

MEC FNDE		SECRETARIA DE EDUCAÇÃO DO ESTADO - TOCANTINS/APAC Educação Especial em Educação Infantil e Esportes									SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0				Refeição Servida:		Lanche		
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO:	CANJICA									Frequência:		
1		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)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Leite condensado	20	62,51	11,40	1,53	1,35	0,00	10,59	0,43	4,40	0,17	0,03	49,25	
Milho de canjica	50	39,84	6,75	0,62	1,10	0,34	0,92	0,00	3,47	0,07	0,37	1,73	
Açúcar cristal	15	58,03	14,94	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,02	1,14	
Coco	20	81,30	2,08	0,74	8,40	1,08	0,00	0,50	10,29	0,19	0,35	1,30	
Leite de vaca, integral	80	48,02	3,62	2,58	2,60	0,00	22,74	0,00	8,00	0,32	0,02	90,44	
TOTAL		289,70	38,79	5,52	13,44	1,41	34,25	0,93	26,30	0,75	0,80	143,85	

[illegible]

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFOONSO- CARDÁPIO LANCE INDIGENA 1º SEMESTRE 2020										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:	0Dias de Atendimento:			0						Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio: 3	CARDÁPIO:	CUSCUZ DE ARROZ COM MARGARINA, LEITE ACHOCOLATADO .									Frequência: 1		
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Achocolatado em pó	20	80,20	18,24	0,84	0,43	0,78	159,17	5,46	15,35	0,21	1,07	8,88	
Flocos de arroz	50	187,50	43,50	3,35	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,85	15,00	
Leite de vaca, integral	150	90,05	6,78	4,83	4,88	0,00	42,65	0,00	15,00	0,60	0,05	169,58	
Margarina, com sal	12	71,33	0,00	0,00	8,07	0,00	46,25	0,00	0,15	0,00	0,00	0,55	
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		429,08	68,52	9,02	13,38	0,84	248,06	5,46	30,50	0,81	1,97	194,00	

[illegible]

Formulário I - Cardánio

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO- CARDÁPIO LANCE INDIGENA 1º SEMESTRE 2020										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:	0 Dias de Atendimento:			0				Refeição Servida:		Lanche		
REFEIÇÃO:												
N.º do Cardápio: 5	CARDÁPIO:	BISCOITO DE ÁGUA E SAL COM MARGARINA E LEITE CARMELIZADO									Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios 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)
Biscoito salgado, cream	50	215,87	34,37	5,03	7,22	1,26	0,00	0,00	19,87	0,57	1,10	10,00
Margarina, com sal	12	71,33	0,00	0,00	8,07	0,00	46,25	0,00	0,15	0,00	0,00	0,55
Açúcar cristal	20	77,37	19,92	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,03	1,52
Leite de vaca, integral	150	90,05	6,78	4,83	4,88	0,00	42,65	0,00	15,00	0,60	0,05	169,58
TOTAL		454,61	61,07	9,92	20,16	1,26	88,89	0,00	35,22	1,17	1,18	181,64

[illegible]

Formulário I - Cardánio

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO- CARDÁPIO LANCE INDÍGENA - 1º SEMESTRE 2020									SEDUC-TO			
Nº de Alunos:	0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche				
N.º do Cardápio: <div style="text-align:center;">7</div>	CARDÁPIO:	FEIJÃO TROPEIRO E LARANJA								Frequência: <div style="text-align:center;">1</div>			
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)	
	Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
	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
	Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
	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
Farinha de mandioca torrada	60	219,16	53,52	0,74	0,17	3,92	0,00	0,00	24,01	0,22	0,72	45,32	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Colorau	2	6,68	1,56	0,13	0,00	0,09	1,20	0,14	0,00	0,00	0,11	2,40	
Bacon	15	88,88	0,00	1,72	9,04	0,00	0,00	0,00	0,54	0,03	0,07	0,36	
Carne, bovina, seca	100	312,75	0,00	19,66	25,37	0,00	0,00	0,00	12,22	3,65	1,33	14,11	
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		862,67	93,91	32,03	40,28	12,73	18,21	81,60	134,68	5,17	5,58	145,01	

