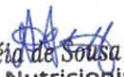



| MEC FNDE | SECRETARIA DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES TOCANTINS GOVERNO DO ESTADO | | | | | | | | | |   | | SEDUC-TO |
|------------------|--|---|------------------|---------------|--------------|-------------------|------------|------------|-------------|----------|--|-------------|----------|
| | DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - ALMOÇO - 1º SEMESTRE DE 2021 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) | | | | | | | | | | | | |
| | Nº de Alunos: | Dias de Atendimento: | | 0 | | Refeição Servida: | | Almoço | | | | | |
| | N.º do Cardápio: | CARDÁPIO: BAIÃO DE TRES, SALADA (ALFACE, TOMATE). | | | | | | | | | | Frequência: | |
| 1 | | | | | | | | | | | | | 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 | 90 | 322,01 | 70,88 | 6,44 | 0,30 | 1,48 | 0,00 | 0,00 | 27,35 | 1,10 | 0,61 | 3,97 | |
| Alho | 1 | 1,13 | 0,24 | 0,07 | 0,00 | 0,04 | 0,10 | 0,31 | 0,21 | 0,01 | 0,01 | 0,14 | |
| 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 | |
| Feijão carioca | 40 | 131,61 | 24,49 | 7,99 | 0,50 | 7,37 | 0,00 | 0,00 | 83,98 | 1,16 | 3,19 | 49,03 | |
| Sal | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Cebola | 4 | 1,58 | 0,35 | 0,07 | 0,00 | 0,09 | 0,00 | 0,19 | 0,48 | 0,01 | 0,01 | 0,56 | |
| 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 | |
| Linguça Mista | 100 | 396,00 | 2,70 | 13,80 | 36,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,00 | 1,87 | 1,13 | 10,00 | |
| Tomate | 12 | 1,84 | 0,38 | 0,13 | 0,02 | 0,14 | 5,00 | 2,55 | 1,26 | 0,02 | 0,03 | 0,83 | |
| Alface americana | 8 | 0,70 | 0,14 | 0,05 | 0,01 | 0,08 | 0,00 | 0,88 | 0,46 | 0,02 | 0,02 | 1,16 | |
| TOTAL | | 891,07 | 99,32 | 28,60 | 41,10 | 9,22 | 5,09 | 4,56 | 126,23 | 4,19 | 5,01 | 67,28 | |

| MEC FNDE | DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - ALMOÇO - 1º SEMESTRE DE 2021 | | | | | | | | | | SEDUC-TO | | |
|-------------------------------|---|--|------------------|---------------|--------------|-------------------|------------|------------|-------------|----------|----------|-------------|---|
| | Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio) | | | | | | | | | | | | |
| | Nº de Alunos: | Dias de Atendimento: | | 0 | | Refeição Servida: | | Almoço | | | | | |
| | N.º do Cardápio: | CARDÁPIO: ARROZ, FEIJÃO, FRANGO ASSADO, SALADA (TOMATE E RÚCULA) E BANANA. | | | | | | | | | | Frequência: | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | 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 | 90 | 322,01 | 70,88 | 6,44 | 0,30 | 1,48 | 0,00 | 0,00 | 27,35 | 1,10 | 0,61 | 3,97 | |
| Alho | 1 | 1,13 | 0,24 | 0,07 | 0,00 | 0,04 | 0,10 | 0,31 | 0,21 | 0,01 | 0,01 | 0,14 | |
| Óleo de soja | 6 | 53,04 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Colorau | 1 | 3,34 | 0,78 | 0,07 | 0,00 | 0,05 | 0,60 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 1,20 | |
| Cebola | 4 | 1,58 | 0,35 | 0,07 | 0,00 | 0,09 | 0,00 | 0,19 | 0,48 | 0,01 | 0,01 | 0,56 | |
| Sal | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Banana prata | 150 | 147,37 | 38,94 | 1,90 | 0,10 | 3,07 | 4,82 | 32,39 | 39,44 | 0,22 | 0,57 | 11,35 | |
| Frango, coxa e sobrecoxa, sem | 120 | 169,20 | 0,00 | 21,24 | 8,70 | 0,00 | 9,60 | 0,00 | 31,80 | 2,34 | 1,08 | 8,40 | |
| Tomate | 12 | 1,84 | 0,38 | 0,13 | 0,02 | 0,14 | 5,00 | 2,55 | 1,26 | 0,02 | 0,03 | 0,83 | |
| Rúcula | 8 | 1,05 | 0,18 | 0,14 | 0,01 | 0,14 | 0,00 | 3,70 | 1,42 | 0,02 | 0,08 | 9,33 | |
| Feijão carioca | 40 | 131,61 | 24,49 | 7,99 | 0,50 | 7,37 | 0,00 | 0,00 | 83,98 | 1,16 | 3,19 | 49,03 | |
| 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 | |
| TOTAL | | 833,02 | 136,37 | 38,11 | 15,65 | 12,39 | 20,11 | 39,84 | 186,43 | 4,88 | 5,64 | 86,40 | |


