

Lanche

Lanche

Frequência:

[illegible]

Kamilla Gonçalves de Assis
Nutricionista
CRN - 1^ª 10642
apoio funcional 11485841

[illegible]

[illegible]

Kamilla Oliveira de Assis
Nutricionista
CRN - 1 Nº 10642
Nº Funcional 1148341

0	Dias de Atendimento:
---	----------------------

0

Kamilla Gonçalves de Assis
Nutricionista
CRN - 1 N.º 10642
N.º Funcional 1146341

[illegible]

Kamilla Gabriela dos Santos de Assis
Nutricionista
CRN - 1 N.º 10642
N.º Funcional 11405041

Nº de Alunos:

0 Dias de Atendimento:

0

Frequência:

1

N.º do Cardápio:

6

CARDÁPIO:

FAROFA DE PROTEÍNA VEGETAL E CENOURA E COM SUCO DE ABACAXI

Nome do Alimento

Per Capita

Kcal

CHO

115

TN	
----	--

LIP	A
-----	---

mentar	
--------	--

A	
---	--

	M
--	---

Zn	
(Mg)	

Fe	
(Mg)	

Ca	
(Mg)	

Açúcar cristal

Abacaxi, polpa congelada

Alho

Proteína texturizada de soja

Cenoura

Cheiro verde

Farinha de mandioca torrada

Laminas de
Óleo de soja

2	0
---	---

Cal	
Cobalt	

TOTAL

Kamilla Gonçalves de Assis
Nutricionista
CRN - 1 Nº: 10642
Nº Fundador: 11482341

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Formulário I - Cardápio

[illegible]

MEC		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE ARRÁLIAS - 1º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO													
FNDE		Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)																							
Nº de Alunos:		0		Dias de Atendimento:		0		REFEIÇÃO:		Refeição Servida:		Lanche													
N.º do Cardápio:		34		CARDÁPIO:		BAIÃO DE DOIS COM MÚSCULO PICADO E RAPADURA										Frequência:									
Nome do Alimento		Per Capita		Calorias Kcal		Carboidratos CHO		Proteínas PTN		Lipídios LIP		Fibra Alimentar		Vitamina A (µg)		Vitamina C (Mg)		Magnésio Mg		Zinco Zn		Ferro Fe		Cálcio Ca	
Alho		(g)		(g)		(g)		(g)		(g)		(g)		(µg)		(Mg)		(Mg)		(Mg)		(Mg)		(Mg)	
Feijão carioca		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, músculo		20		65,81		12,24		4,00		0,25		3,68		0,00		0,00		41,99		0,58		1,60		24,51	
Arroz, tipo 1		35		49,55		0,00		7,55		1,92		0,00		0,67		0,00		6,11		1,28		0,65		1,27	
Mandioca		50		178,89		39,38		3,58		0,17		0,82		0,00		0,00		15,19		0,61		0,34		2,21	
Sal		15		22,71		5,43		0,17		0,05		0,28		0,15		2,48		6,67		0,03		0,04		2,28	
Óleo de soja		1		0,00		0,00		0,00		0,00		0,00		0,00		0,00		0,00		0,00		0,00		0,00	
Colorau		5		44,20		0,00		0,00		5,00		0,00		0,00		0,00		0,00		0,00		0,00		0,00	
Cebola		0,5		1,67		0,39		0,03		0,00		0,02		0,30		0,04		0,00		0,00		0,03		0,60	
Cebolinha		3		1,18		0,27		0,05		0,00		0,07		0,00		0,14		0,36		0,01		0,01		0,42	
Rapadura		3		0,59		0,10		0,06		0,01		0,11		0,00		0,95		0,74		0,01		0,02		2,40	
Cenoura		10		35,20		9,08		0,10		0,01		0,00		0,00		0,00		4,72		0,06		0,44		3,05	
		10		3,41		0,77		0,13		0,02		0,32		84,05		0,51		1,12		0,02		0,02		2,25	
										</															

[illegible]

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE ARRAIAS - 1º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)											
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO:										Lanche	
36		BAIÃO DE TRÊS COM ABÓBORA										1	
CARDÁPIO:												Frequência:	
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		50	178,89	39,38	3,58	0,17	0,82	0,00	0,00	15,19	0,61	0,34	2,21
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
Carne, bovina, acém		40	57,61	0,00	8,33	2,45	0,00	0,87	0,00	5,31	2,09	0,61	1,89
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
Cheiro verde		5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99
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
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

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DO ARRÁIAS - 1º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Etapla do Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)											
Nº do Cardápio:		REFEREÇÃO:										Lanche	
37		FAROFA DE OVO COM CENOURA RALADA E SUCO DE ACEROLA										1	
CARDÁPIO:												Frequência:	
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		10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76
Acerola, polpa congelada		25	5,48	1,39	0,15	0,00	0,18	0,00	155,81	2,16	0,02	0,04	1,90
Cebola		1	0,39	0,09	0,02	0,00	0,02	0,00	0,05	0,12	0,00	0,00	0,14
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
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
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
Ovo de galinha inteiro		20	28,62	0,33	2,61	1,78	0,00	15,77	0,00	2,53	0,22	0,31	8,40
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cenoura		20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51

