

Formulário I - Cardânio

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO- INTOLERANCIA A LACTOSE - 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:		Café da manhã				
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	Rosca caseira com suco de caju										Frequência:	
4													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)	
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	
Caju polpa		40	14,63	3,74	0,19	0,06	0,33	0,00	47,89	2,83	0,03	0,06	0,34	
Coco seco ralado		5	25,05	2,39	0,14	1,78	0,24	0,00	0,04	2,50	0,09	0,10	0,75	
Farinha de trigo		40	144,19	30,04	3,92	0,55	0,94	0,00	0,00	12,40	0,33	0,38	7,15	
Fermento em pó químico		1	0,90	0,44	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	
Ovo de galinha inteiro		12	17,17	0,20	1,56	1,07	0,00	9,46	0,00	1,52	0,13	0,19	5,04	

Andréia de Sousa Ferreira
Nutricionista
CRN/1 nº 10886
Matricula: 11501758/4

Formulário I - Cardápio

[illegible]

Andréia de Sousa Ferreira
Nutricionista
CRN/1 nº 10886
Matricula: 11501758/4

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO- INTOLERANCIA A LACTOSE - 1º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO	
		Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)											
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:			Almoço		
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
10		Baião de dois, picadinho de carne com mandioca										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)
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		80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Cebola		2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Cheiro verde		1	0,42	0,07	0,03	0,01	0,01	0,00	0,32	0,25	0,00	0,01	0,80
Colorau		1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
Feijão carioca		30	98,71	18,37	5,99	0,38	5,53	0,00	0,00	62,98	0,87	2,40	36,77
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
Mandioca		30	45,43	10,85	0,34	0,09	0,56	0,30	4,96	13,35	0,06	0,08	4,56
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
TOTAL			595,47	93,49	28,91	10,63	7,55	2,74	5,75	111,96	6,10	4,30	51,05

Andréia de Sousa Ferreira
Nutricionista
CRN/1 nº 10886
Matricula: 11501758/4

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO- INTOLERANCIA A LACTOSE - 1º SEMESTRE DE 2021									SEDUC-TO		
		Etapa 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:		CARDÁPIO:										Frequência:	
12		Macarronada com frango desfiado e suco de goiaba										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)	
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	
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	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
Colorau	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20	
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	2,21	
Goiaba vermelha, polpa	40	14,00	2,80	0,40	0,00	0,40	54,00	8,00	0,00	0,00	0,08	6,80	
Macarrão trigo com ovos	30	111,17	22,99	3,10	0,59	0,69	0,00	0,00	0,00	0,24	0,28	5,84	
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	
Tomate, molho industrializado	15	5,77	1,16	0,21	0,14	0,47	2,61	0,41	2,52	0,02	0,24	1,76	
		</											

Andréia de Sousa Ferreira
Nutricionista
CRN/1 nº 10886
Matricula: 11501758/4

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO- INTOLERANCIA A LACTOSE - 1º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO	
		Etapa 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:		CARDÁPIO:										Frequência:	
14		Farofa de frango com cenoura e 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	Cálculo 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	
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28	
Cenoura	15	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38	
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	30,21	
Frango, peito, sem pele	40	47,66	0,00	8,61	1,21	0,00	0,80	0,00	12,51	0,27	0,17	2,95	
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	
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	
						</							

Andréia de Sousa Ferreira
Nutricionista
CRN/1 nº 10886
Matricula: 11501758/4

Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)
Modalidade de Ensino: (indígenas, quilombolas, EJA...)

Faixa Etária:

Zona: (urbana e Rural)

SEDUC-TO

MÉDIA DAS RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS

REFEIÇÃO	N.º DO CARDÁPIO	FREQÜÊNCIA	Calorias	Carboidratos	Proteínas	Lípidos	Fibra	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio	Zinco	Ferro	Cálcio	Apócar	Frutas e Hortaliças
			Kcal	CHO	Pm	Lip	Alimentar	(µg)	(Mg)	mg	Zn	Fe	Ca	(kcal)	
Biscoito salgado sem lactose e suco de acerola	1	1	306,50	53,42	6,30	8,66	1,79	0,00	249,30	27,41	0,71	1,40	15,60	38,68	
Beiju com ovos e suco de goiaba	2	1	214,40	47,56	2,25	1,52	0,49	90,62	8,00	3,07	0,25	0,70	27,97	38,68	
Pão com ovo mexido e suco de acerola	3	1	288,74	41,70	5,81	7,62	1,43	10,95	248,30	17,81	0,54	0,77	16,72	38,68	
Rosca caseira com suco de cáju	4	1	304,16	51,74	5,87	8,45	1,50	9,46	47,92	19,40	0,59	0,75	14,41	38,68	
Pão com carne moída e suco de abacaxi	5	1	321,75	43,36	11,56	11,22	1,37	2,09	0,66	23,10	2,12	1,56	17,93	38,68	2
Arroz com abóbora, carne moída e laranja	6	1	631,32	74,95	23,16	26,86	2,83	11,31	55,98	46,04	4,07	1,83	43,31		134
Galinha com salada de alface e tomate e	7	1	562,53	77,90	21,43	17,88	3,64	110,75	64,61	64,01	2,56	1,86	43,85		165
Arroz, feijão, linguiça, salada de tomate e	8	1	887,29	112,38	24,59	34,77	9,68	136,23	26,33	127,14	3,56	4,36	62,70		199
Batido de três, salada de repolho e tomate e	9	1	591,69	92,64	29,91	10,72	8,21	19,89	60,52	110,08	6,14	4,37	74,60		133
Batido de dois, picadinho de carne com mandioca	10	1	595,47	93,49	28,91	10,63	7,55	2,74	5,75	111,96	6,10	4,30	51,05		34
Sanduíche de frango com suco de abacaxi	11	1	258,13	39,58	10,67	7,60	1,46	1,30	76,47	25,46	0,60	2,23	85,50	38,68	3
Macarronada com frango desfiado e suco de	12	1	284,83	38,10	10,36	6,64	1,69	67,91	8,88	12,45	0,47	0,81	18,98	38,68	3
Paçoca de carne de sol com banana	13	1	416,58	62,05	9,73	15,33	4,75	3,31	22,00	47,63	1,76	1,40	43,83		103
Farofa de frango com cenoura e laranja	14	1	281,79	46,19	10,45	6,48	3,95	138,18	54,91	39,26	0,51	0,78	58,84		118
Arroz colorido com tirinhas de carne	15	1	304,69	41,80	14,75	7,95	1,44	127,73	1,56	26,30	2,49	1,37	9,82		19
TOTAL		15,00	6169,86	916,85	216,73	181,34	51,78	722,45	932,19	701,13	32,48	28,19	585,30	290,13	913,00
MÉDIA			411,32	61,12	14,38	12,09	3,45	48,16	62,16	46,74	2,17	1,88	39,02	4,70%	60,87


Andréia de Sousa Pereira
 Nutricionista
 CRN/1 nº 10886
 Matrícula: 11501758/4