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

| | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|------------|---|------------------|---------------|-------------|-----------------|------------|------------|-------------|-------------------|----------|-------------|--|
| MEC FNDE | | DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - ALMOÇO - 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: | | Almoço | |
| N.º do Cardápio: | | ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM CENOURA E MELANCIA | | | | | | | | | | Frequência: | |
| 3 | | 1 | | | | | | | | | | | |
| Nome do Alimento | Per Capita | Calorias Kcal | Carboidratos CHO | Proteínas PTN | Lípidos 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 | |
| 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 | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Cebola | 4 | 1,58 | 0,35 | 0,07 | 0,00 | 0,09 | 0,00 | 0,19 | 0,48 | 0,01 | 0,01 | 0,56 | |
| Carne moída de 2ª | 100 | 242,00 | 0,00 | 24,22 | 15,42 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 5,71 | 2,81 | 8,00 | |
| Arroz, tipo 1 | 90 | 322,01 | 70,88 | 6,44 | 0,30 | 1,48 | 0,00 | 0,00 | 27,35 | 1,10 | 0,61 | 3,97 | |
| 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 | |
| Pimentão verde | 2 | 0,43 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,05 | 0,37 | 2,00 | 0,16 | 0,00 | 0,01 | 0,18 | |
| Cenoura | 12 | 4,10 | 0,92 | 0,16 | 0,02 | 0,38 | 100,86 | 0,61 | 1,35 | 0,03 | 0,02 | 2,70 | |
| Pimentão verde | 2 | 0,43 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,05 | 0,37 | 2,00 | 0,16 | 0,00 | 0,01 | 0,18 | |
| Feijão carioca | 40 | 131,61 | 24,49 | 7,99 | 0,50 | 7,37 | 0,00 | 0,00 | 83,98 | 1,16 | 3,19 | 49,03 | |
| Melancia | 150 | 48,91 | 12,21 | 1,33 | 0,00 | 0,19 | 42,75 | 9,22 | 14,45 | 0,15 | 0,34 | 11,58 | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|---|---------------|------------------------|---------------|--------------|-----------------|-------------------|------------|-------------|----------|-------------|-----------|
| MEC FNDE | | DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - ALMOÇO - 1º SEMESTRE DE 2021 | | | | | | | | | | EDUC-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: | |
| 4 | | BAIÃO DE DOIS, BIFE ACEBOLADO, SALADA (ALFACE,TOMATE). | | | | | | | | | | 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 | | 90 | 322,01 | 70,88 | 6,44 | 0,30 | 1,48 | 0,00 | 0,00 | 27,35 | 1,10 | 0,61 | 3,97 |
| Feijão Carioca | | 40 | 131,61 | 24,49 | 7,99 | 0,50 | 7,37 | 0,00 | 0,00 | 83,98 | 1,16 | 3,19 | 49,03 |
| Alface americana | | 8 | 0,70 | 0,14 | 0,05 | 0,01 | 0,08 | 0,00 | 0,88 | 0,46 | 0,02 | 0,02 | 1,16 |
| Carne, bovina, fraldinha | | 100 | 220,72 | 0,00 | 17,58 | 16,15 | 0,00 | 4,64 | 0,00 | 16,12 | 4,19 | 1,54 | 3,11 |
| Colorau | | 1 | 3,34 | 0,78 | 0,07 | 0,00 | 0,05 | 0,60 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 1,20 |
| Cebola | | 4 | 1,58 | 0,35 | 0,07 | 0,00 | 0,09 | 0,00 | 0,19 | 0,48 | 0,01 | 0,01 | 0,56 |
| Sal | | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 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 |
| Alho | | 1 | 1,13 | 0,24 | 0,07 | 0,00 | 0,04 | 0,10 | 0,31 | 0,21 | 0,01 | 0,01 | 0,14 |
| Pimentão verde | | 2 | 0,43 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,05 | 0,37 | 2,00 | 0,16 | 0,00 | 0,01 | 0,18 |
| Tomate | | 12 | 1,84 | 0,38 | 0,13 | 0,02 | 0,14 | 5,00 | 2,55 | 1,26 | 0,02 | 0,03 | 0,83 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| TOTAL | | | 718,72 | 97,36 | 32,42 | 20,99 | 9,29 | 10,71 | 6,00 | 130,01 | 6,51 | 5,48 | 60,17 |


