

TORTA DE FRANGO COM SUCO DE ACEROLA

N.º do Cardápio: 2		FÓRMULA DE FRANGO COM											
CARDÁPIO:		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
Nome do Alimento	(g)	(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	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,01	0,02	0,00	0,00	7,75	0,21	0,24	4,47
Farinha de trigo	25	90,12	18,77	2,45	0,34	0,34	0,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Fermento em pó químico	1	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	9,38	0,20	0,13	2,21
Frango, peito, sem pele	30	35,75	0,00	6,46	0,91	0,00	0,00	0,00	0,00	1,12	0,02	0,02	2,25
Cenoura	10	3,41	0,77	0,13	0,02	0,02	0,32	84,05	0,51	2,16	0,02	0,04	1,90
Acerola, polpa congelada	25	5,48	1,39	0,15	0,00	0,00	0,18	0,00	155,81	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20
Ovo de galinha inteiro	10	14,31	0,16	1,30	0,05	0,05	0,21	1,73	0,25	1,35	0,02	0,22	7,88
Orégano	0,5	1,53	0,32	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	1	0,00	0,00	0,00	1,13	1,14	0,00	9,95	0,00	3,50	0,14	0,01	39,57
Leite de vaca, integral	35	21,01	1,58	1,13	0,09	0,31	1,74	0,27	1,68	0,01	0,16	1,17	
Tomate, molho industrializado	10	3,84	0,77	0,14									

Kamilla Gonçalves de Assis
Nutricionista
CRN - 1 N° 10642
N° Funcional 11485841

[illegible]

Nº de Alunos:		MANGULÃO COM LEITE CAFÉ FRUTA: MAÇÃ											Frequência:	
N.º do Cardápio: 7		CARDÁPIO:											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	
Acúcar cristal		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Café, infusão 10%		10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,02	0,76	
Fermento em pó químico		10	0,91	0,15	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	0,97	0,00	0,00	0,32	
Leite de vaca, integral		2	1,79	0,88	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Óleo de soja		140	84,04	6,33	4,51	4,55	0,00	39,80	0,00	14,00	0,56	0,04	158,27	
Ovo de galinha inteiro		3	26,52	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Polvilho doce		8	11,45	0,13	1,04	0,71	0,00	6,31	0,00	1,01	0,09	0,13	3,36	
Queijo, minas, frescal		50	175,61	43,39	0,22	0,00	0,12	0,00	0,00	2,05	0,00	0,26	13,71	
Sal		20	52,85	0,65	3,48	4,04	0,00	32,10	0,00	1,38	0,06	0,19	115,85	
Maçã Fuji		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		100	55,52	15,15	0,29	0,00	1,35	2,71	2,41	2,04	0,00	0,09	1,92	

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DO PIAUÍ - 1º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO	
		Etapas de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)											
Nº de Alunos:		0		Dias de Atendimento:		0		Refeição Servida:		Lanche			
N.º do Cardápio:		FAROFÁ DE FRANGO E SUCO MARACUJÁ										Frequência:	
8												1	
CARDÁPIO:													
Nome do Alimento		Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
Per Capita		(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	
Açafrão		1	3,10	0,65	0,11	0,06	0,04	0,27	0,81	2,64	0,01	0,11	
Açúcar cristal		10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,02	
Cebola		2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	
Cenoura		10	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	
Cheiro verde		2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	
Farinha de mandioca torrada		40	146,11	35,68	0,49	0,11	2,62	0,00	0,00	16,01	0,14	0,48	
Óleo de soja		10	88,40	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Frango, peito, sem pele		30	35,75	0,00	6,46	0,91	0,00	0,60	0,00	9,38	0,20	0,13	
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Maracujá, polpa, congelada		25	9,69	2,40	0,20	0,04	0,13	0,00	1,81	2,43	0,05	0,07	
										</			

