 |            |                   |             |          |             |           |
|                               |            |   |  |               |              |                 |            |                   |             |          |             |           |
|                               |            |   |  |               |              |                 |            |                   |             |          |             |           |
|                               |            |   |  |               |              |                 |            |                   |             |          |             |           |
|                               |            |   |  |               |              |                 |            |                   |             |          |             |           |
|                               |            |   |  |               |              |                 |            |                   |             |          |             |           |
|                               |            |   |  |               |              |                 |            |                   |             |          |             |           |
|                               |            |   |  |               |              |                 |            |                   |             |          |             |           |
|                               |            |   |  |               |              |                 |            |                   |             |          |             |           |
|                               |            |   |  |               |              |                 |            |                   |             |          |             |           |
|                               |            |   |  |               |              |                 |            |                   |             |          |             |           |
|                               |            |   |  |               |              |                 |            |                   |             |          |             |           |
|                               |            |   |  |               |              |                 |            |                   |             |          |             |           |
|                               |            |   |  |               |              |                 |            |                   |             |          |             |           |
|                               |            |   |  |               |              |                 |            |                   |             |          |             |           |
|                               |            |   |  |               |              |                 |            |                   |             |          |             |           |
|                               |            |   |  |               |              |                 |            |                   |             |          |             |           |
|                               |            |   |  |               |              |                 |            |                   |             |          |             |           |
|                               |            |   |  |               |              |                 |            |                   |             |          |             |           |
|                               |            |   |  |               |              |                 |            |                   |             |          |             |           |
|                               |            |   |  |               |              |                 |            |                   |             |          |             |           |
|                               |            |   |  |               |              |                 |            |                   |             |          |             |           |
|                               |            |   |  |               |              |                 |            |                   |             |          |             |           |
|                               |            |   |  |               |              |                 |            |                   |             |          |             |           |
|                               |            |   |  |               |              |                 |            |                   |             |          |             |           |
|                               |            |   |  |               |              |                 |            |                   |             |          |             |           |
|                               |            |   |  |               |              |                 |            |                   |             |          |             |           |
|                               |            |   |  |               |              |                 |            |                   |             |          |             |           |
|                               |            |   |  |               |              |                 |            |                   |             |          |             |           |
|                               |            |   |  |               |              |                 |            |                   |             |          |             |           |
|                               |            |   |  |               |              |                 |            |                   |             |          |             |           |
|                               |            |   |  |               |              |                 |            |                   |             |          |             |           |
|                               |            |   |  |               |              |                 |            |                   |             |          |             |           |
|                               |            |   |  |               |              |                 |            |                   |             |          |             |           |
|                               |            |   |  |               |              |                 |            |                   |             |          |             |           |
|                               |            |   |  |               |              |                 |            |                   |             |          |             |           |
|                               |            |   |  |               |              |                 |            |                   |             |          |             |           |
|                               |            |   |  |               |              |                 |            |                   |             |          |             |           |
|                               |            |   |  |               |              |                 |            |                   |             |          |             |           |
|                               |            |   |  |               |              |                 |            |                   |             |          |             |           |
|                               |            |   |  |               |              |                 |            |                   |             |          |             |           |
|                               |            |   |  |               |              |                 |            |                   |             |          |             |           |
|                               |            |   |  |               |              |                 |            |                   |             |          |             |           |
|                               |            |   |  |               |              |                 |            |                   |             |          |             |           |
|                               |            |   |  |               |              |                 |            |                   |             |          |             |           |
|                               |            |   |  |               |              |                 |            |                   |             |          |             |           |
|                               |            |   |  |               |              |                 |            |                   |             |          |             |           |
|                               |            |   |  |               |              |                 |            |                   |             |          |             |           |
|                               |            |   |  |               |              |                 |            |                   |             |          |             |           |

