

Formulário I - Cardânio

[illegible]

MEC FNDE		CARDÁPIO JANTAR PERÍODO INTEGRAL - 1º SEMESTRE/2020 REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GURUPI						DIRETORIA CARDÁPIOS: 30 (Identificar)				SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:			Jantar		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJAO, BIFE AO MOLHO, SALADA (CENOURA E BETERRABA COZIDA) E BANANA									Frequência:	
2												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carbohidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Arroz, tipo 1	70	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09	
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41	
Beterraba	30	14,65	3,33	0,58	0,03	1,01	1,14	0,94	7,33	0,16	0,10	5,43	
Carne, bovina, patinho	100	133,47	0,00	21,72	4,51	0,00	1,51	0,00	20,10	4,47	1,78	3,30	
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Cenoura	30	10,24	2,30	0,40	0,05	0,96	252,15	1,54	3,37	0,07	0,06	6,76	
Feijão carioca	25	82,26	15,31	5,00	0,31	4,61	0,00	0,00	52,49	0,73	2,00	30,64	
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tomate, molho	5	1,92	0,39	0,07	0,05	0,16	0,87	0,14	0,84	0,01	0,08	0,59	
Banana prata	150	147,37	38,94	1,90	0,10	3,07	4,82	32,39	39,44	0,22	0,57	11,35	
								</					

MEC FNDE		CARDÁPIO JANTAR PERÍODO INTEGRAL - 1º SEMESTRE/2020 REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GURUPI							DIRETORIA CARDÁPIOS: 30 (Identificar)				SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Jantar				
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:		ARROZ, FEIJÃO, FRANGO COM BATATA, SALADA (ALFACE E TOMATE) E LARANJA								Frequência:		
3												1		
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Arroz, tipo 1		70	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09	
Alho		3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41	
Batata inglesa		30	19,31	4,41	0,53	0,00	0,35	0,05	9,33	4,37	0,07	0,11	1,07	
Cebola		3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Feijão carioca		25	82,26	15,31	5,00	0,31	4,61	0,00	0,00	52,49	0,73	2,00	30,64	
Frango, coxa e sobrecoxa, com		90	187,20	0,00	14,67	13,82	0,00	7,65	0,00	21,60	1,49	0,63	6,75	
Óleo de soja		8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal		2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Alface crespa		30	3,20	0,51	0,40	0,05	0,55	0,00	4,67	3,29	0,08	0,12	11,39	
Tomate		30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08	
Laranja, pêra		150	55,16	13,42	1,57	0,19	1,15	16,82	80,60	12,92	0,09	0,14	32,83	
TOTAL			677,48	90,70	27,77	22,66	8,35	37,29	102,04	120,10	3,38	3,56	88,68	

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		CARDÁPIO JANTAR PERÍODO INTEGRAL - 1º SEMESTRE/2020 REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GURUPI								DIRETORIA CARDÁPIOS: 30 (Identificar)		SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Jantar			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:		ARROZ, FEIJÃO, ESTROGONOFE DE FRANGO E SALADA (ALFACE E TOMATE)								Frequência:	
4												1	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Arroz, tipo 1		70	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09
Alho		3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Tomate, molho industrializado		10	3,84	0,77	0,14	0,09	0,31	1,74	0,27	1,68	0,01	0,16	1,17
Cebola		3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Cheiro verde		2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Creme de Leite		10	22,15	0,45	0,15	2,25	0,00	12,80	0,00	0,75	0,03	0,03	8,27
Feijão carioca		25	82,26	15,31	5,00	0,31	4,61	0,00	0,00	52,49	0,73	2,00	30,64
Frango, peito, com pele		80	119,57	0,00	16,62	5,39	0,00	3,20	0,00	22,63	0,48	0,35	6,74
Leite de vaca, integral		10	6,00	0,45	0,32	0,33	0,00	2,84	0,00	1,00	0,04	0,00	11,31
Milho amido		3	10,84	2,61	0,02	0,00	0,02	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,03
Óleo de soja		8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal		2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate		30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08
Alface crespa		20	2,14	0,34	0,27	0,03	0,37	0,00	3,12	2,19	0,05	0,08	7,60
TOTAL			577,99	77,13	28,17	16,70	7,02	33,36	11,46	106,76	2,27	3,21	73,35