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DO PARÁ - 1º SEMESTRE DE 2021 Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)						SEDUC-TO																	
Nº de Alunos:		0		Dias de Atendimento:		0		Refeição Servida:		Lanche															
N.º do Cardápio:		10		CARDÁPIO:		BOLO DE FUBÁ COM SUCO DE ACEROLA						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		20		77,37		19,92		0,06		0,00		0,00		0,00		0,00		0,20		0,00		0,03		1,52	
Farinha de trigo		25		90,12		18,77		2,45		0,34		0,59		0,00		0,00		7,75		0,21		0,24		4,47	
Milho fubá		25		88,37		19,72		1,80		0,48		1,18		0,00		0,00		10,31		0,27		0,21		0,67	
Fermento em pó químico		2		1,79		0,88		0,01		0,00		0,00		14,22		0,00		5,00		0,20		0,02		56,53	
Leite de vaca, integral		50		30,02		2,26		1,61		10,00		0,00		0,00		0,00		0,00		0,00		0,00		0,00	
Óleo de soja		10		88,40		0,00		0,00		1,34		0,00		11,82		0,00		1,90		0,16		0,23		6,30	
Ovo de galinha inteiro		15		21,47		0,25		1,95		0,00		0,18		0,00		155,81		2,16		0,02		0,04		1,90	
Acerola, polpa congelada		25		5,48		1,39		0,15		0,00															
						</																			

Kamilla Gonçalves de Assis
Nutricionista
CRN - 1 N° 10642
Nº Funcional 11485841

Kamilla Gonçalves de Assis
Nutricionista
CRN - 1 Nº 10642
Nº Funcional 11465341

Família Oliveira de Assis
Nutricionista
CRN - 1 N° 10642
210 Functoma 11455541

MACARRONADA COM CARNE MOÍDA E SUCO DE ACEROLA

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)
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
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		30	72,60	0,00	7,27	4,63	0,00	0,00	0,00	6,00	1,71	0,84	2,40
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
Colorau		1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
Macarrão trigo		40	148,45	31,18	4,00	0,52	1,17	0,00	0,00	11,08	0,31	0,35	6,92
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
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
TOTAL			299,37	44,16	11,72	8,21	1,64	1,57	157,01	21,00	2,06	1,41	15,64

TOTAL

Kamilla Guimarães de Assis
Nutricionista
CRN - 1 N° 10642
N° Funcional 11485841

Kamilla Gonçalves de Assis
Nutricionista
CRN - 1 N.º 10642
CPF: 020.900.000-01 11405841

Lanche

Frequência:

Calcio

(Mg)

00,00	00
-------	----

0	0.32
---	------

02	43.75
----	-------

70	70
----	----

[illegible]

[illegible][illegible][illegible][illegible]

3	3
---	---

Kamilla Gonçalves de Assis
Nutricionista
CRN - 1 Nº 10642
Mº Funcional 11485841

Lanche

Frequência:

Kamilla Gelfand de Assis
Nutricionista
CRN - 1 N° 10642
N° Funcional 11485841

Nº de Alunos:

0 Dias de Atendimento:

REFEIÇÃO:

Refeição Servida:

Lanche

N.º do Cardápio:

28

CARDÁPIO:

ROSCA CASEIRA COM LEITE ACHOCOLATADO

Frequência:

1

[illegible]

Kamilla Gonçalves de Assis
Nutricionista
CRN - 1 N° 10642
Mº Fundacional 11485841

MEC
FNDE

DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE ARRAIAS - 1º SEMESTRE DE 2021 / LANCHE PARCIAL
Etapas 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)