| MEC<br>FNDE             |            | DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GUARÁI - DIABETES - 1º SEMESTRE 2020 |  |               |              |                 |            |            |                   |          | SEDUC-TO    |           |
|-------------------------|------------|--|--|---------------|--------------|-----------------|------------|------------|-------------------|----------|-------------|-----------|
| Nº de Alunos:           | 0          |  | Dias de Atendimento:                                       |               |              | 0               |            |            | Refeição Servida: |          | Lanche      |           |
| N.º do Cardápio:        |            | CARDÁPIO:  | MINGAU DE AVEIA E BANANA (UTILIZAR ADOÇANTE OU SEM AÇÚCAR) |               |              |                 |            |            |                   |          | 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)      |
| Aveia em flocos         | 30         | 118,15   | 19,99  | 4,18          | 2,55         | 2,74            | 0,00       | 0,41       | 35,63             | 0,79     | 1,33        | 14,37     |
| 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 | 100        | 60,03  | 4,52   | 3,22          | 3,25         | 0,00            | 28,43      | 0,00       | 10,00             | 0,40     | 0,03        | 113,05    |
|                         |            |  |  |               |              |                 |            |            |                   |          |             |           |
|                         |            |  |  |               |              |                 |            |            |                   |          |             |           |
|                         |            |  |  |               |              |                 |            |            |                   |          |             |           |
|                         |            |  |  |               |              |                 |            |            |                   |          |             |           |
|                         |            |  |  |               |              |                 |            |            |                   |          |             |           |
|                         |            |  |  |               |              |                 |            |            |                   |          |             |           |
|                         |            |  |  |               |              |                 |            |            |                   |          |             |           |
|                         |            |  |  |               |              |                 |            |            |                   |          |             |           |
|                         |            |  |  |               |              |                 |            |            |                   |          |             |           |
|                         |            |  |  |               |              |                 |            |            |                   |          |             |           |
|                         |            |  |  |               |              |                 |            |            |                   |          |             |           |
|                         |            |  |  |               |              |                 |            |            |                   |          |             |           |
|                         |            |  |  |               |              |                 |            |            |                   |          |             |           |
| TOTAL                   |            | 276.43   | 50.47  | 8.66          | 5.86         | 4.78            | 31.64      | 22.00      | 71.92             | 1.34     | 1.74        | 134.98    |