MEC FNDE		CARDÁPIO JANTAR PERÍODO INTEGRAL - 1º SEMESTRE/2020 REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GURUPI							DIRETORIA CARDÁPIOS: 30 (Identificar)			SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		g) Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:			Jantar		
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO:											
5		CARDÁPIO:		ARROZ, FEIJAO, PICADINHO DE ABOBORA, SALADA (ALFACE, CENOURA E PEPINO) E BANANA								Frequência:	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lípidios	Fibra	Vitamina	Vitamina	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio
			Kcal	CHO	PTN	LIP	Alimentar	A	C	Mg	Zn	Fe	Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Abóbora, cabotian		40	15,44	3,34	0,70	0,21	0,87	0,00	2,04	3,53	0,13	0,15	7,19
Alface crespa		20	2,14	0,34	0,27	0,03	0,37	0,00	3,12	2,19	0,05	0,08	7,60
Alho		3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Arroz, tipo 1		70	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09
Banana prata		150	147,37	38,94	1,90	0,10	3,07	4,82	32,39	39,44	0,22	0,57	11,35
Carne, bovina, acém		80	115,22	0,00	16,65	4,89	0,00	1,74	0,00	10,62	4,17	1,21	3,77
Cebola		3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Cenoura		20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
Cheiro verde		2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Colorau		0,3	1,00	0,23	0,02	0,00	0,01	0,18	0,02	0,00	0,00	0,02	0,36
Feijão carioca		25	82,26	15,31	5,00	0,31	4,61	0,00	0,00	52,49	0,73	2,00	30,64
Óleo de soja		8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal		2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate, molho		8	3,08	0,62	0,11	0,07	0,25	1,39	0,22	1,34	0,01	0,13	0,94
Pepino		20	1,91	0,41	0,17	0,00	0,22	4,30	1,00	1,87	0,03	0,03	1,92
TOTAL			701,83	116,97	30,41	13,91	11,39	180,81	41,51	136,48	6,27	4,73	73,79

MEC FNDE		CARDÁPIO JANTAR PERÍODO INTEGRAL - 1º SEMESTRE/2020 REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GURUPI								DIRETORIA CARDÁPIOS: 30 / Identificar		SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Jantar			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:		ARROZ, FRANGO AO MOLHO, SALADA (REPOLHO E CENOURA) E MEXERICA								Frequência:	
6												1	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Arroz, tipo 1		70	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09
Alho		3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Cebola		3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Cheiro verde		2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Mexerica		150	86,39	22,29	1,33	0,20	4,61	51,12	32,69	18,46	0,15	0,10	49,61
Frango, coxa e sobrecoxa, sem		90	126,90	0,00	15,93	6,53	0,00	7,20	0,00	23,85	1,76	0,81	6,30
Óleo de soja		8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal		2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Repolho branco		30	5,14	1,16	0,26	0,04	0,57	0,00	5,62	2,55	0,05	0,05	10,36
Cenoura		30	10,24	2,30	0,40	0,05	0,96	252,15	1,54	3,37	0,07	0,06	6,76

Formulário I - Cardápio

[illegible]

MEC FNDE		CARDÁPIO JANTAR PERÍODO INTEGRAL - 1º SEMESTRE/2020 REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GURUPI						DIRETORIA CARDÁPIOS: 30 (Identificar)				SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Jantar				
N.º do Cardápio:		ARROZ, FEIJAO, BIFE AO MOLHO, SALADA (TOMATE E CENOURA) E FAROFA DE CEBOLA											Frequência:	
8													1	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Arroz, tipo 1		70	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09	
Alho		3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41	
Farinha de mandioca torrada		20	73,05	17,84	0,25	0,06	1,31	0,00	0,00	8,00	0,07	0,24	15,11	
Carne, bovina, patinho		100	133,47	0,00	21,72	4,51	0,00	1,51	0,00	20,10	4,47	1,78	3,30	
Cebola		15	5,91	1,33	0,26	0,01	0,33	0,01	0,70	1,79	0,03	0,03	2,10	
Cenoura		30	10,24	2,30	0,40	0,05	0,96	252,15	1,54	3,37	0,07	0,06	6,76	
Feijão carioca		25	82,26	15,31	5,00	0,31	4,61	0,00	0,00	52,49	0,73	2,00	30,64	
Óleo de soja		8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal		2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tomate		30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08	
Tomate, molho		5	1,92	0,39	0,07	0,05	0,16	0,87	0,14	0,84	0,01	0,08	0,59	