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO- CARDÁPIO LANCE INDÍGENA 1º SEMESTRE 2020									SEDUC-TO			
Nº de Alunos:		0			Dias de Atendimento:			0		Refeição Servida:		Lanche		
N.º do Cardápio: 8		CARDÁPIO:	PAÇOCA DE CARNE DE SOL SUCO DE CAJÚ E BANANA.									Frequência: 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)
Carne, bovina, seca		100	312,75	0,00	19,66	25,37	0,00	0,00	0,00	12,22	3,65	1,33	14,11	
Farinha de mandioca torrada		60	219,16	53,52	0,74	0,17	3,92	0,00	0,00	24,01	0,22	0,72	45,32	
Óleo de soja		15	132,60	0,00	0,00	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Alho		2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Cebola		5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70	
Colorau		2	6,68	1,56	0,13	0,00	0,09	1,20	0,14	0,00	0,00	0,11	2,40	
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Caju, suco concentrado		50	22,55	5,37	0,20	0,10	0,31	0,00	69,35	4,22	0,03	0,07	0,49	
Açúcar cristal		15	58,03	14,94	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,02	1,14	
TOTAL			756,00	76,31	21,00	40,65	4,52	1,39	70,35	41,62	3,92	2,28	64,42	

Formulário I - Cardánio

[illegible]

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO- CARDÁPIO LANCE INDÍGENA 1º SEMESTRE 2020									SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO:	FAROFA DE CARNE SECA COM MILHO VERDE E CAFÉ.									Frequência:		
10											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	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Carne, bovina, seca	100	312,75	0,00	19,66	25,37	0,00	0,00	0,00	12,22	3,65	1,33	14,11	
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70	
Milho verde	15	20,72	4,28	0,99	0,09	0,59	0,00	0,00	4,89	0,08	0,06	0,24	
Colorau	2	6,68	1,56	0,13	0,00	0,09	1,20	0,14	0,00	0,00	0,11	2,40	
Farinha de mandioca torrada	60	219,16	53,52	0,74	0,17	3,92	0,00	0,00	24,01	0,22	0,72	45,32	
Óleo de soja	15	132,60	0,00	0,00	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Açúcar cristal	15	58,03	14,94	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,02	1,14	
Café, infusão 10%	15	1,36	0,22	0,11	0,01	0,00	0,00	0,00	1,45	0,00	0,00	0,47	
TOTAL		755,54	75,45	21,90	40,65	4,80	1,39	1,00	43,74	3,97	2,27	64,65	

MEC FNE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO- CARDÁPIO LANCE INDIGENA 1º SEMESTRE 2020									SUDUC-TO		
Nº de Alunos:	0 Dias de Atendimento:				0			Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio: <div>11</div>	CARDÁPIO:	ESCONDIDINHO DE BATATA COM CARNE MOÍDA.								Frequência: <div>1</div>			
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vítamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
	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
	Leite de vaca, integral	50	30,02	2,26	1,61	1,63	0,00	14,22	0,00	5,00	0,20	0,02	56,53
	Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Carne moída de 2ª	70	169,40	0,00	16,95	10,79	0,00	0,00	0,00	14,00	4,00	1,97	5,60
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70	
Margarina, com sal	15	89,17	0,00	0,00	10,09	0,00	57,81	0,00	0,19	0,00	0,00	0,68	
Açúcar cristal	15	58,03	14,94	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,02	1,14	
Colorau	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20	
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	
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	
TOTAL		446,28	25,23	19,76	29,76	0,71	85,69	13,36	26,94	4,35	2,26	75,81	