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

Formulário I - Cardápio

| MEC FNDE | | DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - ALMOÇO - 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: MARIA ISABEL MISTA, SALADA,(TOMATE E COUVE). | | | | | | | | | | Frequência: | |
| 7 | | | | | | | | | | | | 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 | 90 | 322,01 | 70,88 | 6,44 | 0,30 | 1,48 | 0,00 | 0,00 | 27,35 | 1,10 | 0,61 | 3,97 | |
| Carne, bovina, seca | 50 | 156,37 | 0,00 | 9,83 | 12,68 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,11 | 1,83 | 0,66 | 7,06 | |
| Alho | 1 | 1,13 | 0,24 | 0,07 | 0,00 | 0,04 | 0,10 | 0,31 | 0,21 | 0,01 | 0,01 | 0,14 | |
| 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 | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Cebola | 4 | 1,58 | 0,35 | 0,07 | 0,00 | 0,09 | 0,00 | 0,19 | 0,48 | 0,01 | 0,01 | 0,56 | |
| Colorau | 1 | 3,34 | 0,78 | 0,07 | 0,00 | 0,05 | 0,60 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 1,20 | |
| Linguiça Mista | 60 | 237,60 | 1,62 | 8,28 | 21,75 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,20 | 1,12 | 0,68 | 6,00 | |
| 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 | |
| Tomate | 12 | 1,84 | 0,38 | 0,13 | 0,02 | 0,14 | 5,00 | 2,55 | 1,26 | 0,02 | 0,03 | 0,83 | |
| Repolho branco | 12 | 2,05 | 0,46 | 0,11 | 0,02 | 0,23 | 0,00 | 2,25 | 1,02 | 0,02 | 0,02 | 4,15 | |
| Couve manteiga | 8 | 2,16 | 0,35 | 0,23 | 0,04 | 0,25 | 0,00 | 7,73 | 2,77 | 0,03 | 0,04 | 10,47 | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| TOTAL | | 764,29 | 75,20 | 25,27 | 38,83 | 2,29 | 5,69 | 13,73 | 46,90 | 4,14 | 2,12 | 35,97 | |


| MEC FNDE | | DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - ALMOÇO - 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: | | | Almoço | | |
| N.º do Cardápio: | | CARDÁPIO: | ARROZ COM ABÓBORA, FEIJÃO, CARNE AO MOLHO E BANANA. | | | | | | | | | Frequência: | |
| 8 | | | | | | | | | | | | 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 | 90 | 322,01 | 70,88 | 6,44 | 0,30 | 1,48 | 0,00 | 0,00 | 27,35 | 1,10 | 0,61 | 3,97 | |
| Carne, bovina, acém | 100 | 144,03 | 0,00 | 20,82 | 6,11 | 0,00 | 2,17 | 0,00 | 13,28 | 5,21 | 1,51 | 4,72 | |
| Alho | 1 | 1,13 | 0,24 | 0,07 | 0,00 | 0,04 | 0,10 | 0,31 | 0,21 | 0,01 | 0,01 | 0,14 | |
| 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 | |
| Colorau | 1 | 3,34 | 0,78 | 0,07 | 0,00 | 0,05 | 0,60 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 1,20 | |
| Sal | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Pimentão verde | 2 | 0,43 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,05 | 0,37 | 2,00 | 0,16 | 0,00 | 0,01 | 0,18 | |
| Cebola | 4 | 1,58 | 0,35 | 0,07 | 0,00 | 0,09 | 0,00 | 0,19 | 0,48 | 0,01 | 0,01 | 0,56 | |
| Banana prata | 150 | 147,37 | 38,94 | 1,90 | 0,10 | 3,07 | 4,82 | 32,39 | 39,44 | 0,22 | 0,57 | 11,35 | |
| Feijão carioca | 40 | 131,61 | 24,49 | 7,99 | 0,50 | 7,37 | 0,00 | 0,00 | 83,98 | 1,16 | 3,19 | 49,03 | |
| 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 | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |


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

Formulário I - Cardápio

| MEC FNDE | | DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - ALMOÇO - 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: | | | Almoço | | |
| N.º do Cardápio: | | CARDÁPIO: | ARROZ, FEIJÃO, ALMODEGAS AO MOLHO E SALADA (ALFACE E TOMATE) | | | | | | | | | Frequência: | |
| 11 | | | | | | | | | | | | 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 | | 80 | 286,23 | 63,01 | 5,73 | 0,27 | 1,31 | 0,00 | 0,00 | 24,31 | 0,98 | 0,54 | 3,53 |
| Carne moída de 2ª | | 100 | 242,00 | 0,00 | 24,22 | 15,42 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 5,71 | 2,81 | 8,00 |
| Sal | | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Alface crespa | | 8 | 0,85 | 0,14 | 0,11 | 0,01 | 0,15 | 0,00 | 1,25 | 0,88 | 0,02 | 0,03 | 3,04 |
| Cebola | | 4 | 1,58 | 0,35 | 0,07 | 0,00 | 0,09 | 0,00 | 0,19 | 0,48 | 0,01 | 0,01 | 0,56 |
| 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 |
| Tomate | | 12 | 1,84 | 0,38 | 0,13 | 0,02 | 0,14 | 5,00 | 2,55 | 1,26 | 0,02 | 0,03 | 0,83 |
| Alho | | 1 | 1,13 | 0,24 | 0,07 | 0,00 | 0,04 | 0,10 | 0,31 | 0,21 | 0,01 | 0,01 | 0,14 |
| Ovo de galinha inteiro | | 8 | 11,45 | 0,13 | 1,04 | 0,71 | 0,00 | 6,31 | 0,00 | 1,01 | 0,09 | 0,13 | 3,36 |
| 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 |
| Farinha de rosca | | 10 | 37,06 | 7,58 | 1,14 | 0,15 | 0,48 | 0,00 | 0,00 | 5,69 | 0,17 | 0,67 | 3,53 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| TOTAL | | | 710,71 | 90,97 | 38,57 | 19,96 | 7,78 | 12,00 | 4,36 | 116,82 | 7,87 | 6,68 | 60,96 |