MEC FNDE		CARDÁPIO JANTAR PERÍODO INTEGRAL - 1º SEMESTRE/2020 REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GURUPI							DIRETORIA CARDÁPIOS: 30 (Identificar)			SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:			Jantar			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ COM BATATA DOCE, FEIJÃO, FILE DE PEIXE, SALADA (REPOLHO, CENOURA) E MACÃ									Frequência:		
9			Per Capita	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lípidios	Fibra	Vitamina	Vitamina	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio
Nome do Alimento				Kcal	CHO	PTN	LIP	Alimentar	A	C	Mg	Zn	Fe	Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Arroz, tipo 1		70	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09	
Alho		3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41	
Batata doce		20	23,65	5,64	0,25	0,03	0,51	157,40	3,30	3,38	0,04	0,08	4,22	
Cebola		3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Cenoura		30	10,24	2,30	0,40	0,05	0,96	252,15	1,54	3,37	0,07	0,06	6,76	
Feijão carioca		25	82,26	15,31	5,00	0,31	4,61	0,00	0,00	52,49	0,73	2,00	30,64	
Maçã vermelha		100	59,00	15,30	0,19	0,36	1,97	5,30	5,70	5,00	0,04	0,18	7,00	
Óleo de soja		8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Pescada filé		100	107,21	0,00	16,65	4,00	0,00	47,86	0,00	22,80	0,25	0,17	13,55	
Repolho branco		30	5,14	1,16	0,26	0,04	0,57	0,00	5,62	2,55	0,05	0,05	10,36	
Sal		2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
										</				

SEMESTRE/2020

MEC FNDE		CARDÁPIO JANTAR PERÍODO INTEGRAL - 1º SEMESTRE/2020 REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GURUPI							DIRETORIA CARDÁPIOS: 30 (Identificar)			SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0			Dias de Atendimento:		0			Refeição Servida:		Jantar	
N.º do Cardápio:		ARROZ, FEIJÃO, ESCONDIDINHO DE PEIXE E SALADA (REPOLHO, CENOURA E TOMATE)										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)	
Arroz, tipo 1	70	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09	
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41	
Tomate	20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39	
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Creme de Leite	10	22,15	0,45	0,15	2,25	0,00	12,80	0,00	0,75	0,03	0,03	8,27	
Feijão carioca	25	82,26	15,31	5,00	0,31	4,61	0,00	0,00	52,49	0,73	2,00	30,64	
Mandioca	50	75,71	18,08	0,57	0,15	0,94	0,50	8,26	22,25	0,10	0,14	7,60	
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Pescada filé	100	107,21	0,00	16,65	4,00	0,00	47,86	0,00	22,80	0,25	0,17	13,55	
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	
Repolho branco	20	3,42	0,77	0,18	0,03	0,38	0,00	3,74	1,70	0,03	0,03	6,91	
Sal	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	

MEC FNDE	CARDÁPIO JANTAR PERÍODO INTEGRAL - 1º SEMESTRE/2020 REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GURUPI	DIRETORIA SEDUC-TO											
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0	CARDÁPIOS: 30 (Identificar)	Refeição Servida:	Jantar							
N.º do Cardápio: 12	CARDÁPIO:	ARROZ COM CENOURA, FEIJÃO, ALMÔNDegas De PEIXE AO MOLHO E SALADA									Frequência:		
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lípidos	Fibra	Vitamina	Vitamina	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio	
		Kcal	CHO	PTN	LIP	Alimentar	A	C	Mg	Zn	Fe	Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
	Arroz, tipo 1	70	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09
	Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
	Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Feijão carioca	25	82,26	15,31	5,00	0,31	4,61	0,00	0,00	52,49	0,73	2,00	30,64	
Tomate, molho	10	3,84	0,77	0,14	0,09	0,31	1,74	0,27	1,68	0,01	0,16	1,17	
Oleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Pepino	20	1,91	0,41	0,17	0,00	0,22	4,30	1,00	1,87	0,03	0,03	1,92	
Pescada filé	100	107,21	0,00	16,65	4,00	0,00	47,86	0,00	22,80	0,25	0,17	13,55	
Sal	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tomate	20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39	
TOTAL		531,70	74,90	27,76	12,73	7,38	230,62	8,25	105,94	1,98	2,96	58,70	