### Formulário I - Cardápio

| MEC<br>FNDE                    |  | DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GUARÁ - DIABETES - 1º SEMESTRE 2020 |                        |                     |                      |                 |                    |               |               |                |                   | SEDUC-TO    |              |  |
|--------------------------------|--|---|------------------------|---------------------|----------------------|-----------------|--------------------|---------------|---------------|----------------|-------------------|-------------|--------------|--|
| Nº de Alunos:                  |  | 0   |                        |                     | Dias de Atendimento: |                 |                    | 0             |               |                | Refeição Servida: |             | Lanche       |  |
|                                |  |   |                        |                     |                      |                 |                    |               |               |                |                   |             |              |  |
| N.º do Cardápio:               |  | CARDÁPIO:   | MISTO QUENTE E LARANJA |                     |                      |                 |                    |               |               |                |                   | Frequência: |              |  |
| 13                             |  |   |                        |                     |                      |                 |                    |               |               |                |                   | 1           |              |  |
| Nome do Alimento               |  | Per Capita  | Calorias<br>Kcal       | Carboidratos<br>CHO | Proteínas<br>PTN     | Lípidios<br>LIP | Fibra<br>Alimentar | Vitamina<br>A | Vitamina<br>C | Magnésio<br>Mg | Zinco<br>Zn       | Ferro<br>Fe | Cálcio<br>Ca |  |
|                                |  | (g)   | (g)                    | (g)                 | (g)                  | (g)             | (g)                | (µg)          | (Mg)          | (Mg)           | (Mg)              | (Mg)        | (Mg)         |  |
| 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        |  |
| Presunto                       |  | 15  | 14,06                  | 0,32                | 2,14                 | 0,41            | 0,00               | 0,00          | 0,00          | 2,63           | 0,22              | 0,12        | 3,49         |  |
| 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       |  |
| Queijo, requeijão cremoso      |  | 5   | 12,83                  | 0,12                | 0,48                 | 1,17            | 0,00               | 9,73          | 0,00          | 0,58           | 0,06              | 0,01        | 12,97        |  |
| Tomate                         |  | 10  | 1,53                   | 0,31                | 0,11                 | 0,02            | 0,12               | 4,16          | 2,12          | 1,05           | 0,01              | 0,02        | 0,69         |  |
|                                |  |   |                        |                     |                      |                 |                    |               |               |                |                   |             |              |  |
|                                |  |   |                        |                     |                      |                 |                    |               |               |                |                   |             |              |  |
|                                |  |   |                        |                     |                      |                 |                    |               |               |                |                   |             |              |  |
|                                |  |   |                        |                     |                      |                 |                    |               |               |                |                   |             |              |  |
|                                |  |   |                        |                     |                      |                 |                    |               |               |                |                   |             |              |  |
|                                |  |   |                        |                     |                      |                 |                    |               |               |                |                   |             |              |  |
|                                |  |   |                        |                     |                      |                 |                    |               |               |                |                   |             |              |  |
|                                |  |   |                        |                     |                      |                 |                    |               |               |                |                   |             |              |  |
|                                |  |   |                        |                     |                      |                 |                    |               |               |                |                   |             |              |  |
|                                |  |   |                        |                     |                      |                 |                    |               |               |                |                   |             |              |  |
|                                |  |   |                        |                     |                      |                 |                    |               |               |                |                   |             |              |  |
|                                |  |   |                        |                     |                      |                 |                    |               |               |                |                   |             |              |  |
|                                |  |   |                        |                     |                      |                 |                    |               |               |                |                   |             |              |  |
|                                |  |   |                        |                     |                      |                 |                    |               |               |                |                   |             |              |  |
|                                |  |   |                        |                     |                      |                 |                    |               |               |                |                   |             |              |  |
|                                |  |   |                        |                     |                      |                 |                    |               |               |                |                   |             |              |  |
|                                |  |   |                        |                     |                      |                 |                    |               |               |                |                   |             |              |  |
|                                |  |   |                        |                     |                      |                 |                    |               |               |                |                   |             |              |  |
|                                |  |   |                        |                     |                      |                 |                    |               |               |                |                   |             |              |  |
|                                |  |   |                        |                     |                      |                 |                    |               |               |                |                   |             |              |  |
|                                |  |   |                        |                     |                      |                 |                    |               |               |                |                   |             |              |  |
|                                |  |   |                        |                     |                      |                 |                    |               |               |                |                   |             |              |  |
|                                |  |   |                        |                     |                      |                 |                    |               |               |                |                   |             |              |  |
|                                |  |   |                        |                     |                      |                 |                    |               |               |                |                   |             |              |  |
|                                |  |   |                        |                     |                      |                 |                    |               |               |                |                   |             |              |  |
|                                |  |   |                        |                     |                      |                 |                    |               |               |                |                   |             |              |  |
|                                |  |   |                        |                     |                      |                 |                    |               |               |                |                   |             |              |  |
|                                |  |   |                        |                     |                      |                 |                    |               |               |                |                   |             |              |  |
|                                |  |   |                        |                     |                      |                 |                    |               |               |                |                   |             |              |  |
|                                |  |   |                        |                     |                      |                 |                    |               |               |                |                   |             |              |  |