[illegible]

MEC
FNDE

MÉDIA DAS RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS

REFEÇÃO	N.º DO CARDÁPIO	FREQUÊNCIA	Calorias kcal	Carboidratos CHO	Proteínas Ptn	Lípidos Lip	Fibra Alimentar	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	Açúcar simples (kcal)	Frutas e Hortaliças (g)
PÃO COM CARNE MOÍDA E ABACAXI	1	1	297,66	37,00	11,95	11,26	1,90	7,77	19,91	29,46	2,19	1,56	23,80		3
BISCOITO DE QUEIJO E LENTE	2	1	300,21	38,72	8,96	12,08	0,52	58,05	0,00	20,98	0,78	0,58	206,84		0
TAPIOCA COM MARGARINA E LENTE	3	1	282,35	49,25	4,46	7,48	0,48	132,97	2,73	21,38	0,58	0,78	151,29		0
PÃO COM MARGARINA COM LENTE	4	1	329,83	49,78	9,44	10,11	1,74	182,79	4,10	39,30	1,14	1,35	184,34		0
OMELETE DE LEGUMES AO FORNO E BANANA	5	1	215,16	34,25	9,53	5,84	0,95	136,93	30,44	42,53	0,95	1,32	79,07		153
BOLO DE LARANJA COM SUCO DE ACEROLA	6	1	354,46	68,42	5,86	7,21	3,27	21,55	176,62	24,26	0,60	0,61	77,84		60
VITAMINA DE BANANA E MAMÃO	7	1	183,48	36,44	4,44	3,29	2,18	38,55	51,99	40,65	0,61	0,64	109,54		100
SALADA DE FRUTAS	8	1	212,77	55,33	3,04	0,40	6,98	37,60	139,44	65,59	0,46	0,82	83,57		360
FAROFA DE PROTEÍNA VEGETAL E CENOURA E SOPA DE LEGUMES COM CARNE	9	1	367,84	63,80	16,58	5,18	6,67	126,17	1,80	21,06	0,21	81,64	42,93		19
BOLO DE MILHO COM LENTE	10	1	402,01	55,52	17,05	12,08	3,80	131,07	15,24	38,69	2,99	1,95	28,18		77
PÃO DE QUEIJO COM LENTE CAFÉ	11	1	431,42	69,14	11,30	12,74	2,93	46,11	0,07	30,95	1,00	0,60	168,94		0
TAPIOCA COM QUEIJO MUSARELA E LENTE	12	1	336,81	42,00	9,54	14,48	0,09	79,79	0,00	19,25	0,73	0,59	289,60		0
PÃO COM OVOS E LENTE E CAFÉ	13	1	276,14	40,59	6,37	9,79	0,09	64,29	0,00	17,03	0,83	0,27	234,67		0
FAROFA DE CARNE DESFIADA E SUCO MANGA	14	1	295,64	34,32	9,87	12,84	1,16	57,94	0,00	26,29	1,00	0,85	129,90		0
FAROFA DE CARNE PROTEÍNA VEGETAL COM TORTA DE FRANGO COM SUCO DE ABACAXI	15	1	324,69	40,85	11,58	12,92	2,42	1,15	8,53	25,10	1,98	1,38	31,56		9
TORTA DE FRANGO COM SUCO DE ABACAXI	16	1	416,01	76,28	17,52	5,23	10,73	86,71	18,82	43,10	0,34	81,94	51,68		135
MACARRONADA COM FRANGO	17	1	283,46	35,40	11,95	6,50	1,10	104,00	1,86	27,13	0,73	0,69	64,89		15
FEIJÃO TROPEIRO E BANANA	18	1	279,61	27,55	15,61	11,66	1,70	232,06	3,81	26,63	2,86	1,63	63,89		38
MACARRONADA COM CARNE MOÍDA	19	1	199,92	26,43	12,27	4,67	1,64	126,97	1,76	24,95	0,57	0,51	13,47		19
MACARRONADA COM CARNE MOÍDA	20	1	479,25	78,16	11,99	15,03	12,07	3,95	41,45	106,21	1,99	2,73	79,13		140
BISCOITO DOCE DE MAMONA COM VITAMINA DE TAPIOCA COM COCO RALADO E LENTE E TORTA DE LEGUMES COM APRESUNTADO	21	1	277,48	32,43	13,89	9,70	1,31	0,70	1,06	19,90	2,61	1,55	13,19		4
FAROFA DE CUSCUZ COM CARNE	22	1	296,95	52,47	6,85	7,48	2,77	42,85	52,95	44,66	0,84	1,03	128,44		0