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		CARDÁPIO JANTAR PERÍODO INTEGRAL - 1º SEMESTRE/2020 REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GURUPI								DIRETORIA		SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0				Dias de Atendimento:		0		CARDÁPIOS: 30 / Identificar		Jantar	
N.º do Cardápio:		ARROZ, FEIJAO, PICADINHO DE CARNE MOIDA COM BATATINHA, SALADA (REPOLHO E TOMATE) E BANANA PRATA									Frequência:		
13											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		3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Arroz, tipo 1		70	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09
Banana prata		150	147,37	38,94	1,90	0,10	3,07	4,82	32,39	39,44	0,22	0,57	11,35
Batata inglesa		40	25,75	5,88	0,71	0,00	0,47	0,07	12,43	5,83	0,10	0,14	1,42
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		3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Cheiro verde		2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Colorau		0,3	1,00	0,23	0,02	0,00	0,01	0,18	0,02	0,00	0,00	0,02	0,36
Feijão carioca		25	82,26	15,31	5,00	0,31	4,61	0,00	0,00	52,49	0,73	2,00	30,64
Óleo de soja		8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Repolho branco		30	5,14	1,16	0,26	0,04	0,57	0,00	5,62	2,55	0,05	0,05	10,36
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate		30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08
Tomate, molho industrializado		8	3,08	0,62	0,11	0,07	0,25	1,39	0,22	1,34	0,01	0,13	0,94
TOTAL			789,38	119,32	33,03	21,17	10,68	19,23	58,75	143,57	6,60	5,74	69,07

MEC FNDE		CARDÁPIO JANTAR PERÍODO INTEGRAL - 1º SEMESTRE/2020 REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GURUPI						DIRETORIA CARDÁPIOS: 30 (Identificar)				SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:			Jantar		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
14												1	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Arroz, tipo 1		70	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09
Alho		3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Cebola		3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Feijão carioca		25	82,26	15,31	5,00	0,31	4,61	0,00	0,00	52,49	0,73	2,00	30,64
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
Linguiça Mista		80	316,80	2,16	11,04	29,00	0,00	0,00	0,00	9,60	1,50	0,90	8,00
Óleo de soja		8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal		2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Repolho branco		30	5,14	1,16	0,26	0,04	0,57	0,00	5,62	2,55	0,05	0,05	10,36
Tomate		30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08
TOTAL			771,32	84,63	22,94	37,78	7,63	23,99	66,79	98,68	3,26	3,61	76,89

[illegible]

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	CARDÁPIO JANTAR PERÍODO INTEGRAL - 1º SEMESTRE/2020 REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GURUPI								DIRETORIA CARDÁPIOS: 30 (Identificar)			SEDUC-TO	
Nº de Alunos:	q) Dias de Atendimento:			0				Refeição Servida:		Jantar			
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJAO, CARNE COM CENOURA E BATATA E SALADA (REPOLHO E TOMATE) E BANANA										Frequência:	
16												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	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41	
Arroz, tipo 1	70	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09	
Batata inglesa	15	9,66	2,20	0,27	0,00	0,17	0,03	4,66	2,19	0,04	0,05	0,53	
Carne, bovina, acém	80	115,22	0,00	16,65	4,89	0,00	1,74	0,00	10,62	4,17	1,21	3,77	
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	
Feijão carioca	25	82,26	15,31	5,00	0,31	4,61	0,00	0,00	52,49	0,73	2,00	30,64	
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Repolho branco	30	5,14	1,16	0,26	0,04	0,57	0,00	5,62	2,55	0,05	0,05	10,36	
Sal	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tomate	30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08	
Banana prata	150	147,37	38,94	1,90	0,10	3,07	4,82	32,39	39,44	0,22	0,57	11,35	
									</				

MEC FNDE		CARDÁPIO JANTAR PERÍODO INTEGRAL - 1º SEMESTRE/2020 REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GURUPI							DIRETORIA CARDÁPIOS: 30 (Identificar)				SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:				Jantar		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ, CARNE MOÍDA AO MOLHO E SALADA (REPOLHO E TOMATE) E MEXERICA										Frequência:	
17													1	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Arroz, tipo 1		70	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09	
Alho		3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41	
Cebola		3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
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	
Óleo de soja		8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tomate		30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08	
Tomate, extrato		8	4,87	1,20	0,19	0,02	0,22	0,00	1,44	2,35	0,03	0,17	2,33	
Sal		2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Repolho branco		30	5,14	1,16	0,26	0,04	0,57	0,00	5,62	2,55	0,05	0,05	10,36	
Mexerica		150	86,39	22,29	1,33	0,20	4,61	51,12	32,69	18,46	0,15	0,10	49,61	