|                                |  |   |                        |                     |                      |                 |                    |               |               |                |                   |             |              |  |
|                                |  |   |                        |                     |                      |                 |                    |               |               |                |                   |             |              |  |
|                                |  |   |                        |                     |                      |                 |                    |               |               |                |                   |             |              |  |
|                                |  |   |                        |                     |                      |                 |                    |               |               |                |                   |             |              |  |
|                                |  |   |                        |                     |                      |                 |                    |               |               |                |                   |             |              |  |
|                                |  |   |                        |                     |                      |                 |                    |               |               |                |                   |             |              |  |
|                                |  |   |                        |                     |                      |                 |                    |               |               |                |                   |             |              |  |
|                                |  |   |                        |                     |                      |                 |                    |               |               |                |                   |             |              |  |
|                                |  |   |                        |                     |                      |                 |                    |               |               |                |                   |             |              |  |
|                                |  |   |                        |                     |                      |                 |                    |               |               |                |                   |             |              |  |
|                                |  |   |                        |                     |                      |                 |                    |               |               |                |                   |             |              |  |
|                                |  |   |                        |                     |                      |                 |                    |               |               |                |                   |             |              |  |
|                                |  |   |                        |                     |                      |                 |                    |               |               |                |                   |             |              |  |
|                                |  |   |                        |                     |                      |                 |                    |               |               |                |                   |             |              |  |
|                                |  |   |                        |                     |                      |                 |                    |               |               |                |                   |             |              |  |
|                                |  |   |                        |                     |                      |                 |                    |               |               |                |                   |             |              |  |
|                                |  |   |                        |                     |                      |                 |                    |               |               |                |                   |             |              |  |
|                                |  |   |                        |                     |                      |                 |                    |               |               |                |                   |             |              |  |
|                                |  |   |                        |                     |                      |                 |                    |               |               |                |                   |             |              |  |
|                                |  |   |                        |                     |                      |                 |                    |               |               |                |                   |             |              |  |
|                                |  |   |                        |                     |                      |                 |                    |               |               |                |                   |             |              |  |
|                                |  |   |                        |                     |                      |                 |                    |               |               |                |                   |             |              |  |
|                                |  |   |                        |                     |                      |                 |                    |               |               |                |                   |             |              |  |
|                                |  |   |                        |                     |                      |                 |                    |               |               |                |                   |             |              |  |
|                                |  |   |                        |                     |                      |                 |                    |               |               |                |                   |             |              |  |
|                                |  |   |                        |                     |                      |                 |                    |               |               |                |                   |             |              |  |
|                                |  |   |                        |                     |                      |                 |                    |               |               |                |                   |             |              |  |
|                                |  |   |                        |                     |                      |                 |                    |               |               |                |                   |             |              |  |
|                                |  |   |                        |                     |                      |                 |                    |               |               |                |                   |             |              |  |
|                                |  |   |                        |                     |                      |                 |                    |               |               |                |                   |             |              |  |
|                                |  |   |                        |                     |                      |                 |                    |               |               |                |                   |             |              |  |
|                                |  |   |                        |                     |                      |                 |                    |               |               |                |                   |             |              |  |
|                                |  |   |                        |                     |                      |                 |                    |               |               |                |                   |             |              |  |
|                                |  |   |                        |                     |                      |                 |                    |               |               |                |                   |             |              |  |
|                                |  |   |                        |                     |                      |                 |                    |               |               |                |                   |             |              |  |
|                                |  |   |                        |                     |                      |                 |                    |               |               |                |                   |             |              |  |
|                                |  |   |                        |                     |                      |                 |                    |               |               |                |                   |             |              |  |
|                                |  |   |                        |                     |                      |                 |                    |               |               |                |                   |             |              |  |
|                                |  |   |                        |                     |                      |                 |                    |               |               |                |                   |             |              |  |
|                                |  |   |                        |                     |                      |                 |                    |               |               |                |                   |             |              |  |
|                                |  |   |                        |                     |                      |                 |                    |               |               |                |                   |             |              |  |
|                                |  |   |                        |                     |                      |                 |                    |               |               |                |                   |             |              |  |
|                                |  |   |                        |                     |                      |                 |                    |               |               |                |                   |             |              |  |