| MEC FNDE | | DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - ALMOÇO - 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: | | | Almoço | | |
| N.º do Cardápio: | | CARDÁPIO: | ARROZ, LINGUIÇA ASSADA E SALADA (BATATA, CENOURA,) E LARNJA. | | | | | | | | | Frequência: | |
| 12 | | | | | | | | | | | | 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 | | 80 | 286,23 | 63,01 | 5,73 | 0,27 | 1,31 | 0,00 | 0,00 | 24,31 | 0,98 | 0,54 | 3,53 |
| Sal | | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 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 |
| 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 | | 4 | 1,58 | 0,35 | 0,07 | 0,00 | 0,09 | 0,00 | 0,19 | 0,48 | 0,01 | 0,01 | 0,56 |
| Linguiça Mista | | 120 | 475,20 | 3,24 | 16,56 | 43,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,40 | 2,24 | 1,36 | 12,00 |
| Colorau | | 1 | 3,34 | 0,78 | 0,07 | 0,00 | 0,05 | 0,60 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 1,20 |
| Batata inglesa | | 12 | 7,72 | 1,76 | 0,21 | 0,00 | 0,14 | 0,02 | 3,73 | 1,75 | 0,03 | 0,04 | 0,43 |
| Cenoura | | 12 | 4,10 | 0,92 | 0,16 | 0,02 | 0,38 | 100,86 | 0,61 | 1,35 | 0,03 | 0,02 | 2,70 |
| Laranja, péra | | 150 | 55,16 | 13,42 | 1,57 | 0,19 | 1,15 | 16,82 | 80,60 | 12,92 | 0,09 | 0,14 | 32,83 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| TOTAL | | | 905,18 | 83,72 | 24,43 | 51,98 | 3,16 | 118,39 | 85,51 | 55,41 | 3,38 | 2,17 | 53,39 |


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

Formulário I - Cardânio

| MEC FNDE | | DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - ALMOÇO - 1º SEMESTRE DE 2021 Etapas de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio) | | | | | | | | | SEDUC-TO | | |
|--------------------------|--|--|--|-------------------|---------------|--------------|-----------------|-------------------|------------|-------------|----------|------------------|-----------|
| Nº de Alunos: | | 0 Dias de Atendimento: | | | 0 | | | Refeição Servida: | | | Almoço | | |
| N.º do Cardápio: 24 | | CARDÁPIO: | ARROZ, FEIJÃO, ISCA DE CARNE AO MOLHO E ABÓBOARA REFOGADA. | | | | | | | | | Frequência: 1 | |
| 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 | | 80 | 286,23 | 63,01 | 5,73 | 0,27 | 1,31 | 0,00 | 0,00 | 24,31 | 0,98 | 0,54 | 3,53 |
| Carne, bovina, fraldinha | | 100 | 220,72 | 0,00 | 17,58 | 16,15 | 0,00 | 4,64 | 0,00 | 16,12 | 4,19 | 1,54 | 3,11 |
| 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 | | 30 | 11,58 | 2,51 | 0,62 | 0,16 | 0,65 | 0,00 | 1,53 | 2,65 | 0,10 | 0,11 | 5,39 |
| Cebola | | 4 | 1,58 | 0,35 | 0,07 | 0,00 | 0,09 | 0,00 | 0,19 | 0,48 | 0,01 | 0,01 | 0,56 |
| 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 |
| Abacaxi | | 150 | 72,48 | 18,50 | 1,29 | 0,19 | 1,48 | 4,25 | 51,94 | 27,66 | 0,22 | 0,39 | 33,65 |
| Alho | | 1 | 1,13 | 0,24 | 0,07 | 0,00 | 0,04 | 0,10 | 0,31 | 0,21 | 0,01 | 0,01 | 0,14 |
| Pimentão verde | | 2 | 0,43 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,05 | 0,37 | 2,00 | 0,16 | 0,00 | 0,01 | 0,18 |
| 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 |
| Tomate | | 10 | 1,53 | 0,31 | 0,11 | 0,02 | 0,12 | 4,16 | 2,12 | 1,05 | 0,01 | 0,02 | 0,69 |
| Azeite de oliva | | 5 | 44,20 | 0,00 | 0,00 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 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 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| TOTAL | | | 769,72 | 104,38 | 31,53 | 25,18 | 9,35 | 14,12 | 69,11 | 136,35 | 6,40 | 5,10 | 87,61 |


