

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

Karilla Suñerives de Assis
Nutricionista
CRN - 1 N° 10642
N° Funcional 11455841

Nº de Alunos:

0 Dias de Atendimento:

0

Frequência:

1

N.º do Cardápio:

5

CARDÁPIO:

FEIJOADA, ARROZ, FAROFA E FRUÍA: LARANJEIRA

[illegible]

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

N.º do Cardápio:		CARNE COZIDA COM BATATA, ARROZ,SALADA DE TOMATE E ALFACE											1		
7		CARDÁPIO:	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)		
Nome do Alimento	Per Capita (g)														
Carne, bovina, músculo	80	113,26	0,00	17,25	4,39	0,00	1,53	0,00	13,96	2,92	1,49	2,91			
	20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39			
Tomate	70	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09			
Arroz, tipo 1	10	3,84	0,77	0,14	0,09	0,31	1,74	0,27	1,68	0,01	0,16	1,17			
Tomate, molho industrializado	20	2,76	0,49	0,34	0,02	0,47	0,00	4,28	1,82	0,07	0,12	5,50			
Alface lisa	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Óleo de soja	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27			
Alho	1	0,39	0,09	0,02	0,00	0,02	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	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60			
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	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	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			

Almoço

Frequência:
1

N.º do Cardápio:	SUCO DE AÇEROLA											
12	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)
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
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Alface lisa	20	2,76	0,49	0,34	0,02	0,47	0,00	4,28	1,82	0,07	0,12	5,50
Carne, bovina, costela	80	286,18	0,00	13,37	25,40	0,00	3,65	0,00	9,34	2,16	0,96	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
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
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	25	5,48	1,39	0,15	0,00	0,18	0,00	155,81	2,16	0,02	0,04	1,90
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	0,10	0,00	0,02	0,76
Açúcar cristal	10	38,68	9,96	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,05	3,04
Mandioca	20	30,28	7,23	0,23	0,06	0,38	0,20	3,31	8,90	0,04		

Kamilla ~~Carvalho~~ Alves de Assis
Nutricionista
CRN - 1 N° 10642
Nº Funcional 11485841

Kamilla Gonçalves de Assis
Nutricionista
CRN - 1 N.º 10642
N.º Funcional 11405261

Karilla Gonçalves de Assis
Nutricionista
CRN - 1 N° 10642
Nº Funcional 11465841

Nº de Alunos:

0

atendimento:

0

16

CARDÁPIO:

ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA E SALADA DE BETERRABA

Frequência:

1

N.º do Cardápio	CARDÁPIO												
16													
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)	
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	
	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Alho	20	65,81	12,24	4,00	0,25	3,68	0,00	0,00	41,99	0,58	1,60	24,51	
Feijão carioca	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70	
Cebola	70	169,40	0,00	16,95	10,79	0,00	0,00	0,00	14,00	4,00	1,97	5,60	
Carne moída de 2ª	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal	15	7,32	1,67	0,29	0,01	0,51	0,57	0,47	3,67	0,08	0,05	2,72	
Beterraba	5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Óleo de soja	5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99	
Cheiro verde													

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

Handwritten signature
Karilla Gonçalves de Assis
Nutricionista
CRN - 1 N° 10642
N° Funcional 11485841

N.º do Cardápio:		ARROZ, FEIJÃO, CARNE EM CUBOS, SALADA DE REPOLHO, PEPINO E TOMATE											Frequência:	
19		FRUTA (LARANJA)											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	70	250,45	55,13	5,01	0,23	1,15	0,00	0,00	21,27	0,86	0,47	3,09		
Feijão carioca	35	115,16	21,43	6,99	0,44	6,45	0,00	0,00	73,48	1,02	2,80	42,90		
Alho	8	9,05	1,91	0,56	0,02	0,35	0,76	2,50	1,70	0,07	0,06	1,08		
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		
Tomate	20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39		
Carne, bovina, acém	80	115,22	0,00	16,65	4,89	0,00	1,74	0,00	10,62	4,17	1,21	3,77		
Repolho branco	20	3,42	0,77	0,18	0,03	0,38	0,00	3,74	1,70	0,03	0,03	6,91		
Pepino	20	1,91	0,41	0,17	0,00	0,22	4,30	1,00	1,87	0,03	0,03	1,92		
Laranja, pêra	120	44,13	10,74	1,25	0,15	0,92	13,45	64,48	10,34	0,07	0,11	26,26		
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		
Tomate	20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39		
								</						

Kamilla Gonçalves de Assis
Nutricionista
CRN - 1 N° 10642
N° Funcional 11405841

SEDUC-TO

DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO 1º SEMESTRE DE 2021 ALMOÇO

SEDUC-TO

REFEIÇÃO:

Refeição Servida:

Almogo

33

CARDÁPIO:

