Formulário I - Cardápio

MEC
FNDE

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES — TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO — ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

PLANEJAMENTO (Insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2021 - SEM LACTOSE
Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)
Modalidade de Ensino: (indigenas, quilombolas, EJA...)
Horário da Refeição:
Faixa Etária :
Zona: (urbana e Rural)

SEDUC-TO

Nº de Alunos: | Dias de Atendimento: | 0 | Refeição Servida: | Café da manhã

N.º do Cardápio: 1 | CARDÁPIO: BISCOITO CREAM CRACKER E SUCO DE POLPA DE ACEROLA | Frequência: 1

Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas PTN (g)	Lipídios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (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
Biscoito salgado, cream	80	345,39	54,99	8,04	11,55	2,01	0,00	0,00	31,80	0,91	1,76	16,00
Acerola, polpa congelada	30	6,58	1,66	0,18	0,00	0,21	0,00	186,97	2,60	0,02	0,05	2,28
TOTAL		409,99	71,59	8,27	11,55	2,22	0,00	186,97	34,55	0,93	1,83	19,42

MEC
FNDE

PLANEJAMENTO (Insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2021 - SEM LACTOSE
Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)

SEDUC-TO

Nº de Alunos: 0 | Dias de Atendimento: | 0 | Refeição Servida: | Café da manhã

N.º do Cardápio: 2 | CARDÁPIO: SANDUICHE NATURAL COM PÃO ZERO LACTOSE E VITAMINA POLPA DE ACEROLA | Frequência: 1

Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas PTN (g)	Lipídios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)
Alface lisa	5	0,69	0,12	0,08	0,01	0,12	0,00	1,07	0,46	0,02	0,03	1,38
Tomate	10	1,53	0,31	0,11	0,02	0,12	4,16	2,12	1,05	0,01	0,02	0,69
Frango, peito, sem pele	50	59,58	0,00	10,76	1,51	0,00	1,00	0,00	15,63	0,33	0,22	3,68
Cenoura	10	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25
Pão de trigo francês	50	149,91	29,32	3,98	1,55	1,15	1,49	0,00	12,73	0,38	0,50	7,88
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Acerola, polpa congelada	30	6,58	1,66	0,18	0,00	0,21	0,00	186,97	2,60	0,02	0,05	2,28
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
Leite de soja	150	49,50	2,73	4,14	2,88	1,97	4,80	0,00	28,50	0,35	0,87	6,00
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
TOTAL		375,74	50,36	19,55	10,99	3,99	95,60	191,13	62,81	1,15	1,75	25,85

MEC
FNDE

PLANEJAMENTO (Insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2021 - SEM LACTOSE
Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)

SEDUC-TO

Nº de Alunos: 0 | Dias de Atendimento: | 0 | Refeição Servida: | Café da manhã

N.º do Cardápio: 3 | CARDÁPIO: CUSCUZ DE MILHO COM MARGARINA COM SAL ZERO LACTOSE E LEITE ACHOCOLATADO | Frequência: 1

Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas PTN (g)	Lipídios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)
Flocos de milho	50	181,00	38,00	4,10	1,80	3,70	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
Leite de soja	150	49,50	2,73	4,14	2,88	1,97	4,80	0,00	28,50	0,35	0,87	6,00
Achocolatado em pó	10	40,10	9,12	0,42	0,22	0,39	79,59	2,73	7,67	0,10	0,54	4,44
Margarina, com sal	5	29,72	0,00	0,00	3,36	0,00	19,27	0,00	0,06	0,00	0,00	0,23
TOTAL		300,32	49,85	8,66	8,26	6,05	103,65	2,73	36,24	0,45	1,41	10,67

Barbara Leticia Marinho Maciel
Nutricionista Educacional /PNAE
CRN-TO 13277
Matricula 11668598-1

Thais Mendonça de Sales
Nutricionista Educacional / PNAE
CRN-TO 9595
Matricula 11509480-1

Jesiane de Castro Lima
NUTRICIONISTA
CRN/1 7426

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	PLANEJAMENTO (Insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2021 - SEM LACTOSE Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)			SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0 Dias de Atendimento:	0	Refeição Servida:	Café da manhã