MEC FNDE		CARDÁPIO JANTAR PERÍODO INTEGRAL - 1º SEMESTRE/2020 REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GURUPI							DIRETORIA CARDÁPIOS: 30 (Identificar)			SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:			Jantar		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJAO COM BETERRABA, CARNE MOIDA, SALADA (CENOURA E PEPINO) E MELANCIA									Frequência:	
18												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Arroz, tipo 1	70	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09	
Alho	3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41	
Beterraba	20	9,77	2,22	0,39	0,02	0,67	0,76	0,62	4,89	0,10	0,06	3,62	
Carne 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	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Cenoura	30	10,24	2,30	0,40	0,05	0,96	252,15	1,54	3,37	0,07	0,06	6,76	
Colorau	0,3	1,00	0,23	0,02	0,00	0,01	0,18	0,02	0,00	0,00	0,02	0,36	
Feijão carioca	25	82,26	15,31	5,00	0,31	4,61	0,00	0,00	52,49	0,73	2,00	30,64	
Melancia	150	48,91	12,21	1,33	0,00	0,19	42,75	9,22	14,45	0,15	0,34	11,58	
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Pepino	30	2,86	0,61	0,26	0,00	0,34	6,45	1,50	2,80	0,04	0,04	2,89	
Sal	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		CARDÁPIO JANTAR PERÍODO INTEGRAL - 1º SEMESTRE/2020 REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GURUPI							DIRETORIA CARDÁPIOS: 30 (identificar)			SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		g) Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Jantar				
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:		ARROZ, FEIJAO, PICADINHO DE CARNE COM MANDIOCA , SALADA (PEPINO E TOMATE) E BANANA									Frequência:	
19													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		3		3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Arroz, tipo 1		70		250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09
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		3		1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Cheiro verde		2		0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Feijão carioca		25		82,26	15,31	5,00	0,31	4,61	0,00	0,00	52,49	0,73	2,00	30,64
Mandioca		20		30,28	7,23	0,23	0,06	0,38	0,20	3,31	8,90	0,04	0,05	3,04
Óleo de soja		8		70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pepino		30		2,86	0,61	0,26	0,00	0,34	6,45	1,50	2,80	0,04	0,04	2,89
Sal		2		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate		30		4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08
Banana prata		150		147,37	38,94	1,90	0,10	3,07	4,82	32,39	39,44	0,22	0,57	11,35

[illegible]

MEC FNDE		CARDÁPIO JANTAR PERÍODO INTEGRAL - 1º SEMESTRE/2020 REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GURUPI							DIRETORIA CARDÁPIOS: 30 (Identificar)				SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0			Dias de Atendimento:		0			Refeição Servida:		Jantar		
N.º do Cardápio:		Frequência:												
21		1												
Nome do Alimento		ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO, FAROFA DE CENOURA E SALADA (ALFACE E TOMATE)												
Per Capita		Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidos LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca		
(g)		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)		
Arroz, tipo 1		70	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09	
Alho		3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41	
Cebola		3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Cenoura		20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	
Farinha de mandioca torrada		20	73,05	17,84	0,25	0,06	1,31	0,00	0,00	8,00	0,07	0,24	15,11	
Feijão carioca		25	82,26	15,31	5,00	0,31	4,61	0,00	0,00	52,49	0,73	2,00	30,64	
Frango, coxa e sobrecoxa, com pele		90	187,20	0,00	14,67	13,82	0,00	7,65	0,00	21,60	1,49	0,63	6,75	
Óleo de soja		8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal		2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Alface crespa		30	3,20	0,51	0,40	0,05	0,55	0,00	4,67	3,29	0,08	0,12	11,39	
Cenoura		20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	
Tomate		20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39	
TOTAL			688,18	93,46	26,34	22,58	9,31	352,46	12,04	114,24	3,36	3,61	78,21	

Formulário I - Cardápio

[illegible]