| MEC<br>FNDE       |            | DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GUARÁ - DIABETES - 1º SEMESTRE 2020 |                                    |                  |                      |                    |               |               |                |             |                   | SEDUC-TO     |        |  |
|-------------------|------------|---|------------------------------------|------------------|----------------------|--------------------|---------------|---------------|----------------|-------------|-------------------|--------------|--------|--|
| Nº de Alunos:     |            | 0   |                                    |                  | Dias de Atendimento: |                    |               | 0             |                |             | Refeição Servida: |              | Lanche |  |
| N.º do Cardápio:  |            | CARDÁPIO:   | SOPA DE LEGUMES E CARNE COM BANANA |                  |                      |                    |               |               |                |             |                   | Frequência:  |        |  |
| 14                |            |   |                                    |                  |                      |                    |               |               |                |             |                   | 1            |        |  |
| Nome do Alimento  | Per Capita | Calorias<br>Kcal  | Carboidratos<br>CHO                | Proteínas<br>PTN | Lípidios<br>LIP      | Fibra<br>Alimentar | Vitamina<br>A | Vitamina<br>C | Magnésio<br>Mg | Zinco<br>Zn | Ferro<br>Fe       | Cálcio<br>Ca |        |  |
|                   | (g)        | (g)   | (g)                                | (g)              | (g)                  | (g)                | (µg)          | (Mg)          | (Mg)           | (Mg)        | (Mg)              | (Mg)         |        |  |
| Abóbora, pescoço  | 15         | 3,67  | 0,92                               | 0,10             | 0,02                 | 0,35               | 0,00          | 0,31          | 1,11           | 0,03        | 0,04              | 1,32         |        |  |
| 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              | 1          | 1,13  | 0,24                               | 0,07             | 0,00                 | 0,04               | 0,10          | 0,31          | 0,21           | 0,01        | 0,01              | 0,14         |        |  |
| Batata doce       | 15         | 17,74   | 4,23                               | 0,19             | 0,02                 | 0,39               | 118,05        | 2,47          | 2,53           | 0,03        | 0,06              | 3,17         |        |  |
| 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         |        |  |
| Cebola            | 2          | 0,79  | 0,18                               | 0,03             | 0,00                 | 0,04               | 0,00          | 0,09          | 0,24           | 0,00        | 0,00              | 0,28         |        |  |
| 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      | 3          | 1,26  | 0,21                               | 0,08             | 0,02                 | 0,04               | 0,00          | 0,95          | 0,74           | 0,01        | 0,02              | 2,40         |        |  |
| Chuchu            | 15         | 2,55  | 0,62                               | 0,10             | 0,01                 | 0,19               | 0,00          | 1,59          | 1,08           | 0,02        | 0,03              | 1,73         |        |  |
| 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         |        |  |
| 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         |        |  |
| Tomate, extrato   | 3          | 1,83  | 0,45                               | 0,07             | 0,01                 | 0,08               | 0,00          | 0,54          | 0,88           | 0,01        | 0,06              | 0,87         |        |  |
| 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         |        |  |
|                   |            |   |                                    |                  |                      |                    |               |               |                |             |                   |              |        |  |
|                   |            |   |                                    |                  |                      |                    |               |               |                |             |                   |              |        |  |
|                   |            |   |                                    |                  |                      |                    |               |               |                |             |                   |              |        |  |
|                   |            |   |                                    |                  |                      |                    |               |               |                |             |                   |              |        |  |
|                   |            |   |                                    |                  |                      |                    |               |               |                |             |                   |              |        |  |
|                   |            |   |                                    |                  |                      |                    |               |               |                |             |                   |              |        |  |
| TOTAL             |            | 423,33  | 65,45                              | 15,86            | 11,88                | 4,84               | 247,56        | 29,04         | 55,17          | 2,88        | 2,16              | 31,52        |        |  |