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO- CARDÁPIO LANCE INDÍGENA 1º SEMESTRE 2020									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche		
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJÃO, PICADINHO DE CARNE MOÍDA COM BATATA DOCE. ABACAXI									Frequência:	
12											1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Arroz, tipo 1	120	429,35	94,51	8,59	0,40	1,97	0,00	0,00	36,46	1,47	0,81	5,30
Carne moída de 2ª	150	363,00	0,00	36,33	23,13	0,00	0,00	0,00	30,00	8,57	4,22	12,00
Feijão carioca	60	197,42	36,73	11,99	0,75	11,05	0,00	0,00	125,97	1,74	4,79	73,54
Batata doce	50	59,12	14,10	0,63	0,07	1,29	393,50	8,24	8,45	0,10	0,19	10,56
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	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
Abacaxi	150	72,48	18,50	1,29	0,19	1,48	4,25	51,94	27,66	0,22	0,39	33,65
TOTAL		1196,32	164,77	59,05	32,55	15,98	397,94	61,03	229,56	12,12	10,42	136,02

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO- CARDÁPIO LANCE INDÍGENA 1º SEMESTRE 2020										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0				Refeição Servida:		Lanche		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	BAIÃO DE DOIS, FAROFA DE CARNE MOÍDA, SALADA (REPOLHO E CENOURA) RAPADURA									Frequência:	
13												1	
Nome do Alimento			Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Arroz, tipo 1		120	429,35	94,51	8,59	0,40	1,97	0,00	0,00	36,46	1,47	0,81	5,30
Feijão carioca		60	197,42	36,73	11,99	0,75	11,05	0,00	0,00	125,97	1,74	4,79	73,54
Alho		2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
Óleo de soja		15	132,60	0,00	0,00	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Farinha de mandioca torrada		60	219,16	53,52	0,74	0,17	3,92	0,00	0,00	24,01	0,22	0,72	45,32
Cebola		5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Milho verde enlatado		7	6,83	1,20	0,23	0,16	0,33	0,16	0,12	1,43	0,03	0,04	0,15
Rapadura		30	105,59	27,24	0,30	0,02	0,00	0,00	0,00	14,15	0,17	1,33	9,15
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
Colorau		2	6,68	1,56	0,13	0,00	0,09	1,20	0,14	0,00	0,00	0,11	2,40
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
Cenoura		12	4,10	0,92	0,16	0,02	0,38	100,86	0,61	1,35	0,03	0,02	2,70
Repolho branco		12	2,05	0,46	0,11	0,02	0,23	0,00	2,25	1,02	0,02	0,02	4,15
TOTAL			1351,27	217,27	46,76	32,00	18,20	102,41	4,93	226,14	9,42	10,70	154,07

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO- CARDÁPIO LANCE INDÍGENA 1º SEMESTRE 2020									SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	BAIÃO DE TRES SALADA (REPOLHO E BETERRABA) E LARANJA.									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	160	572,46	126,02	11,45	0,54	2,62	0,00	0,00	48,61	1,96	1,08	7,06	
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
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	
Feijão carioca	60	197,42	36,73	11,99	0,75	11,05	0,00	0,00	125,97	1,74	4,79	73,54	
Sal	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70	
Carne, bovina, seca	150	469,12	0,00	29,49	38,05	0,00	0,00	0,00	18,33	5,48	1,99	21,17	
Beterraba	10	4,88	1,11	0,19	0,01	0,34	0,38	0,31	2,44	0,05	0,03	1,81	
Colorau	2	6,68	1,56	0,13	0,00	0,09	1,20	0,14	0,00	0,00	0,11	2,40	
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	
Repolho branco	12	2,05	0,46	0,11	0,02	0,23	0,00	2,25	1,02	0,02	0,02	4,15	
										</			