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		CARDÁPIO JANTAR PERÍODO INTEGRAL - 1º SEMESTRE/2020 REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GURUPI							DIRETORIA CARDÁPIOS: 30 (Identificar)			SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0			Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Jantar	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:		ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA, SALADA (CENOURA E PEPINO) E LARANJA									Frequência:	
23													1	
Nome do Alimento		Per Capita		Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lípidios	Fibra	Vitamina	Vitamina	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio
				Kcal	CHO	PTN	LIP	Alimentar	A	C	Mg	Zn	Fe	Ca
		(g)		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho		3		3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Arroz, tipo 1		70		250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09
Batata doce		20		23,65	5,64	0,25	0,03	0,51	157,40	3,30	3,38	0,04	0,08	4,22
Carne, bovina, acém		80		115,22	0,00	16,65	4,89	0,00	1,74	0,00	10,62	4,17	1,21	3,77
Cebola		3		1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Alface crespa		20		2,14	0,34	0,27	0,03	0,37	0,00	3,12	2,19	0,05	0,08	7,60
Cheiro verde		2		0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Feijão carioca		25		82,26	15,31	5,00	0,31	4,61	0,00	0,00	52,49	0,73	2,00	30,64
Laranja, péra		150		55,16	13,42	1,57	0,19	1,15	16,82	80,60	12,92	0,09	0,14	32,83
Óleo de soja		8		70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal		2		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cenoura		30		10,24	2,30	0,40	0,05	0,96	252,15	1,54	3,37	0,07	0,06	6,76
Pepino		30		2,86	0,61	0,26	0,00	0,34	6,45	1,50	2,80	0,04	0,04	2,89

MEC FNDE		CARDÁPIO JANTAR PERÍODO INTEGRAL - 1º SEMESTRE/2020 REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GURUPI							DIRETORIA CARDÁPIOS: 30 (Identificar)			SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:			Jantar		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:		ARROZ , FEIJÃO, CARNE COM CENOURA, SALADA (REPOLHO E TOMATE) E MAÇÃ								Frequência:	
24												1	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Arroz, tipo 1		70	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09
Alho		3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Maçã vermelha		100	59,00	15,30	0,19	0,36	1,97	5,30	5,70	5,00	0,04	0,18	7,00
Carne, bovina, acém		80	115,22	0,00	16,65	4,89	0,00	1,74	0,00	10,62	4,17	1,21	3,77
Cebola		3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Cenoura		20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
Cheiro verde		2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Feijão carioca		25	82,26	15,31	5,00	0,31	4,61	0,00	0,00	52,49	0,73	2,00	30,64
Óleo de soja		8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Repolho branco		30	5,14	1,16	0,26	0,04	0,57	0,00	5,62	2,55	0,05	0,05	10,36
Sal		2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate		30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		CARDÁPIO JANTAR PERÍODO INTEGRAL - 1º SEMESTRE/2020 REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GUURUPI							DIRETORIA CARDÁPIOS: 30 (Identificar)			SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Jantar			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:		ARROZ, FEIJAO, FRANGO AO MOLHO E SALADA CRUA (ALFACE, CENOURA E TOMATE)								Frequência:	
25												1	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carbohidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Arroz, tipo 1		70	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09
Açafrão		1	3,10	0,65	0,11	0,06	0,04	0,27	0,81	2,64	0,01	0,11	1,11
Alface crespa		20	2,14	0,34	0,27	0,03	0,37	0,00	3,12	2,19	0,05	0,08	7,60
Alho		3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Cebola		3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Cheiro verde		2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Feijão carioca		25	82,26	15,31	5,00	0,31	4,61	0,00	0,00	52,49	0,73	2,00	30,64
Frango, sobrecoxa, sem pele		100	161,80	0,00	17,57	9,62	0,00	3,92	0,00	26,33	1,67	0,90	6,29
Óleo de soja		8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal		2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate		20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39
Cenoura		20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51