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

Formulário I - Cardânio

| | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|--|--|------------------|---------------------|------------------|-----------------|--------------------|-------------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|
| MEC FNDE | | DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - ALMOÇO - 1º SEMESTRE DE 2021 Etapas de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio) | | | | | | | | | | SEDUC-TO | |
| Nº de Alunos: | | 0 Dias de Atendimento: | | | 0 | | | Refeição Servida: | | | Almoço | | |
| N.º do Cardápio: | | | | | | | | | | | | Frequência: | |
| 30 | | | | | | | | | | | | 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) |
| Arroz, tipo 1 | | 90 | 322,01 | 70,88 | 6,44 | 0,30 | 1,48 | 0,00 | 0,00 | 27,35 | 1,10 | 0,61 | 3,97 |
| Feijão carioca | | 40 | 131,61 | 24,49 | 7,99 | 0,50 | 7,37 | 0,00 | 0,00 | 83,98 | 1,16 | 3,19 | 49,03 |
| 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 |
| Cebola | | 4 | 1,58 | 0,35 | 0,07 | 0,00 | 0,09 | 0,00 | 0,19 | 0,48 | 0,01 | 0,01 | 0,56 |
| Carne, bovina, costela | | 130 | 465,04 | 0,00 | 21,72 | 41,28 | 0,00 | 5,94 | 0,00 | 15,18 | 3,51 | 1,56 | 0,00 |
| Pimentão verde | | 2 | 0,43 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,05 | 0,37 | 2,00 | 0,16 | 0,00 | 0,01 | 0,18 |
| Batata doce | | 30 | 35,47 | 8,46 | 0,38 | 0,04 | 0,77 | 236,10 | 4,94 | 5,07 | 0,06 | 0,12 | 6,33 |
| Colorau | | 1 | 3,34 | 0,78 | 0,07 | 0,00 | 0,05 | 0,60 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 1,20 |
| Sal | | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 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 |
| Alho | | 1 | 1,13 | 0,24 | 0,07 | 0,00 | 0,04 | 0,10 | 0,31 | 0,21 | 0,01 | 0,01 | 0,14 |
| Abacaxi | | 150 | 72,48 | 18,50 | 1,29 | 0,19 | 1,48 | 4,25 | 51,94 | 27,66 | 0,22 | 0,39 | 33,65 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| TOTAL | | | 1069,29 | 123,94 | 38,09 | 46,32 | 11,35 | 247,35 | 60,09 | 160,57 | 6,07 | 5,96 | 96,65 |


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

Formulário I - Cardápio

| MEC FNDE | | DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - ALMOÇO - 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: | | | Almoço | | |
| N.º do Cardápio: | | REFEIÇÃO: | | | | | | | | | | | |
| 33 | | CARDÁPIO: | BOBÔ DE PEIXE, ARROZ COM CENOURA, FEIJÃO E SUCO DE ACEROLA | | | | | | | | | 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 | | 15 | 58,03 | 14,94 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,15 | 0,00 | 0,02 | 1,14 |
| Acerola, polpa congelada | | 50 | 10,97 | 2,77 | 0,30 | 0,00 | 0,35 | 0,00 | 311,62 | 4,33 | 0,04 | 0,08 | 3,80 |
| 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 | | 90 | 322,01 | 70,88 | 6,44 | 0,30 | 1,48 | 0,00 | 0,00 | 27,35 | 1,10 | 0,61 | 3,97 |
| Cebola | | 4 | 1,58 | 0,35 | 0,07 | 0,00 | 0,09 | 0,00 | 0,19 | 0,48 | 0,01 | 0,01 | 0,56 |
| Cenoura | | 10 | 3,41 | 0,77 | 0,13 | 0,02 | 0,32 | 84,05 | 0,51 | 1,12 | 0,02 | 0,02 | 2,25 |
| 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 |
| Feijão carioca | | 40 | 131,61 | 24,49 | 7,99 | 0,50 | 7,37 | 0,00 | 0,00 | 83,98 | 1,16 | 3,19 | 49,03 |
| Leite de coco | | 15 | 24,92 | 0,33 | 0,15 | 2,75 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 2,52 | 0,05 | 0,07 | 0,88 |
| Tomate | | 8 | 1,23 | 0,25 | 0,09 | 0,01 | 0,09 | 3,33 | 1,70 | 0,84 | 0,01 | 0,02 | 0,56 |
| 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 |
| Pescada filé | | 90 | 96,49 | 0,00 | 14,99 | 3,60 | 0,00 | 43,07 | 0,00 | 20,52 | 0,23 | 0,16 | 12,19 |
| Sal | | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Colorau | | 1 | 3,34 | 0,78 | 0,07 | 0,00 | 0,05 | 0,60 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 1,20 |
| Tomate | | 8 | 1,23 | 0,25 | 0,09 | 0,01 | 0,09 | 3,33 | 1,70 | 0,84 | 0,01 | 0,02 | 0,56 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| TOTAL | | | 683,30 | 116,19 | 30,48 | 10,22 | 10,00 | 134,48 | 316,73 | 142,84 | 2,64 | 4,28 | 77,86 |