| MEC<br>FNDE                    |            | DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GUARÁ - DIABETES - 1º SEMESTRE 2020 |  |               |                      |                 |            |            |             |          |                   | SEDUC-TO  |        |  |
|--------------------------------|------------|---|--|---------------|----------------------|-----------------|------------|------------|-------------|----------|-------------------|-----------|--------|--|
| Nº de Alunos:                  |            | 0   |  |               | Dias de Atendimento: |                 |            | 0          |             |          | Refeição Servida: |           | Lanche |  |
|                                |            |   |  |               |                      |                 |            |            |             |          |                   |           |        |  |
| N.º do Cardápio:               |            | CARDÁPIO:   | VITAMINA DE BANANA COM AVEIA E TORRADA DE PÃO INTEGRAL |               |                      |                 |            |            |             |          | 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)      |        |  |
| Aveia em flocos                | 10         | 39,38   | 6,66   | 1,39          | 0,85                 | 0,91            | 0,00       | 0,14       | 11,88       | 0,26     | 0,44              | 4,79      |        |  |
| 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        | 100        | 60,03   | 4,52   | 3,22          | 3,25                 | 0,00            | 28,43      | 0,00       | 10,00       | 0,40     | 0,03              | 113,05    |        |  |
| 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      |        |  |
| 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     |        |  |
|                                |            |   |  |               |                      |                 |            |            |             |          |                   |           |        |  |
|                                |            |   |  |               |                      |                 |            |            |             |          |                   |           |        |  |
|                                |            |   |  |               |                      |                 |            |            |             |          |                   |           |        |  |
|                                |            |   |  |               |                      |                 |            |            |             |          |                   |           |        |  |
|                                |            |   |  |               |                      |                 |            |            |             |          |                   |           |        |  |
|                                |            |   |  |               |                      |                 |            |            |             |          |                   |           |        |  |
|                                |            |   |  |               |                      |                 |            |            |             |          |                   |           |        |  |
|                                |            |   |  |               |                      |                 |            |            |             |          |                   |           |        |  |
|                                |            |   |  |               |                      |                 |            |            |             |          |                   |           |        |  |
|                                |            |   |  |               |                      |                 |            |            |             |          |                   |           |        |  |
|                                |            |   |  |               |                      |                 |            |            |             |          |                   |           |        |  |
|                                |            |   |  |               |                      |                 |            |            |             |          |                   |           |        |  |
|                                |            |   |  |               |                      |                 |            |            |             |          |                   |           |        |  |
|                                |            |   |  |               |                      |                 |            |            |             |          |                   |           |        |  |
|                                |            |   |  |               |                      |                 |            |            |             |          |                   |           |        |  |
|                                |            |   |  |               |                      |                 |            |            |             |          |                   |           |        |  |
|                                |            |   |  |               |                      |                 |            |            |             |          |                   |           |        |  |
|                                |            |   |  |               |                      |                 |            |            |             |          |                   |           |        |  |
|                                |            |   |  |               |                      |                 |            |            |             |          |                   |           |        |  |
|                                |            |   |  |               |                      |                 |            |            |             |          |                   |           |        |  |
|                                |            |   |  |               |                      |                 |            |            |             |          |                   |           |        |  |
|                                |            |   |  |               |                      |                 |            |            |             |          |                   |           |        |  |
|                                |            |   |  |               |                      |                 |            |            |             |          |                   |           |        |  |
|                                |            |   |  |               |                      |                 |            |            |             |          |                   |           |        |  |
|                                |            |   |  |               |                      |                 |            |            |             |          |                   |           |        |  |
|                                |            |   |  |               |                      |                 |            |            |             |          |                   |           |        |  |
|                                |            |   |  |               |                      |                 |            |            |             |          |                   |           |        |  |
|                                |            |   |  |               |                      |                 |            |            |             |          |                   |           |        |  |
|                                |            |   |  |               |                      |                 |            |            |             |          |                   |           |        |  |
|                                |            |   |  |               |                      |                 |            |            |             |          |                   |           |        |  |
|                                |            |   |  |               |                      |                 |            |            |             |          |                   |           |        |  |
|                                |            |   |  |               |                      |                 |            |            |             |          |                   |           |        |  |
|                                |            |   |  |               |                      |                 |            |            |             |          |                   |           |        |  |
|                                |            |   |  |               |                      |                 |            |            |             |          |                   |           |        |  |
|                                |            |   |  |               |                      |                 |            |            |             |          |                   |           |        |  |
|                                |            |   |  |               |                      |                 |            |            |             |          |                   |           |        |  |
|                                |            |   |  |               |                      |                 |            |            |             |          |                   |           |        |  |
|                                |            |   |  |               |                      |                 |            |            |             |          |                   |           |        |  |