MEC FNDE		CARDÁPIO JANTAR PERÍODO INTEGRAL - 1º SEMESTRE/2020 REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GURUPI								DIRETORIA CARDÁPIOS: 30 (Identificar)		SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Jantar			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:		GALINHADA, FEIJÃO, SALADA (ALFACE, TOMATE E PEPINO) E MELANCIA								Frequência:	
26												1	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Arroz, tipo 1		70	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09
Alho		3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Cebola		3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Cenoura		20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
Feijão carioca		25	82,26	15,31	5,00	0,31	4,61	0,00	0,00	52,49	0,73	2,00	30,64
Frango, coxa e sobrecoxa, sem pele		90	126,90	0,00	15,93	6,53	0,00	7,20	0,00	23,85	1,76	0,81	6,30
Melancia		150	48,91	12,21	1,33	0,00	0,19	42,75	9,22	14,45	0,15	0,34	11,58
Milho verde		5	6,91	1,43	0,33	0,03	0,20	0,00	0,00	1,63	0,03	0,02	0,08
Óleo de soja		8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal		2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate		20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39
Pepino		20	1,91	0,41	0,17	0,00	0,22	4,30	1,00	1,87	0,03	0,03	1,92
Alface crespa		20	2,14	0,34	0,27	0,03	0,37	0,00	3,12	2,19	0,05	0,08	7,60

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		CARDÁPIO JANTAR PERÍODO INTEGRAL - 1º SEMESTRE/2020 REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GURUPI						DIRETORIA CARDÁPIOS: 30 (Identificar)				SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			REFEICAÇÃO:			Refeição Servida:		Jantar	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:		ARROZ, FEIJAO TROPEIRO, FRANGO ASSADO, SALADA REFOGADA (CENOURA E VAGEM) E DOCE DE LEITE								Frequência:		
27												1		
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Arroz, tipo 1		70	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09	
Alho		3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41	
Bacon		8	47,40	0,00	0,92	4,82	0,00	0,00	0,00	0,29	0,02	0,04	0,19	
Cebola		3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Cenoura		30	10,24	2,30	0,40	0,05	0,96	252,15	1,54	3,37	0,07	0,06	6,76	
Cheiro verde		2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
Couve manteiga		20	5,41	0,87	0,57	0,11	0,62	0,00	19,34	6,93	0,08	0,09	26,17	
Farinha de mandioca torrada		30	109,58	26,76	0,37	0,09	1,96	0,00	0,00	12,00	0,11	0,36	22,66	
Feijão fradinho		20	67,83	12,25	4,04	0,47	4,72	0,00	0,00	35,68	0,78	1,03	15,50	
Frango, coxa e sobrecoxa, com pele		90	187,20	0,00	14,67	13,82	0,00	7,65	0,00	21,60	1,49	0,63	6,75	
Sal		2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Vagem, crua		15	3,73	0,80	0,27	0,03	0,36	0,00	0,17	2,68	0,05	0,06	6,17	
Doce de leite, cremoso		20	61,26	11,90	1,10	1,20	0,00	7,13	0,00	3,25	0,11	0,01	39,02	
Óleo de soja		8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL			819,26	111,12	27,66	28,83	9,98	267,21	22,76	108,55	3,58	2,79	128,74	

MEC FNDE		CARDÁPIO JANTAR PERÍODO INTEGRAL - 1º SEMESTRE/2020 REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GURUPI						DIRETORIA CARDÁPIOS: 30 (Identificar)				SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			REFEICAÇÃO:			Refeição Servida:		Jantar	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:		ARROZ TEMPERADO COM BANANA, FEIJAO, CARNE MOIDA E SALADA (ALFACE, CENOURA E TOMATE)								Frequência:		
28												1		
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Arroz, tipo 1		70	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09	
Alface crespa		20	2,14	0,34	0,27	0,03	0,37	0,00	3,12	2,19	0,05	0,08	7,60	
Alho		3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41	
Banana prata		50	49,12	12,98	0,63	0,03	1,02	1,61	10,80	13,15	0,07	0,19	3,78	
Carne moída de 2ª		100	242,00	0,00	24,22	15,42	0,00	0,00	0,00	20,00	5,71	2,81	8,00	
Cebola		3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Cenoura		20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	
Feijão carioca		20	65,81	12,24	4,00	0,25	3,68	0,00	0,00	41,99	0,58	1,60	24,51	
Óleo de soja		8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal		2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tomate		20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39	
							</							

