

Kamilla Corrêas de Assis
Nutricionista
CRN - 1 Nº 10642
Nº Funcional 1148841

N.º do Cardápio:		SOPA DE LEGUMES										
5		CARDÁPIO:										
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Abóbora, moranga	10	1,24	0,27	0,10	0,01	0,17	35,00	0,96	0,18	0,01	0,00	0,30
Colorau	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
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
Cenoura	10	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25
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
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,05	0,12	0,00	0,00	0,14
Cebola	1	0,39	0,09	0,02	0,00	0,02	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	6,00	1,56	0,76	2,10
Carne moída de 1ª	30	61,20	0,00	9,20	2,70	0,00	0,00	0,00	1,05	0,01	0,02	0,69
Tomate	10	1,53	0,31	0,11	0,02	0,12	4,16	2,12				

[illegible]

[illegible]

GALINHADA, SALADA DE REPOLHO TOMATE

N.º do Cardápio:		GALINHADA, SALADA DE REPOLHO IOWAIE											1
14		CARDÁPIO:											
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)	
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	
Arroz, integral	65	233,79	50,34	4,76	1,21	3,13	0,00	0,00	71,31	0,91	0,62	5,08	
Alho	1,5	1,70	0,36	0,11	0,00	0,06	0,14	0,47	0,32	0,01	0,01	0,20	
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Cebolinha	1	0,20	0,03	0,02	0,00	0,04	0,00	0,32	0,25	0,00	0,01	0,80	
Frango, coxa, sem pele	120	143,94	0,02	21,38	5,83	0,00	14,00	0,00	32,68	2,69	0,93	9,56	
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	
Sal	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,07	1,94	
Tomate	28	4,29	0,88	0,31	0,05	0,33	11,66	5,94	2,95	0,03	0,03	6,91	
Repolho branco	20	3,42	0,77	0,18	0,03	0,38	0,00	3,74	1,70				

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

SEDUC-TO

Kamilla Gonçalves de Assis
Nutricionista
CRN - 1 Nº 10642
Nº Funcional 11405841