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO- CARDÁPIO LANCE INDÍGENA 1º SEMESTRE 2020										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ , FEIJÃO, PICADINHO DE CARNE SECA COM CENOURA E ABACAXI.									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)	
Arroz, tipo 1	120	429,35	94,51	8,59	0,40	1,97	0,00	0,00	36,46	1,47	0,81	5,30	
Feijão Carioca	60	197,42	36,73	11,99	0,75	11,05	0,00	0,00	125,97	1,74	4,79	73,54	
Cenoura	50	17,07	3,83	0,66	0,09	1,59	420,25	2,56	5,61	0,11	0,09	11,27	
Carne, bovina, seca	150	469,12	0,00	29,49	38,05	0,00	0,00	0,00	18,33	5,48	1,99	21,17	
Colorau	2	6,68	1,56	0,13	0,00	0,09	1,20	0,14	0,00	0,00	0,11	2,40	
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70	
Sal	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
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	
Abacaxi	150	72,48	18,50	1,29	0,19	1,48	4,25	51,94	27,66	0,22	0,39	33,65	

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO- CARDÁPIO LANCE INDÍGENA 1º SEMESTRE 2020										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJÃO COM MADIOCA, CARNE SECA FRITA ACEBOLADO. MELANCIA									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)
Arroz, tipo 1		120	429,35	94,51	8,59	0,40	1,97	0,00	0,00	36,46	1,47	0,81	5,30
Feijão carioca		60	197,42	36,73	11,99	0,75	11,05	0,00	0,00	125,97	1,74	4,79	73,54
Carne, bovina, seca		160	500,40	0,00	31,45	40,59	0,00	0,00	0,00	19,55	5,84	2,13	22,58
Alho		2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
Óleo de soja		15	132,60	0,00	0,00	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola		5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Colorau		2	6,68	1,56	0,13	0,00	0,09	1,20	0,14	0,00	0,00	0,11	2,40
Melancia		150	48,91	12,21	1,33	0,00	0,19	42,75	9,22	14,45	0,15	0,34	11,58
Mandioca		30	45,43	10,85	0,34	0,09	0,56	0,30	4,96	13,35	0,06	0,08	4,56

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO- CARDÁPIO LANCE INDÍGENA 1º SEMESTRE 2020										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio: 17		CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJÃO, CARNE SECA AO MOLHO. SALADA (CENOURA E REPOLHO)									Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Arroz, tipo 1	150	536,68	118,14	10,74	0,50	2,46	0,00	0,00	45,58	1,84	1,02	6,62	
Carne, bovina, seca	120	375,30	0,00	23,59	30,44	0,00	0,00	0,00	14,66	4,38	1,60	16,93	
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
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	
Colorau	2	6,68	1,56	0,13	0,00	0,09	1,20	0,14	0,00	0,00	0,11	2,40	
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, extrato	5	3,05	0,75	0,12	0,01	0,14	0,00	0,90	1,47	0,02	0,10	1,45	
Feijão carioca	60	197,42	36,73	11,99	0,75	11,05	0,00	0,00	125,97	1,74	4,79	73,54	
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	
Cenoura	10	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25	
Repolho branco	10	1,71	0,39	0,09	0,01	0,19	0,00	1,87	0,85	0,02	0,02	3,45	

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO- CARDÁPIO LANCE INDÍGENA 1º SEMESTRE 2020									SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJÃO, PICADINHO DE CARNE SECA COM BATATINHA E BANANA.								Frequência:		
18											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)
Feijão carioca		60	197,42	36,73	11,99	0,75	11,05	0,00	0,00	125,97	1,74	4,79	73,54
Arroz, tipo 1		120	429,35	94,51	8,59	0,40	1,97	0,00	0,00	36,46	1,47	0,81	5,30
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
Alho		2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
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		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola		5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Colorau		2	6,68	1,56	0,13	0,00	0,09	1,20	0,14	0,00	0,00	0,11	2,40
Carne, bovina, seca		150	469,12	0,00	29,49	38,05	0,00	0,00	0,00	18,33	5,48	1,99	21,17
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
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
TOTAL			1351,91	178,75	53,11	47,33	16,87	6,28	46,77	227,78	9,04	8,47	118,54