N.º do Cardápio: 4	CARDÁPIO:	CUSCUZ DE ARROZ COM MARGARINA COM SAL ZERO LACTOSE E LEITE DE SOJA COM ACHOCOLATADO									Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
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 soja	150	49,50	2,73	4,14	2,88	1,97	4,80	0,00	28,50	0,35	0,87	6,00
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
Achocolatado em pó	10	40,10	9,12	0,42	0,22	0,39	79,59	2,73	7,67	0,10	0,54	4,44
Margarina, com sal	5	29,72	0,00	0,00	3,36	0,00	19,27	0,00	0,06	0,00	0,00	0,23
TOTAL		306,82	55,35	7,91	6,46	2,41	103,65	2,73	36,24	0,45	2,26	25,67

MEC FNDE	PLANEJAMENTO (Insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2021 - SEM LACTOSE Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)			SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0 Dias de Atendimento:	0	Refeição Servida:	Café da manhã

N.º do Cardápio: 5	CARDÁPIO:	PÃO ZERO LACTOSE COM CARNE MOÍDA E SUCO DE POLPA DE ABACAXI									Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
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
Carne moída de 2ª	25	60,50	0,00	6,06	3,86	0,00	0,00	0,00	5,00	1,43	0,70	2,00
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Colorau	0,5	1,67	0,39	0,03	0,00	0,02	0,30	0,04	0,00	0,00	0,03	0,60
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
Pão de trigo francês	100	299,81	58,65	7,95	3,10	2,31	2,99	0,00	25,46	0,76	1,00	15,75
Abacaxi, polpa congelada	30	9,18	2,34	0,14	0,03	0,10	0,00	0,37	3,02	0,02	0,11	4,06
TOTAL		475,70	76,82	14,35	12,00	2,54	3,38	0,86	34,21	2,22	1,88	24,11

MEC FNDE	PLANEJAMENTO (Insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2021 - SEM LACTOSE Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)			SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0 Dias de Atendimento:	0	Refeição Servida:	Café da manhã

N.º do Cardápio: 6	CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO ASSADO E SALADA DE TOMATE E ALFACE									Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alface lisa	15	2,07	0,36	0,25	0,02	0,35	0,00	3,21	1,37	0,05	0,09	4,13
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	100	357,79	78,76	7,16	0,34	1,64	0,00	0,00	30,38	1,22	0,68	4,41
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
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	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, sem pele	80	95,96	0,02	14,25	3,89	0,00	9,33	0,00	21,78	1,79	0,62	6,38
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
Tomate	15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
TOTAL		676,96	95,81	26,98	19,58	6,90	15,97	6,88	108,17	3,83	3,46	47,76

Barbara Leticia Marinho Maciel
Nutricionista Educacional /PNAE
CRN-TO 13277
Matrícula 11668598-1

Thais Mendonça de Sales
Nutricionista Educacional / PNAE
CRN-TO 9595
Matrícula 11599480-1

Jesiane de Castro Lima
NUTRICIONISTA
CRN/1 7426

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	PLANEJAMENTO (Insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2021 - SEM LACTOSE Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)	SEDUC-TO
Nº de Alunos: 0	Dias de Atendimento: 0	Refeição Servida: Café da manhã

N.º do Cardápio: 7	CARDÁPIO:	GALINHADA COM LARANJA									Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas PTN (g)	Lipídios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (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	100	357,79	78,76	7,16	0,34	1,64	0,00	0,00	30,38	1,22	0,68	4,41
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	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, sem	100	141,00	0,00	17,70	7,25	0,00	8,00	0,00	26,50	1,95	0,90	7,00
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Açafrão	1	3,10	0,65	0,11	0,06	0,04	0,27	0,81	2,64	0,01	0,11	1,11
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
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
TOTAL		593,27	90,60	26,48	12,82	3,23	187,67	56,97	71,69	3,31	1,85	41,87

MEC FNDE	PLANEJAMENTO (Insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2021 - SEM LACTOSE Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)	SEDUC-TO
Nº de Alunos: 0	Dias de Atendimento: 0	Refeição Servida: Café da manhã

N.º do Cardápio: 8	CARDÁPIO:	BAIÃO DE DOIS, BIFE , SALADA DE REPOLHO E TOMATE E BANANA									Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas PTN (g)	Lipídios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)
Arroz, tipo 1	100	357,79	78,76	7,16	0,34	1,64	0,00	0,00	30,38	1,22	0,68	4,41
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
SAL	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Feijão fradinho	25	84,79	15,31	5,05	0,59	5,90	0,00	0,00	44,60	0,97	1,28	19,38
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
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
Colorau	15	50,10	11,73	0,99	0,00	0,69	9,00	1,05	0,00	0,00	0,84	18,00
Carne, bovina, coxão mole	100	169,07	0,00	21,23	8,69	0,00	2,61	0,00	20,72	2,63	1,89	2,99
Banana prata	100	98,25	25,96	1,27	0,07	2,04	3,21	21,59	26,29	0,15	0,38	7,56
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		770,34	133,91	36,32	9,76	10,98	23,34	31,41	126,89	5,06	5,18	62,00