ARROZ E ENSOPADO DE PEIXE COM MANDIOCA

Frequência:

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

Formulário I - Cardápio

[illegible]

Kamilla Gonçalves de Assis
Nutricionista
CRN - 1 N° 10642
CPF: 000.000.000-11 485341

SEDUC-TO

Horário da Refeição:

Zona: (urbana e Rural)

MÉDIA DAS RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS

REFEIÇÃO	N.º DO CARDÁPIO	FREQUÊNCIA	Calorias Kcal	Carboidratos CHO (g)	Proteínas Ptn (g)	Lípidios Lip (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)	Magnésio Mg (mg)	Zinco Zn (mg)	Ferro Fe (mg)	Calcio Ca (mg)	Ácido salicílico (kcal)	Fritas e Hortaliças (g)
ARROZ, TUTU DE FEIJÃO, LINGUIÇA MISTA E CARNE DE PANELA, ARROZ, FEIJÃO, SALADA	1	1	851,90	96,01	24,45	39,19	8,45	49,19	30,16	121,71	3,53	4,41	94,60	38,68	42
ARROZ, FEIJÃO, ASSADO DE PANELA, SALADA	2	1	704,86	100,75	38,68	16,24	9,30	18,13	47,80	128,22	8,40	5,37	84,59	38,68	116
ARROZ, FEIJÃO, ASSADO DE PANELA, SALADA GALINHA, FEIJÃO E SUCO TAMARINDO	3	1	554,52	90,77	27,78	11,59	6,98	176,28	179,03	90,69	5,93	3,60	67,26	38,68	75
FEIJÃO, ARROZ, FAROFA E FRUTA: LARANJA	4	1	710,87	112,10	25,14	18,08	9,13	131,81	5,35	136,60	2,79	4,33	74,59	38,68	25
SALPICÃO DE FRANGO, ARROZ, FEIJÃO E CARNE COZIDA COM BATATA, ARROZ, SALADA	5	1	667,05	106,38	20,08	17,82	10,82	10,38	27,54	90,58	3,20	3,17	94,30	38,68	84
ISCA DE CARNE COM JARDEIRA DE ARROZ, FEIJÃO, FAROFA DE CARNE, SALADA	6	1	539,92	89,46	26,21	8,45	8,26	173,90	4,77	102,79	2,15	2,96	49,69	38,68	128
ARROZ, FEIJÃO, BIFE ACEBOLADO, SALADA DE BÃO DE DOIS COM TIRINHAS DE CARNE	7	1	433,97	60,66	23,52	9,79	2,52	11,82	16,31	44,79	3,96	2,40	16,78	38,68	45
ARROZ, FEIJÃO, BIFE ACEBOLADO, SALADA DE BÃO DE DOIS COM TIRINHAS DE CARNE	8	1	658,34	112,97	27,93	10,50	11,72	256,35	20,33	129,76	5,47	4,99	66,69	38,68	156
ARROZ, FEIJÃO, FAROFA DE CARNE, SALADA	9	1	709,41	122,31	30,24	10,25	9,97	9,86	41,27	120,88	5,02	5,05	79,86	38,68	65
ARROZ, FEIJÃO, BIFE ACEBOLADO, SALADA DE BÃO DE DOIS COM TIRINHAS DE CARNE	10	1	648,79	100,88	29,67	13,66	8,71	24,73	45,71	113,90	6,19	4,55	69,05	38,68	97
ARROZ, FEIJÃO, BIFE ACEBOLADO, SALADA DE BÃO DE DOIS COM TIRINHAS DE CARNE	11	1	554,04	82,78	29,18	10,64	7,01	2,35	1,43	105,37	4,12	4,54	46,68	38,68	6
ARROZ, COSTELA COM MANIÓCA	12	1	700,47	83,41	20,25	30,81	2,71	12,28	169,04	50,05	3,32	1,82	19,07	38,68	77
ARROZ COM ABOBORA, LINGUIÇA, FEIJÃO, FRANGO ASSADO COM BATATA DOCE, ARROZ, ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA E SALADA DE	13	1	688,87	109,61	24,59	17,40	10,81	271,62	32,82	128,69	2,96	4,12	121,53	38,68	80
ARROZ, FEIJÃO, ESCONDIDINHO DE CARNE	14	1	755,36	97,22	23,37	31,38	11,35	17,39	38,33	113,89	3,53	4,13	101,42	38,68	149
ARROZ, FEIJÃO, PICADINHO DE CARNE C/	15	1	687,28	111,45	22,66	16,32	5,07	379,03	17,07	85,37	2,85	2,27	50,38	38,68	214
ARROZ, FEIJÃO, CARNE EM CUBOS, SALADA DE	16	1	579,30	78,18	27,32	16,36	5,76	0,76	2,91	86,21	5,68	4,21	41,33	38,68	70