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO- CARDÁPIO LANCE INDÍGENA 1º SEMESTRE 2020										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0			Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche	
REFEIÇÃO:														
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ COM ABOBORA, FEIJÃO, CARNE SECA FRITA SALADA (REPLHO E BETERRABA).									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)		
Arroz, tipo 1	120	429,35	94,51	8,59	0,40	1,97	0,00	0,00	36,46	1,47	0,81	5,30		
Feijão carioca	60	197,42	36,73	11,99	0,75	11,05	0,00	0,00	125,97	1,74	4,79	73,54		
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27		
Óleo de soja	15	132,60	0,00	0,00	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Carne, bovina, seca	150	469,12	0,00	29,49	38,05	0,00	0,00	0,00	18,33	5,48	1,99	21,17		
Colorau	2	6,68	1,56	0,13	0,00	0,09	1,20	0,14	0,00	0,00	0,11	2,40		
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70		
Beterraba	12	5,86	1,33	0,23	0,01	0,40	0,46	0,37	2,93	0,06	0,04	2,17		
Repolho branco	12	2,05	0,46	0,11	0,02	0,23	0,00	2,25	1,02	0,02	0,02	4,15		
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		

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO- CARDÁPIO LANCE INDÍGENA 1º SEMESTRE 2020										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0			Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ DOCE COM COCO.									Frequência:		
20												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	120	429,35	94,51	8,59	0,40	1,97	0,00	0,00	36,46	1,47	0,81	5,30		
Açúcar cristal	20	77,37	19,92	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,03	1,52		
Coco	20	81,30	2,08	0,74	8,40	1,08	0,00	0,50	10,29	0,19	0,35	1,30		
Leite de vaca, integral pasteurizado	100	60,03	4,52	3,22	3,25	0,00	28,43	0,00	10,00	0,40	0,03	113,05		

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO- CARDÁPIO LANCE INDÍGENA 1º SEMESTRE 2020										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO, SALADA (ALFACE, TOMATE) MELANCIA.									Frequência:	
21												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
Feijão carioca	30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77	
Frango, coxa e sobrecoxa, sem pele	100	141,00	0,00	17,70	7,25	0,00	8,00	0,00	26,50	1,95	0,90	7,00	
Alface crespa	8	0,85	0,14	0,11	0,01	0,15	0,00	1,25	0,88	0,02	0,03	3,04	
Tomate	10	1,53	0,31	0,11	0,02	0,12	4,16	2,12	1,05	0,01	0,02	0,69	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Óleo de soja	3	26,52	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Melancia	150	48,91	12,21	1,33	0,00	0,19	42,75	9,22	14,45	0,15	0,34	11,58	
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	
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	

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO- CARDÁPIO LANCE INDÍGENA 1º SEMESTRE 2020										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	MACARRÃO COM CARNE DE MOÍDA .									Frequência:	
22												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	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
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	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70	
Macarrão trigo com ovos	70	259,40	53,64	7,22	1,38	1,61	0,00	0,00	0,00	0,57	0,64	13,62	
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	1	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	20	7,69	1,54	0,28	0,18	0,62	3,48	0,54	3,36	0,03	0,32	2,35	
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	

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO- CARDÁPIO LANCE INDÍGENA 1º SEMESTRE 2020										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:			Lanche		
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio: 23		CARDÁPIO:	BEIJU COM CARNE DE SOL ASSADA, LEITE CARMELIZADO.									Frequência: 1	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Leite de vaca, integral pasteurizado		160	96,05	7,23	5,15	5,20	0,00	45,49	0,00	16,00	0,64	0,05	180,88
Açúcar cristal		20	77,37	19,92	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,03	1,52
Polvilho doce		60	210,74	52,06	0,26	0,00	0,14	0,00	0,00	2,46	0,00	0,31	16,45
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja		10	88,40	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
TOTAL			722,75	79,22	21,20	35,49	0,14	45,49	0,00	28,44	3,56	1,45	210,13