MEC FNDE	PLANEJAMENTO (Insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2021 - SEM LACTOSE Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)	SEDUC-TO
Nº de Alunos: 0	Dias de Atendimento: 0	Refeição Servida: Café da manhã

N.º do Cardápio: 9	CARDÁPIO:	MARIA IZABEL COM SALADA DE REPOLHO E TOMATE									Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas PTN (g)	Lipídios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)
Arroz, tipo 1	100	357,79	78,76	7,16	0,34	1,64	0,00	0,00	30,38	1,22	0,68	4,41
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
SAL	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Açafrão	0,5	1,55	0,33	0,06	0,03	0,02	0,13	0,40	1,32	0,01	0,06	0,56
Carne, bovina, seca	50	156,37	0,00	9,83	12,68	0,00	0,00	0,00	6,11	1,83	0,66	7,06
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
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	20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39
Acerola, polpa congelada	30	6,58	1,66	0,18	0,00	0,21	0,00	186,97	2,60	0,02	0,05	2,28
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		590,66	97,85	17,89	13,13	2,58	8,65	196,14	45,47	3,16	1,58	25,10

Barbara Leticia Marinho Maciel
Nutricionista Educacional /PNAE
CRN-TO 13277
Matrícula 11668598-1

Thaís Mendonça de Sales
Nutricionista Educacional / PNAE
CRN-TO 9595
Matrícula 11599480-1

Jesiane de Castro Lima
NUTRICIONISTA
CRN/1 7426

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	PLANEJAMENTO (Insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2021 - SEM LACTOSE Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)	SEDUC-TO

Nº de Alunos: 0 | Dias de Atendimento: 0 | Refeição Servida: Café da manhã

N.º do Cardápio: 10 | CARDÁPIO: BAIÃO DE TRÊS COM SALADA ALFACE E TOMATE E SUCO DE POLPA DE ABACAXI | Frequência: 1

Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas PTN (g)	Lipídios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)
Arroz, tipo 1	100	357,79	78,76	7,16	0,34	1,64	0,00	0,00	30,38	1,22	0,68	4,41
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	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
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 fradinho	20	67,83	12,25	4,04	0,47	4,72	0,00	0,00	35,68	0,78	1,03	15,50
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
Alface lisa	15	2,07	0,36	0,25	0,02	0,35	0,00	3,21	1,37	0,05	0,09	4,13
Tomate	15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
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
Abacaxi, polpa congelada	30	9,18	2,34	0,14	0,03	0,10	0,00	0,37	3,02	0,02	0,11	4,06
Açúcar cristal	15	58,03	14,94	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,02	1,14
TOTAL		795,89	110,01	27,77	26,20	7,16	6,44	8,16	83,23	5,04	3,06	43,86

MEC FNDE	PLANEJAMENTO (Insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2021 - SEM LACTOSE Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)	SEDUC-TO

Nº de Alunos: 0 | Dias de Atendimento: 0 | Refeição Servida: Café da manhã

N.º do Cardápio: 11 | CARDÁPIO: FAROFA COLORIDA COM SUCO DE POLPA DE GOIABA | Frequência: 1

Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas PTN (g)	Lipídios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (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
Farinha de mandioca torrada	50	182,63	44,60	0,61	0,14	3,27	0,00	0,00	20,01	0,18	0,60	37,76
Linguiça Mista	50	198,00	1,35	6,90	18,13	0,00	0,00	0,00	6,00	0,94	0,57	5,00
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	15	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Goiaba vermelha, polpa	30	10,50	2,10	0,30	0,00	0,30	40,50	6,00	0,00	0,00	0,06	5,10
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		499,66	64,40	8,11	23,30	4,11	166,58	6,91	28,20	1,15	1,28	52,80

MEC FNDE	PLANEJAMENTO (Insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2021 - SEM LACTOSE Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)	SEDUC-TO

Nº de Alunos: 0 | Dias de Atendimento: 0 | Refeição Servida: Café da manhã

N.º do Cardápio: 12 | CARDÁPIO: CUSCUZ DE MILHO COM CARNE MOÍDA E SUCO DE POLPA DE CAJU | Frequência: 1

Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas PTN (g)	Lipídios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)
Flocos de milho	50	181,00	38,00	4,10	1,80	3,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Carne moída de 2ª	35	84,70	0,00	8,48	5,40	0,00	0,00	0,00	7,00	2,00	0,98	2,80
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Caju polpa	30	10,97	2,81	0,14	0,05	0,24	0,00	35,92	2,12	0,03	0,04	0,25
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
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		337,01	56,25	12,89	7,25	4,05	0,10	36,37	9,84	2,04	1,07	4,75

Barbara L.
Barbara Leticia Marinho Maciel
Nutricionista Educacional /PNAE
CRN-TO 13277
Matrícula 11668598-1

Thais Mendonça
Thaís Mendonça de Sales
Nutricionista Educacional / PNAE
CRN-TO 9595
Matrícula 11599480-1

Jesiane de Castro Lima
NUTRICIONISTA
CRN/1 7426

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	PLANEJAMENTO (Insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2021 - SEM LACTOSE Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)	SEDUC-TO

Nº de Alunos: 0 | Dias de Atendimento: 0 | Refeição Servida: Café da manhã

N.º do Cardápio: 13 | CARDÁPIO: SOPA DE LEGUMES COM CARNE MOÍDA COM SUCO DE POLPA DE GOIABA | Frequência: 1

Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas PTN (g)	Lipídios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)
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
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
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
Colorau	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
Tomate, extrato	10	6,09	1,50	0,24	0,02	0,28	0,00	1,80	2,93	0,04	0,21	2,91
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
Macarrão trigo	50	185,56	38,97	5,00	0,65	1,46	0,00	0,00	13,85	0,39	0,44	8,65
Mandioca	20	30,28	7,23	0,23	0,06	0,38	0,20	3,31	8,90	0,04	0,05	3,04
Goiaba vermelha, polpa	30	10,50	2,10	0,30	0,00	0,30	40,50	6,00	0,00	0,00	0,06	5,10
Beterraba	20	9,77	2,22	0,39	0,02	0,67	0,76	0,62	4,89	0,10	0,06	3,62
Chuchu	20	3,40	0,83	0,14	0,01	0,26	0,00	2,12	1,45	0,02	0,03	2,30
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		469,98	73,55	16,84	11,97	4,37	210,29	21,61	45,89	2,98	2,19	36,93

MEC FNDE	PLANEJAMENTO (Insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2021 - SEM LACTOSE Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)	SEDUC-TO

Nº de Alunos: 0 | Dias de Atendimento: 0 | Refeição Servida: Café da manhã

N.º do Cardápio: 14 | CARDÁPIO: VITAMINA DE BANANA E BISCOITO CREAM CRAKER SEM LACTOSE | Frequência: 1

Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas PTN (g)	Lipídios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)
Leite de soja	250	82,50	4,55	6,90	4,80	3,28	8,00	0,00	47,50	0,58	1,45	10,00
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
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
Biscoito salgado, cream	40	172,69	27,49	4,02	5,77	1,00	0,00	0,00	15,90	0,45	0,88	8,00
TOTAL		411,47	72,94	12,24	10,64	6,32	11,21	21,59	89,84	1,18	2,73	26,70

MEC FNDE	PLANEJAMENTO (Insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2021 - SEM LACTOSE Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)	SEDUC-TO

Nº de Alunos: 0 | Dias de Atendimento: 0 | Refeição Servida: Café da manhã

N.º do Cardápio: 15 | CARDÁPIO: BOLO DE POLVILHO COM SUCO DE POLPA DE MANGA | Frequência: 1

Nome do Alimento	Per Capita (g)	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas PTN (g)	Lipídios LIP (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)
Açúcar cristal	30	116,05	29,88	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,05	2,28
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
Ovo de galinha inteiro	15	21,47	0,25	1,95	1,34	0,00	11,82	0,00	1,90	0,16	0,23	6,30
Manga, polpa, congelada	30	12,08	3,13	0,10	0,06	0,27	0,00	6,23	2,37	0,02	0,02	1,78
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, prato	10	35,99	0,19	2,27	2,91	0,00	12,27	0,00	2,83	0,35	0,03	94,00
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Leite de soja	30	18,01	1,36	0,97	0,98	0,00	8,53	0,00	3,00	0,12	0,01	33,92
TOTAL		388,29	69,52	5,56	10,29	0,36	32,62	6,23	12,04	0,65	0,54	149,25

Barbara L.
Barbara Letícia Marinho Maciel
Nutricionista Educacional /FNAE
CRN-TO 13277
Matrícula 11668598-1