| MEC FNDE | | DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - ALMOÇO - 1º SEMESTRE DE 2021 | | | | | | | | | | SEDUC-TO | |
|------------------|------------|---|--|------------------|-----------------|--------------------|---------------|-------------------|----------------|-------------|-------------|--------------|--|
| Nº de Alunos: | | 0 Dias de Atendimento: | | | 0 REFEIÇÃO: | | | Refeição Servida: | | | Almoço | | |
| N.º do Cardápio: | | CARDÁPIO: | FILÉ DE PEIXE AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO E BANANA | | | | | | | | | Frequência: | |
| 34 | | | | | | | | | | | | 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) | |
| Banana prata | 150 | 147,37 | 38,94 | 1,90 | 0,10 | 3,07 | 4,82 | 32,39 | 39,44 | 0,22 | 0,57 | 11,35 | |
| 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 | |
| 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 | 90 | 322,01 | 70,88 | 6,44 | 0,30 | 1,48 | 0,00 | 0,00 | 27,35 | 1,10 | 0,61 | 3,97 | |
| Cebola | 4 | 1,58 | 0,35 | 0,07 | 0,00 | 0,09 | 0,00 | 0,19 | 0,48 | 0,01 | 0,01 | 0,56 | |
| Pimentão verde | 2 | 0,43 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,05 | 0,37 | 2,00 | 0,16 | 0,00 | 0,01 | 0,18 | |
| 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 | |
| Feijão carioca | 40 | 131,61 | 24,49 | 7,99 | 0,50 | 7,37 | 0,00 | 0,00 | 83,98 | 1,16 | 3,19 | 49,03 | |
| Pescada filé | 90 | 96,49 | 0,00 | 14,99 | 3,60 | 0,00 | 43,07 | 0,00 | 20,52 | 0,23 | 0,16 | 12,19 | |
| Sal | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| 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 | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |


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

Formulário I - Cardápio

| MEC FNDE | | DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - ALMOÇO - 1º SEMESTRE DE 2021 | | | | | | | | | | SEDUC-TO | |
|------------------|--|---|---------------|------------------|---------------|-------------------|-----------------|-----------------|-----------------|---------------|------------|------------|-------------|
| Nº de Alunos: | | 0 Dias de Atendimento: | | 0 | | Refeição Servida: | | Almoço | | | | | |
| N.º do Cardápio: | | REFEIÇÃO: | | | | | | | | | | | |
| 37 | | ARROZ, FEIJÃO, FILÉ DE PEIXE ASSADO E SALA DE AÇELGA E TOMATE | | | | | | | | | | | |
| Nome do Alimento | | Per Capita | Calorias Kcal | Carboidratos CHO | Proteínas PTN | Lípidios LIP | Fibra Alimentar | Vitamina A (µg) | Vitamina C (Mg) | Magnésio (Mg) | Zinco (Mg) | Ferro (Mg) | Cálcio (Mg) |
| | | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) | (µg) | (Mg) | (Mg) | (Mg) | (Mg) | (Mg) |
| Açelga | | 8 | 1,68 | 0,37 | 0,12 | 0,01 | 0,09 | 24,46 | 1,80 | 0,83 | 0,02 | 0,02 | 3,44 |
| 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 | | 90 | 322,01 | 70,88 | 6,44 | 0,30 | 1,48 | 0,00 | 0,00 | 27,35 | 1,10 | 0,61 | 3,97 |
| Tomate | | 10 | 1,53 | 0,31 | 0,11 | 0,02 | 0,12 | 4,16 | 2,12 | 1,05 | 0,01 | 0,02 | 0,69 |
| Cebola | | 4 | 1,58 | 0,35 | 0,07 | 0,00 | 0,09 | 0,00 | 0,19 | 0,48 | 0,01 | 0,01 | 0,56 |
| Óleo de soja | | 12 | 106,08 | 0,00 | 0,00 | 12,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Colorau | | 1 | 3,34 | 0,78 | 0,07 | 0,00 | 0,05 | 0,60 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 1,20 |
| Pescada filé | | 90 | 96,49 | 0,00 | 14,99 | 3,60 | 0,00 | 43,07 | 0,00 | 20,52 | 0,23 | 0,16 | 12,19 |
| Sal | | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Feijão carioca | | 40 | 131,61 | 24,49 | 7,99 | 0,50 | 7,37 | 0,00 | 0,00 | 83,98 | 1,16 | 3,19 | 49,03 |
| TOTAL | | | 665,44 | 97,43 | 29,85 | 16,44 | 9,23 | 72,40 | 4,49 | 134,42 | 2,54 | 4,08 | 71,22 |