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO- CARDÁPIO LANCE INDÍGENA 1º SEMESTRE 2020										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:	0 Dias de Atendimento:				0			Refeição Servida:		Lanche		
REFEIÇÃO:												
N.º do Cardápio: 24	CARDÁPIO:	MARIA ISABEL DE CARNE DE SOL E FEIJÃO COM ABÓBORA E ABACAXI									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	140	500,90	110,26	10,02	0,47	2,29	0,00	0,00	42,54	1,71	0,95	6,18
Feijão carioca	60	197,42	36,73	11,99	0,75	11,05	0,00	0,00	125,97	1,74	4,79	73,54
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
Óleo de soja	15	132,60	0,00	0,00	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Carne, bovina, seca	100	312,75	0,00	19,66	25,37	0,00	0,00	0,00	12,22	3,65	1,33	14,11
Colorau	2	6,68	1,56	0,13	0,00	0,09	1,20	0,14	0,00	0,00	0,11	2,40
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Abacaxi	150	72,48	18,50	1,29	0,19	1,48	4,25	51,94	27,66	0,22	0,39	33,65
Abóbora, cabotian	30	11,58	2,51	0,52	0,16	0,65	0,00	1,53	2,65	0,10	0,11	5,39
TOTAL		1238,65	170,49	43,84	41,94	15,76	5,64	54,46	212,05	7,44	7,71	136,24

Formulário I - Cardápio

[illegible][illegible]

Formulário I - Cardápio

[illegible]

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO- CARDÁPIO LANCE INDÍGENA 1º SEMESTRE 2020										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche			
REFEÇÃO:													
N.º do Cardápio: 29		CARDÁPIO:	BAIÃO DE DOIS, REFOGADO DE CARNE DE SOL COM LEGUME E MELANCIA									Frequência: 1	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Arroz, tipo 1		120	429,35	94,51	8,59	0,40	1,97	0,00	0,00	36,46	1,47	0,81	5,30
Alho		2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
Cebola		5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja		8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Batata inglesa		20	12,87	2,94	0,35	0,00	0,23	0,03	6,22	2,92	0,05	0,07	0,71
Abóbora, cabotian		20	7,72	1,67	0,35	0,11	0,43	0,00	1,02	1,76	0,06	0,07	3,59
Carne, bovina, seca		120	375,30	0,00	23,59	30,44	0,00	0,00	0,00	14,66	4,38	1,60	16,93
Colorau		2	6,68	1,56	0,13	0,00	0,09	1,20	0,14	0,00	0,00	0,11	2,40
Cenoura		20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
Melancia		150	48,91	12,21	1,33	0,00	0,19	42,75	9,22	14,45	0,15	0,34	11,58
TOTAL			962,61	115,35	34,83	38,99	3,74	212,28	18,48	73,52	6,18	3,07	45,99

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO- CARDÁPIO LANCE INDÍGENA 1º SEMESTRE 2020										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0			Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche	
REFEIÇÃO:														
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJÃO, PURÊ DE MANDIOCA E CARNE DE SOL. E ABACAXI									Frequência:		
30												1		
Nome do Alimento		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		120	429,35	94,51	8,59	0,40	1,97	0,00	0,00	36,46	1,47	0,81	5,30	
Feijão carioca		60	197,42	36,73	11,99	0,75	11,05	0,00	0,00	125,97	1,74	4,79	73,54	
Alho		2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Óleo de soja		15	132,60	0,00	0,00	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Carne, bovina, seca		150	469,12	0,00	29,49	38,05	0,00	0,00	0,00	18,33	5,48	1,99	21,17	
Colorau		2	6,68	1,56	0,13	0,00	0,09	1,20	0,14	0,00	0,00	0,11	2,40	
Cebola		5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70	
Mandioca		60	90,85	21,70	0,68	0,18	1,13	0,60	9,92	26,70	0,12	0,16	9,11	
Leite de vaca, integral pasteurizado		50	30,02	2,26	1,61	1,63	0,00	14,22	0,00	5,00	0,20	0,02	56,53	
Margarina, com sal		10	59,45	0,00	0,00	6,72	0,00	38,54	0,00	0,12	0,00	0,00	0,45	
Abacaxi		150	72,48	18,50	1,29	0,19	1,48	4,25	51,94	27,66	0,22	0,39	33,65	
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	