MEC FNDE		CARDÁPIO JANTAR PERÍODO INTEGRAL - 1º SEMESTRE/2020 REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE GURUPI							DIRETORIA CARDÁPIOS: 30 (Identificar)			SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Serviço:			Jantar			
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO: ARROZ TEMPERADO COM BANANA, FEIJÃO, CARNE MOIDA E SALADA (ALFACE, CENOURA E TOMATE)												
28		CARDÁPIO:											Frequência:	
Nome do Alimento			Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Arroz, tipo 1		70	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09	
Alface crespa		20	2,14	0,34	0,27	0,03	0,37	0,00	3,12	2,19	0,05	0,08	7,60	
Alho		3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41	
Banana prata		50	49,12	12,98	0,63	0,03	1,02	1,61	10,80	13,15	0,07	0,19	3,78	
Carne moída de 2ª		100	242,00	0,00	24,22	15,42	0,00	0,00	0,00	20,00	5,71	2,81	8,00	
Cebola		3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Cenoura		20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	
Feijão carioca		20	65,81	12,24	4,00	0,25	3,68	0,00	0,00	41,99	0,58	1,60	24,51	
Óleo de soja		8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal		2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tomate		20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39	

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		CARDÁPIO JANTAR PERÍODO INTEGRAL - 1º SEMESTRE/2020							DIRETORIA CARDÁPIOS: 30 (Identificar)			SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:			Jantar		
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO:											
29		CARDÁPIO:	MARIA ISABEL, FEIJÃO, SALADA (REPOLHO E TOMATE) E LARANJA									Frequência:	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lípidios	Fibra	Vitamina	Vitamina	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio
			Kcal	CHO	PTN	LIP	Alimentar	A	C	Mg	Zn	Fe	Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho		3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Arroz, tipo 1		70	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09
Carne, bovina, seca		80	250,20	0,00	15,73	20,29	0,00	0,00	0,00	9,78	2,92	1,06	11,29
Cebola		3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Cheiro verde		2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Feijão carioca		25	82,26	15,31	5,00	0,31	4,61	0,00	0,00	52,49	0,73	2,00	30,64
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		8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal		2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Repolho roxo		30	9,27	2,16	0,57	0,02	0,59	0,00	12,96	5,41	0,08	0,15	13,10
Tomate		30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08
										</			

MEC FNDE		CARDÁPIO JANTAR PERÍODO INTEGRAL - 1º SEMESTRE/2020							DIRETORIA CARDÁPIOS: 30 (Identificar)			SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0			Dias de Atendimento:		0		Refeição Servida:		Jantar		
N.º do Cardápio:													
30													
Nome do Alimento		CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO, MACARRONADA, SALADA (REPOLHO E TOMATE) E MEXERICÁ									Frequência:	
			Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidos 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)
Arroz, tipo 1		70	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09
Açafrão		1	3,10	0,65	0,11	0,06	0,04	0,27	0,81	2,64	0,01	0,11	1,11
Alho		3	3,39	0,72	0,21	0,01	0,13	0,29	0,94	0,64	0,02	0,02	0,41
Cebola		3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Cheiro verde		2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Feijão carioca		25	82,26	15,31	5,00	0,31	4,61	0,00	0,00	52,49	0,73	2,00	30,64
Frango, sobrecoxa, com pele		90	229,08	0,00	13,91	18,81	0,00	5,93	0,00	19,35	1,18	0,64	6,38
Macarrão trigo		20	74,22	15,59	2,00	0,26	0,59	0,00	0,00	5,54	0,16	0,18	3,46
Mexerica		150	86,39	22,29	1,33	0,20	4,61	51,12	32,69	18,46	0,15	0,10	49,61
Óleo de soja		8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal		2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate, molho industrializado		10	3,84	0,77	0,14	0,09	0,31	1,74	0,27	1,68	0,01	0,16	1,17
Repolho branco		30	5,14	1,16	0,26	0,04	0,57	0,00	5,62	2,55	0,05	0,05	10,36
Tomate		30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08
TOTAL			815,22	112,96	28,40	28,08	12,44	71,83	47,46	128,62	3,21	3,82	110,33

Formulário I - Cardápio

[illegible][illegible]

[illegible][illegible]

Formulário I - Cardápio

[illegible][illegible]

[illegible][illegible]

Formulário I - Cardápio

[illegible][illegible]

Formulário I - Cardápio

[illegible][illegible]

Formulário I - Cardápio

[illegible][illegible]

Formulário I - Cardápio

[illegible][illegible]

Formulário I - Cardápio

[illegible][illegible]

Formulário I - Cardápio[illegible][illegible]