ARROZ, FEIJÃO, CARNE EM CUBOS, SALADA DE	17	1	712,64	94,77	32,36	8,41	8,41	31,16	13,22	123,30	6,51	5,59	65,84	38,68	69
ARROZ, FEIJÃO, CARNE EM CUBOS, SALADA DE	18	1	595,71	97,00	28,51	9,70	8,80	169,68	35,67	113,58	4,80	4,54	87,91	38,68	70
ARROZ, FEIJÃO, CARNE EM CUBOS, SALADA DE	19	1	618,17	92,09	31,34	13,64	10,04	36,91	80,44	125,79	6,30	4,82	89,42	38,68	193
ARROZ, FEIJÃO, CARNE EM CUBOS, SALADA DE	20	1	617,20	99,22	30,51	10,58	9,94	637,60	14,58	126,62	5,03	11,87	101,35	38,68	55
ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO FRUTA:	21	1	614,47	104,47	30,47	8,26	8,76	4,80	21,02	140,65	2,85	3,86	59,29	38,68	20
ARROZ, FEIJÃO COM LINGUIÇA MISTA SALADA	22	1	766,16	97,46	22,68	31,11	8,36	117,90	17,65	102,56	3,31	4,08	77,99	38,68	56
ARROZ, FEIJÃO, BIFE AO MOLHO COM BATATA	23	1	625,87	100,99	29,64	10,83	8,20	5,64	42,01	111,46	6,17	4,77	52,52	38,68	37
ARROZ COM CENOURA, FEIJÃO, MACARRÃO	24	1	766,03	121,06	31,59	16,89	8,48	172,55	10,59	116,60	6,04	4,77	51,87	38,68	123
ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA COM LEGUMES	25	1	636,57	76,69	29,96	20,93	6,08	172,57	7,96	88,54	6,25	4,53	42,43	38,68	58
ARROZ, FEIJÃO, PURÊ DE BATATA COM	26	1	665,99	81,19	24,23	25,03	5,47	11,43	10,68	93,30	2,63	2,78	59,57	38,68	41
ARROZ, FEIJÃO, PURÊ DE BATATA COM	27	1	641,01	85,55	31,63	18,69	7,91	14,16	24,48	110,44	6,45	5,38	79,34	38,68	43
ARROZ, FEIJÃO, ASSADO DE PANELA,	28	1	709,11	110,31	32,74	14,25	9,01	179,24	10,07	107,28	6,43	4,81	64,42	38,68	53
ARROZ, FEIJÃO, ISCAS EMPANADA E BATATA	29	1	626,21	90,00	29,37	15,73	8,02	139,83	18,81	101,98	6,17	4,53	66,25	38,68	85
ARROZ COM MILHO E CENOURA, FEIJÃO,	30	1	641,09	98,74	27,32	14,80	8,55	311,73	17,73	111,30	3,52	3,63	65,12	38,68	75
ARROZ COM FILÉ DE PEIXE, FEIJÃO E SALADA	31	1	502,58	89,07	19,38	7,05	9,37	22,78	9,35	120,74	2,32	3,97	56,27	38,68	44
ARROZ,FEIJÃO,FILÉ DE PEIXE	32	1	630,85	98,57	29,66	12,84	11,57	228,15	43,65	124,74	2,40	3,06	109,65	38,68	175
ARROZ E ENSOPADO DE PEIXE COM MANIÓCA	33	1	438,86	51,00	16,10	8,24	1,89	36,30	7,57	48,82	0,90	0,88	22,55	38,68	29
FAROFA COLORIDA DE PESCADO, FEIJÃO E	34	1	533,68	101,21	19,46	5,33	9,68	156,58	33,27	113,02	2,22	3,76	80,40	38,68	85
PEIXADA SABOROSA	35	1	475,83	75,22	19,49	10,15	3,84	304,75	31,65	59,69	1,45	1,20	29,06	38,68	111
ROZ, FILE DE PEIXE, PURÊ DE BATATA E	36	1	471,98	71,35	22,44	9,58	2,52	175,58	13,44	55,04	1,43	0,94	50,39	38,68	69
RISOTO DE PEIXE	37	1	453,28	71,91	14,88	10,64	1,74	5,65	3,53	39,31	1,26	0,75	15,49	38,68	17
ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM SARDINHA,	38	1	766,74	142,30	20,29	12,32	8,72	2,56	4,80	98,01	2,59	4,09	118,47	38,68	17
BOBÔ DE PEIXE, ARROZ COM CENOURA,	39	1	614,31	98,48	30,13	10,22	9,65	134,48	5,11	138,36	2,60	4,17	72,93	38,68	32
ARROZ, FEIJÃO, FILÉ DE PEIXE FRITO FRUTA:	40	1	702,13	116,73	30,57	12,46	10,61	45,74	17,77	153,57	2,62	4,28	71,94	38,68	5