|                                |            |   |  |               |                      |                 |            |            |             |          |                   |           |        |  |
|                                |            |   |  |               |                      |                 |            |            |             |          |                   |           |        |  |
|                                |            |   |  |               |                      |                 |            |            |             |          |                   |           |        |  |
|                                |            |   |  |               |                      |                 |            |            |             |          |                   |           |        |  |
|                                |            |   |  |               |                      |                 |            |            |             |          |                   |           |        |  |
|                                |            |   |  |               |                      |                 |            |            |             |          |                   |           |        |  |
|                                |            |   |  |               |                      |                 |            |            |             |          |                   |           |        |  |
|                                |            |   |  |               |                      |                 |            |            |             |          |                   |           |        |  |
|                                |            |   |  |               |                      |                 |            |            |             |          |                   |           |        |  |
|                                |            |   |  |               |                      |                 |            |            |             |          |                   |           |        |  |
|                                |            |   |  |               |                      |                 |            |            |             |          |                   |           |        |  |
|                                |            |   |  |               |                      |                 |            |            |             |          |                   |           |        |  |
|                                |            |   |  |               |                      |                 |            |            |             |          |                   |           |        |  |
|                                |            |   |  |               |                      |                 |            |            |             |          |                   |           |        |  |
|                                |            |   |  |               |                      |                 |            |            |             |          |                   |           |        |  |
|                                |            |   |  |               |                      |                 |            |            |             |          |                   |           |        |  |
|                                |            |   |  |               |                      |                 |            |            |             |          |                   |           |        |  |
|                                |            |   |  |               |                      |                 |            |            |             |          |                   |           |        |  |
|                                |            |   |  |               |                      |                 |            |            |             |          |                   |           |        |  |
|                                |            |   |  |               |                      |                 |            |            |             |          |                   |           |        |  |
|                                |            |   |  |               |                      |                 |            |            |             |          |                   |           |        |  |
|                                |            |   |  |               |                      |                 |            |            |             |          |                   |           |        |  |
|                                |            |   |  |               |                      |                 |            |            |             |          |                   |           |        |  |
|                                |            |   |  |               |                      |                 |            |            |             |          |                   |           |        |  |
|                                |            |   |  |               |                      |                 |            |            |             |          |                   |           |        |  |
|                                |            |   |  |               |                      |                 |            |            |             |          |                   |           |        |  |
|                                |            |   |  |               |                      |                 |            |            |             |          |                   |           |        |  |
|                                |            |   |  |               |                      |                 |            |            |             |          |                   |           |        |  |
|                                |            |   |  |               |                      |                 |            |            |             |          |                   |           |        |  |
|                                |            |   |  |               |                      |                 |            |            |             |          |                   |           |        |  |
|                                |            |   |  |               |                      |                 |            |            |             |          |                   |           |        |  |
|                                |            |   |  |               |                      |                 |            |            |             |          |                   |           |        |  |
|                                |            |   |  |               |                      |                 |            |            |             |          |                   |           |        |  |
|                                |            |   |  |               |                      |                 |            |            |             |          |                   |           |        |  |
|                                |            |   |  |               |                      |                 |            |            |             |          |                   |           |        |  |
|                                |            |   |  |               |                      |                 |            |            |             |          |                   |           |        |  |
|                                |            |   |  |               |                      |                 |            |            |             |          |                   |           |        |  |
|                                |            |   |  |               |                      |                 |            |            |             |          |                   |           |        |  |
|                                |            |   |  |               |                      |                 |            |            |             |          |                   |           |        |  |
|                                |            |   |  |               |                      |                 |            |            |             |          |                   |           |        |  |
|                                |            |   |  |               |                      |                 |            |            |             |          |                   |           |        |  |
|                                |            |   |  |               |                      |                 |            |            |             |          |                   |           |        |  |
|                                |            |   |  |               |                      |                 |            |            |             |          |                   |           |        |  |
|                                | </         |   |  |               |                      |                 |            |            |             |          |                   |           |        |  |



### Formulário I - Cardápio

[illegible][illegible][illegible]



### Formulário I - Cardápio

[illegible][illegible][illegible]



### Formulário I - Cardápio

[illegible]



[illegible][illegible]



[illegible][illegible]



### Formulário I - Cardápio

[illegible]



### Formulário I - Cardápio

[illegible][illegible]



[illegible][illegible]



### Formulário I - Cardápio

[illegible][illegible]



[illegible][illegible]



### Formulário I - Cardápio

[illegible][illegible]



[illegible][illegible]



### Formulário I - Cardápio

[illegible][illegible]



[illegible][illegible]



[illegible][illegible]



[illegible][illegible]



### Formulário I - Cardápio

[illegible][illegible]