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO- CARDÁPIO LANCE INDIGENA 1º SEMESTRE 2020									SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio: 31		CARDÁPIO:	REFEIÇÃO: BOBÓ DE PEIXE, ARROZ COM CENOURA, FEIJÃO E ABACAXI								Frequência: 1		
Nome do Alimento			Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
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	
Caju, suco concentrado	50	22,55	5,37	0,20	0,10	0,31	0,00	69,35	4,22	0,03	0,07	0,49	
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	120	429,35	94,51	8,59	0,40	1,97	0,00	0,00	36,46	1,47	0,81	5,30	
Cebola	4	1,58	0,35	0,07	0,00	0,09	0,00	0,19	0,48	0,01	0,01	0,56	
Cenoura	10	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25	
Colorau	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20	
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	
Leite de vaca, integral pasteurizado	30	18,01	1,36	0,97	0,98	0,00	8,53	0,00	3,00	0,12	0,01	33,92	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Óleo de soja	3	26,52	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Abacaxi	150	72,48	18,50	1,29	0,19	1,48	4,25	51,94	27,66	0,22	0,39	33,65	
TOTAL		817,19	146,37	36,03	9,19	11,62	145,38	122,36	179,93	3,29	4,74	140,07	

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO- CARDÁPIO LANCE INDÍGENA 1º SEMESTRE 2020										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche			
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ, MACARRÃO COM SARDINHA MILHO VERDE LARANJA.									Frequência:	
33												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)
Alho		1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
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
Arroz, tipo 1		60	214,67	47,26	4,30	0,20	0,98	0,00	0,00	18,23	0,73	0,41	2,65
Cebola		4	1,58	0,35	0,07	0,00	0,09	0,00	0,19	0,48	0,01	0,01	0,56
Macarrão trigo com ovos		30	111,17	22,99	3,10	0,59	0,69	0,00	0,00	0,00	0,24	0,28	5,84
Milho verde		15	20,72	4,28	0,99	0,09	0,59	0,00	0,00	4,89	0,08	0,06	0,24
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
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sardinha, conserva em óleo		30	85,49	0,00	4,78	7,21	0,00	0,00	0,00	10,58	0,49	1,06	165,07
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

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO- CARDÁPIO LANCE INDÍGENA 1º SEMESTRE 2020										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:	0		Dias de Atendimento:		0			Refeição Servida:		Lanche		
REFEÇÃO:												
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO:	ARROZ , FEIJÃO, FILÉ DE PEIXE AO MOLHO .									Frequência:	
34											1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Açúcar cristal	15	58,03	14,94	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,02	1,14
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	90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97
Caju, suco concentrado	50	22,55	5,37	0,20	0,10	0,31	0,00	69,35	4,22	0,03	0,07	0,49
Cebola	4	1,58	0,35	0,07	0,00	0,09	0,00	0,19	0,48	0,01	0,01	0,56
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
Colorau	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
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	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Feijão carioca	40	131,61	24,49	7,99	0,50	7,37	0,00	0,00	83,98	1,16	3,19	49,03
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

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO- CARDÁPIO LANCE INDÍGENA 1º SEMESTRE 2020										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Lanche			
		REFEIÇÃO:											
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJÃO, SARDINHA AO MOLHO LARANJA.									Frequência:	
35												0	
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	90	322,01	70,88	6,44	0,30	1,48	0,00	0,00	27,35	1,10	0,61	3,97	
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	
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	4	1,58	0,35	0,07	0,00	0,09	0,00	0,19	0,48	0,01	0,01	0,56	
Óleo de soja	4	35,36	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Pimentão verde	3	0,64	0,15	0,03	0,00	0,08	0,56	3,01	0,23	0,00	0,01	0,26	
Sardinha, conserva em óleo	30	85,49	0,00	4,78	7,21	0,00	0,00	0,00	10,58	0,49	1,06	165,07	
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, 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	
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	