SEDUC-TO

MÉDIA DAS RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS

REFEIÇÃO	N.º DO CARDÁPIO	FREQUÊNCIA	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas Ptn	Lípidos Lip	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	Açúcar simples (kcal)	Frutas e Hortaliças (g)
PAO PIZZA	1	1	172,29	30,40	6,10	2,66	1,58	4,95	0,50	17,72	0,67	1,07	27,02	38,68	0
TORTA DE FRANGO COM SUCO DE AÇEROLA	2	1	262,00	34,72	12,00	8,45	1,72	106,05	157,88	29,26	0,75	1,01	66,42	38,68	0
FAROFÁ DE PROTEÍNA VEGETAL E SUCO DE	3	1	376,95	57,22	14,39	10,22	8,11	84,24	166,30	24,75	0,26	68,15	55,75	38,68	15
TORTA DE PRESUNTO COM MUSSARELA	4	1	319,92	37,16	17,73	10,74	1,11	61,87	2,10	35,36	2,03	0,94	309,59	77,37	29
CAÇORRO QUENTE AO FORNO E SUCO E	5	1	403,46	55,46	9,00	16,35	1,52	63,34	3,90	24,58	1,02	1,09	46,25	77,37	10
PAO COM CARNE MOIDA E SUCO DE AÇEROLA	6	1	339,91	45,28	11,96	12,19	1,59	4,68	157,47	22,03	2,14	1,71	20,94	39,68	18
MANJUALO COM LEITE CAFÉ FRUTA: MACA	7	1	447,38	76,63	9,65	12,31	1,47	80,92	2,41	21,55	0,71	0,72	294,19	38,68	5
FAROFÁ DE FRANGO E SUCO MARACUJÁ	8	1	327,91	50,01	7,59	11,15	3,21	85,01	4,17	32,62	0,44	0,85	39,71	38,68	15
FAROFÁ DE CUSCUZ COM CARNE E SUCO DE	9	1	509,43	59,64	10,32	26,38	4,48	85,30	12,93	13,29	0,84	0,64	19,13	58,03	53
BOLO DE FUBA COM SUCO DE AÇEROLA	10	1	403,02	63,18	8,04	13,78	1,94	26,04	155,81	27,32	0,86	0,77	71,38	77,37	0
MISTO FRIO E SUCO DE GOIABA	11	1	371,95	38,51	18,58	16,94	3,69	99,24	5,00	44,46	2,91	1,74	595,91	38,68	0
PAO DE QUEIJO COM CHÁ	12	1	465,27	68,07	8,09	18,24	0,32	66,14	0,00	8,55	0,34	0,57	220,64	96,71	0
ARROZ COLOREDO COM PROTEÍNA VEGETAL E	13	1	594,50	87,14	47,16	5,42	16,83	87,24	37,26	41,50	0,93	216,82	40,72	38,68	0
FEIJÃO TROPEIRO COM SUCO DE CAJU FRUTA:	14	1	429,29	69,74	10,89	13,03	11,62	9,06	78,37	98,62	1,65	3,27	132,25	38,68	113
PAO CASEIRO E LEITE ACHOCOLATADO	15	1	333,86	44,83	11,84	11,88	1,45	33,95	3,74	27,56	1,49	1,07	180,87	38,68	106
FAROFÁ DE LINGUIÇA COM SUCO DE AÇEROLA	16	1	369,57	56,10	10,41	11,37	1,37	128,54	2,73	36,57	1,23	1,13	185,46	38,68	0
MACARONADA COM CARNE MOIDA E SUCO DE	17	1	573,88	82,82	8,08	24,80	6,12	168,20	163,10	57,56	1,18	1,50	52,76	38,68	123
ARROZ COM ABOBORA, ASSADO DE PANEIRA E	18	1	363,85	51,75	10,01	12,70	4,64	94,55	9,92	54,88	1,52	1,88	33,77	38,68	57
PAO DOCE COM LEITE ACHOCOLATADO	19	1	299,37	44,16	11,72	8,21	1,64	1,57	157,01	21,00	2,06	1,41	15,64	38,68	4
ARROZ COM MILHO E CAFÉ	20	1	289,75	42,46	6,86	10,66	1,40	162,55	2,76	28,71	0,83	1,62	156,35	38,68	0