Thaís Mendonça de Sales
Nutricionista Educacional / FNAE
CRN-TO 9595
Matrícula 11599480-1

Jesiane de Castro Lima
NUTRICIONISTA
CRN/1 7426

MEC
FNDE

SEDUC-TO

PLANEJAMENTO (Insira o nome da unidade escolar) - 1º SEMESTRE DE 2021 - SEM LACTOSE
Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)
Modalidade de Ensino: (indígenas, quilombolas, EJA...)
Horário da Refeição:
Faixa Etária :
Zona: (urbana e Rural)

MÉDIA DAS RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS

REFEIÇÃO	N.º DO CARDÁPIO	FREQUÊNCIA	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas Ptn	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	Açúcar simples	Frutas e Hortaliças
			(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(kcal)	(g)
BISCOITO CREAM CRACKER E SUCO DE	1	1	409,99	71,59	8,27	11,55	2,22	0,00	186,97	34,55	0,93	1,83	19,42	58,03	0
SANDUICHE NATURAL COM PÃO ZERO	2	1	375,74	50,36	19,55	10,99	3,99	95,60	191,13	62,81	1,15	1,75	25,85	58,03	29
CUSCUZ DE MILHO COM MARGARINA COM SAL	3	1	300,32	49,85	8,66	8,26	6,05	103,65	2,73	36,24	0,45	1,41	10,67		0
CUSCUZ DE ARROZ COM MARGARINA COM SAL	4	1	306,82	55,35	7,91	6,46	2,41	103,65	2,73	36,24	0,45	2,26	25,67		0
PÃO ZERO LACTOSE COM CARNE MOÍDA E	5	1	475,70	76,82	14,35	12,00	2,54	3,38	0,86	34,21	2,22	1,88	24,11	58,03	4
ARROZ, FEIJÃO, FRANGO ASSADO E SALADA	6	1	676,96	95,81	26,98	19,58	6,90	15,97	6,88	108,17	3,83	3,46	47,76		34
GALINHADA COM LARANJA	7	1	593,27	90,60	26,48	12,82	3,23	187,67	56,97	71,69	3,31	1,85	41,87		127
BAIÃO DE DOIS, BIFE , SALADA DE REPOLHO E	8	1	770,34	133,91	36,32	9,76	10,98	23,34	31,41	126,89	5,06	5,18	62,00		143
MARIA IZABEL COM SALADA DE REPOLHO E	9	1	590,66	97,85	17,89	13,13	2,58	8,65	196,14	45,47	3,16	1,58	25,10	58,03	43
BAIÃO DE TRÊS COM SALADA ALFACE E	10	1	795,89	110,01	27,77	26,20	7,16	6,44	8,16	83,23	5,04	3,06	43,86	58,03	37
FAROFA COLORIDA COM SUCO DE POLPA DE	11	1	499,66	64,40	8,11	23,30	4,11	166,58	6,91	28,20	1,15	1,28	52,80	58,03	18
CUSCUZ DE MILHO COM CARNE MOÍDA E SUCO	12	1	337,01	56,25	12,89	7,25	4,05	0,10	36,37	9,84	2,04	1,07	4,75	58,03	4
SOPA DE LEGUMES COM CARNE MOÍDA COM	13	1	469,98	73,55	16,84	11,97	4,37	210,29	21,61	45,89	2,98	2,19	36,93	58,03	104
VITAMINA DE BANANA E BISCOITO CREAM	14	1	411,47	72,94	12,24	10,64	6,32	11,21	21,59	89,84	1,18	2,73	26,70	58,03	100
BOLO DE POLVILHO COM SUCO DE POLPA DE	15	1	388,29	69,52	5,56	10,29	0,36	32,62	6,23	12,04	0,65	0,54	149,25	116,05	0
TOTAL		15,00	7402,12	1168,82	249,82	194,19	67,27	969,16	776,69	825,31	33,59	32,07	596,74	638,29	643,00
MÉDIA			493,47	77,92	16,65	12,95	4,48	64,61	51,78	55,02	2,24	2,14	39,78	8,62%	42,87

Barbara Leticia Marinho Maciel
Nutricionista Educacional /PNAE
CRN-TO 13277
Matrícula 11668598-1

Thais Mendonça de Sales
Nutricionista Educacional / PNAE
CRN-TO 9595
Matrícula 11599480-1

Jeslane de Castro Lima
NUTRICIONISTA
CRN/1 7426

Barbara Leticia Marinho Maciel
Nutricionista Educacional /PNAE
CRN-TO 13277
Matrícula 11668598-1