BOLO DE CHOCOLATE COM CHÁ	23	1	307,97	56,46	5,14	7,57	2,38	71,12	76,60	35,96	0,73	0,67	173,00		100
PÃO COM MOLHO DE CARNE MOÍDA E SUCO DE CAFÉ COM LENTE E PÃO COM MANTEIGA	24	1	232,68	35,92	8,37	5,98	1,69	100,22	5,74	22,97	0,83	0,74	39,89		30
BISCOITO CREAM CRAKER E SUCO DE BAIÃO DE DOIS COM MÚSCULO PICADO E PÃO COM OVO E FRUTA: LARANJA	25	1	589,21	97,70	26,00	10,61	11,83	2,06	160,13	36,65	0,51	109,05	61,01		58,03
BAÍÃO DE DOIS COM MÚSCULO PICADO E PÃO COM OVO E FRUTA: LARANJA	26	1	437,28	41,17	10,11	26,36	4,37	84,45	4,13	8,83	0,81	0,58	15,25		57
CAFÉ COM LENTE E PÃO COM MANTEIGA	27	1	701,00	131,05	19,01	10,28	4,06	27,45	12,45	57,39	1,65	1,87	76,11		36,68
BISCOITO CREAM CRAKER E SUCO DE BAIÃO DE DOIS COM MÚSCULO PICADO E PÃO COM OVO E FRUTA: LARANJA	28	1	418,46	61,15	11,89	14,73	2,47	99,79	0,00	40,92	1,44	0,85	192,72		0
BAÍÃO DE DOIS COM MÚSCULO PICADO E PÃO COM OVO E FRUTA: LARANJA	29	1	312,60	44,92	12,19	9,30	2,14	89,90	33,92	25,66	2,20	1,49	16,42		6
CAFÉ COM LENTE E PÃO COM MANTEIGA	30	1	335,71	43,73	9,79	12,83	1,16	0,20	6,18	24,72	1,75	0,80	10,90		19
BISCOITO CREAM CRAKER E SUCO DE BAIÃO DE DOIS COM MÚSCULO PICADO E PÃO COM OVO E FRUTA: LARANJA	31	1	286,95	43,88	7,28	9,11	1,15	80,58	0,00	23,39	0,78	0,55	122,02		36,68
BAÍÃO DE DOIS COM MÚSCULO PICADO E PÃO COM OVO E FRUTA: LARANJA	32	1	328,62	44,47	12,79	10,70	1,54	136,99	2,73	37,12	1,67	1,13	322,98		0
BAÍÃO DE DOIS COM MÚSCULO PICADO E PÃO COM OVO E FRUTA: LARANJA	33	1	219,00	39,40	4,17	5,80	1,09	0,00	0,31	18,47	0,47	0,98	11,74		36,66
BAÍÃO DE DOIS COM MÚSCULO PICADO E PÃO COM OVO E FRUTA: LARANJA	34	1	400,32	68,13	15,80	7,43	5,38	85,36	4,74	77,33	2,61	3,16	39,26		23
BAÍÃO DE DOIS COM MÚSCULO PICADO E PÃO COM OVO E FRUTA: LARANJA	35	1	280,32	40,43	11,35	8,15	4,33	49,87	27,74	30,31	1,10	1,40	69,75		0
BAÍÃO DE DOIS COM MÚSCULO PICADO E PÃO COM OVO E FRUTA: LARANJA	36	1	403,54	57,62	17,60	11,07	6,11	1,06	3,46	77,00	3,53	3,07	43,29		31
BAÍÃO DE DOIS COM MÚSCULO PICADO E PÃO COM OVO E FRUTA: LARANJA	37	1	351,89	56,03	3,73	11,97	4,13	183,87	157,22	27,66	0,47	1,02	55,07		23
BAÍÃO DE DOIS COM MÚSCULO PICADO E PÃO COM OVO E FRUTA: LARANJA	38	1	336,47	50,11	11,72	10,16	1,75	136,02	16,12	43,25	1,23	1,02	25,32		191
BAÍÃO DE DOIS COM MÚSCULO PICADO E PÃO COM OVO E FRUTA: LARANJA	39	1	330,28	53,22	8,45	9,22	1,28	42,65	0,25	33,92	1,25	0,54	172,97		36,68
BAÍÃO DE DOIS COM MÚSCULO PICADO E PÃO COM OVO E FRUTA: LARANJA	40	1	197,01	38,58	4,96	3,73	2,08	31,00	17,34	37,07	0,65	0,57	122,25		80
TOTAL	40,00		13299,89	2054,08	429,30	383,07	129,73	2942,56	1103,54	1413,59	49,69	314,51	3825,75	773,66	1128,00
MÉDIA			332,50	51,35	10,73	9,58	3,24	73,56	27,59	35,34	1,24	7,86	95,64	5,92%	28,20

Kamilla Gonçalves de Assis
NUTRICIONISTA
CRN-1 N° 10642
Nº Funcional 1196341