CUSCUZ DE MILHO E CAFÉ	21	1	591,88	80,24	29,06	16,70	5,68	182,49	33,04	62,23	4,01	2,65	47,81	96,71	170
ARROZ COM FRANGO E CENOURA - FRUTA:	22	1	371,57	73,41	6,22	6,79	4,45	24,72	0,00	2,58	0,18	0,07	47,01	96,71	0
SALADA DE FRUTAS	23	1	393,18	54,99	11,74	14,15	2,54	171,64	13,35	44,45	1,43	1,06	15,34	96,71	74
BOLO DE COCO COM LEITE ACHOCOLATADO	24	1	111,91	29,17	1,60	0,18	1,52	19,77	67,08	32,03	0,17	0,38	22,78	38,68	190
TAPIOCA COM COCO RALADO E LEITE E	25	1	373,40	55,61	10,67	12,09	1,52	134,73	2,31	38,29	1,19	1,09	196,25	38,68	0
BISCOITO DOCE COM IOGURTE	26	1	346,65	66,42	5,17	7,57	2,38	71,12	78,60	24,51	0,73	0,68	173,76	38,68	100
ROSCA CASEIRA COM LEITE ACHOCOLATADO	27	1	260,61	41,73	6,48	7,58	1,10	32,43	2,49	24,51	0,78	0,70	143,02	38,68	0
SANDUICHE NATURAL DE FRANGO E SUCO DE	28	1	336,49	47,01	9,68	12,20	1,16	114,20	2,23	33,22	1,17	0,99	183,76	38,68	0
FAROFÁ DE CARNE EM CUBOS E SUCO DE	29	1	274,20	40,31	16,23	6,45	4,57	127,45	10,70	52,05	1,24	1,87	80,24	38,68	30
ARROZ COM CARNE DE SOL E MANDIOCA	30	1	487,79	79,85	12,33	13,08	4,55	0,97	5,02	24,65	2,56	1,65	53,06	38,68	14
ARROZ DOCE COM COCO	31	1	335,67	43,72	9,79	12,83	1,18	0,57	5,02	24,65	1,75	0,80	10,95	38,68	19
CAFÉ COM LEITE E PAO COM MANTEIGA	32	1	330,38	53,22	8,45	9,22	1,18	42,55	0,25	33,92	1,25	0,54	172,97	38,68	0
ARROZ E PICADINHO DE MUSCULO FRUTA:	33	1	286,95	43,88	7,28	9,11	1,15	80,58	0,00	23,39	0,78	0,55	122,02	38,68	0
ARROZ CARRETEIRO E SALADA DE REPOLHO	34	1	323,38	56,55	9,87	6,45	1,83	127,67	18,93	38,75	1,91	1,16	25,10	38,68	191
BOLO DE ARROZ FRUTA: BANANA	35	1	323,76	41,07	9,94	12,84	1,30	6,34	7,65	22,84	1,77	0,82	15,60	38,68	41
BAIÃO DE DOIS COM MÚSCULO PICADO E	36	1	439,26	73,36	8,58	13,52	2,25	24,43	17,27	34,33	0,73	1,16	100,64	38,68	0
BAIÃO DE TRÊS COM ABOBORA	37	1	379,35	61,94	15,50	7,36	4,79	1,16	1,75	69,53	2,56	3,10	34,73	38,68	23
FAROFÁ DE OVO COM CENOURA RALADA E	38	1	403,54	57,62	17,60	11,07	6,11	3,46	77,00	3,53	3,07	43,29	38,68	32	
BOLO DE CENOURA SUCO DE AÇEROLA	39	1	351,89	58,03	3,73	11,97	4,13	183,87	157,52	27,66	0,47	1,02	55,07	38,68	23
	40	1	417,28	71,90	7,81	11,44	2,07	277,09	157,34	25,55	0,76	0,71	90,49	135,40	30
TOTAL	40,00		14794,07	2225,32	458,17	480,06	132,88	3078,34	1706,38	1409,61	52,79	332,08	4198,64	1315,28	646,00
MEDIA			369,85	55,63	11,45	11,50	3,32	76,96	42,66	35,24	1,32	8,30	104,97	8,89	16,20

Kamilla Gonçalves da Silva

CRN - 1º 106

Nº Funcionário: 1148

11

Nutricionista

em exercício

Kamila Gonçalves de Assis
Nutricionista
CRN - 1 Nº 10642
Nº Funcional 11485241