| MEC FNDE | | DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - ALMOÇO - 1º SEMESTRE DE 2021 | | | | | | | | | | SEDUC-TO | |
|--------------------|--|---|---------------|------------------|---------------|-------------------|-----------------|-----------------|-----------------|---------------|------------|------------|-------------|
| Nº de Alunos: | | 0 Dias de Atendimento: | | 0 | | Refeição Servida: | | Almoço | | | | | |
| N.º do Cardápio: | | REFEIÇÃO: | | | | | | | | | | | |
| 38 | | FAROFA DE PEIXE, ARROZ COM CENOURA, FEIJÃO COM COUVE E MELANCIA | | | | | | | | | | | |
| Nome do Alimento | | Per Capita | Calorias Kcal | Carboidratos CHO | Proteínas PTN | Lípidios LIP | Fibra Alimentar | Vitamina A (µg) | Vitamina C (Mg) | Magnésio (Mg) | Zinco (Mg) | Ferro (Mg) | Cálcio (Mg) |
| | | (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 | | 90 | 322,01 | 70,88 | 6,44 | 0,30 | 1,48 | 0,00 | 0,00 | 27,35 | 1,10 | 0,61 | 3,97 |
| Cebola | | 4 | 1,58 | 0,35 | 0,07 | 0,00 | 0,09 | 0,00 | 0,19 | 0,48 | 0,01 | 0,01 | 0,56 |
| 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 | | 12 | 4,10 | 0,92 | 0,16 | 0,02 | 0,38 | 100,86 | 0,61 | 1,35 | 0,03 | 0,02 | 2,70 |
| Colorau | | 1 | 3,34 | 0,78 | 0,07 | 0,00 | 0,05 | 0,60 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 1,20 |
| Óleo de soja | | 12 | 106,08 | 0,00 | 0,00 | 12,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Pescada filé | | 90 | 96,49 | 0,00 | 14,99 | 3,60 | 0,00 | 43,07 | 0,00 | 20,52 | 0,23 | 0,16 | 12,19 |
| Couve manteiga | | 8 | 2,16 | 0,35 | 0,23 | 0,04 | 0,25 | 0,00 | 7,73 | 2,77 | 0,03 | 0,04 | 10,47 |
| Sal | | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Melancia | | 150 | 48,91 | 12,21 | 1,33 | 0,00 | 0,19 | 42,75 | 9,22 | 14,45 | 0,15 | 0,34 | 11,58 |
| 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 |
| Fécula de mandioca | | 40 | 132,34 | 32,46 | 0,21 | 0,11 | 0,26 | 0,00 | 0,00 | 1,21 | 0,00 | 0,04 | 4,76 |
| TOTAL | | | 817,68 | 136,70 | 29,60 | 16,47 | 8,28 | 187,38 | 18,77 | 131,80 | 2,43 | 3,69 | 85,94 |


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

| MEC FNDE | | Formulário I - Cardápio DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - ALMOÇO - 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: | | Almoço | | | |
| N.º do Cardápio: | | REFEIÇÃO: | | | | | | | | | | | |
| 39 | | CARDÁPIO: | ARROZ, FEIJÃO, FILÉ DE PEIXE A MILANESA E SALADA(TOMATE, ALFACE). | | | | | | | | | 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) |
| 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 crespa | | 8 | 0,85 | 0,14 | 0,11 | 0,01 | 0,15 | 0,00 | 1,25 | 0,88 | 0,02 | 0,03 | 3,04 |
| Arroz, tipo 1 | | 90 | 322,01 | 70,88 | 6,44 | 0,30 | 1,48 | 0,00 | 0,00 | 27,35 | 1,10 | 0,61 | 3,97 |
| Farinha de rosca | | 8 | 29,65 | 6,06 | 0,91 | 0,12 | 0,39 | 0,00 | 0,00 | 4,55 | 0,13 | 0,54 | 2,82 |
| Ovo de galinha inteiro | | 8 | 11,45 | 0,13 | 1,04 | 0,71 | 0,00 | 6,31 | 0,00 | 1,01 | 0,09 | 0,13 | 3,36 |
| Feijão carioca | | 40 | 131,61 | 24,49 | 7,99 | 0,50 | 7,37 | 0,00 | 0,00 | 83,98 | 1,16 | 3,19 | 49,03 |
| 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 |
| Pescada filé | | 90 | 96,49 | 0,00 | 14,99 | 3,60 | 0,00 | 43,07 | 0,00 | 20,52 | 0,23 | 0,16 | 12,19 |
| 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 | | 12 | 1,84 | 0,38 | 0,13 | 0,02 | 0,14 | 5,00 | 2,55 | 1,26 | 0,02 | 0,03 | 0,83 |
| Farinha de rosca | | 8 | 29,65 | 6,06 | 0,91 | 0,12 | 0,39 | 0,00 | 0,00 | 4,55 | 0,13 | 0,54 | 2,82 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |

| MEC FNDE | | DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - ALMOÇO - 1º SEMESTRE DE 2021 | | | | | | | | | | SEDUC-TO | |
|--------------------------|------------|---|---|---------------|--------------|-------------------|------------|------------|-------------|----------|----------|------------------|--|
| Nº de Alunos: | | 0 Dias de Atendimento: | | 0 | | Refeição Servida: | | Almoço | | | | | |
| N.º do Cardápio: | | REFEIÇÃO: | | | | | | | | | | Frequência: 1 | |
| 40 | | CARDÁPIO: | RISOTO DE PEIXE, ARROZ, FEIJÃO E SALADA DE ALFACE TOMATE. | | | | | | | | | | |
| 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 | 90 | 322,01 | 70,88 | 6,44 | 0,30 | 1,48 | 0,00 | 0,00 | 27,35 | 1,10 | 0,61 | 3,97 | |
| Cebola | 3 | 1,18 | 0,27 | 0,05 | 0,00 | 0,07 | 0,00 | 0,14 | 0,36 | 0,01 | 0,01 | 0,42 | |
| Cenoura | 10 | 3,41 | 0,77 | 0,13 | 0,02 | 0,32 | 84,05 | 0,51 | 1,12 | 0,02 | 0,02 | 2,25 | |
| 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 | |
| Sal | 1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| 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 | |
| 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 | |
| Acerola, polpa congelada | 50 | 10,97 | 2,77 | 0,30 | 0,00 | 0,35 | 0,00 | 311,62 | 4,33 | 0,04 | 0,08 | 3,80 | |
| 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 | |
| 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 | 40 | 131,61 | 24,49 | 7,99 | 0,50 | 7,37 | 0,00 | 0,00 | 83,98 | 1,16 | 3,19 | 49,03 | |
| Alface crespa | 8 | 0,85 | 0,14 | 0,11 | 0,01 | 0,15 | 0,00 | 1,25 | 0,88 | 0,02 | 0,03 | 3,04 | |
| Tomate | 15 | 2,30 | 0,47 | 0,16 | 0,03 | 0,18 | 6,24 | 3,18 | 1,58 | 0,02 | 0,04 | 1,04 | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |

DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFINO - 1º SEMESTRE DE 2021
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 (g) | Carboidratos CHO (g) | Proteínas Pm, (g) | Lípidios LIP (g) | Fibra Alimentar (g) | Vitamina A (µg) | Vitamina C (mg) | Magnésio Mg (mg) | Zinco Zn (mg) | Ferro Fe (mg) | Cálcio Ca (mg) | Açúcar simples (kcal) | Frutas e Hortaliças (g) |
|---|--------------------|------------|-------------------------|----------------------------|-------------------------|------------------------|---------------------------|--------------------|--------------------|------------------------|---------------------|---------------------|----------------------|-----------------------------|----------------------------|
| BAIÃO DE TRES, SALADA (ALFACE, TOMATE), | 1 | 1 | 891,07 | 99,32 | 28,60 | 41,10 | 9,22 | 5,09 | 4,56 | 126,23 | 4,19 | 5,01 | 67,28 | | |
| ARROZ, FEIJÃO, FRANGO ASSADO, SALADA | 2 | 1 | 833,02 | 136,37 | 38,11 | 15,65 | 12,39 | 20,11 | 39,84 | 185,43 | 4,88 | 5,64 | 86,40 | | 27 |
| ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA COM CENOURA | 3 | 1 | 788,39 | 109,43 | 40,37 | 20,27 | 9,67 | 14,48 | 148,81 | 8,17 | 7,02 | 77,93 | | | 177 |
| BAIÃO DE DOIS, BIFE ACEBOLADO, SALADA | 4 | 1 | 716,72 | 97,36 | 32,42 | 20,99 | 9,29 | 10,71 | 6,00 | 130,01 | 6,51 | 5,48 | 60,17 | | 27 |
| ARROZ, FEIJÃO, FRANGO ASSADO COM | 5 | 1 | 922,56 | 138,62 | 38,46 | 25,33 | 12,32 | 15,75 | 39,17 | 183,16 | 4,53 | 5,36 | 75,95 | | 175 |
| ARROZ COM CENOURA, PEITO DE FRANGO | 6 | 1 | 839,03 | 112,34 | 27,30 | 31,51 | 5,19 | 139,49 | 33,72 | 94,95 | 2,94 | 2,13 | 29,10 | | 20 |
| MARIA ISABEL MISTA, SALADA, (TOMATE E | 7 | 1 | 764,29 | 75,20 | 25,27 | 38,83 | 2,29 | 5,69 | 13,73 | 48,90 | 4,14 | 2,12 | 35,97 | | 177 |
| ARROZ COM ABÓBORA, FEIJÃO, CARNE AO | 8 | 1 | 794,58 | 137,45 | 37,73 | 11,13 | 12,57 | 8,06 | 35,98 | 166,65 | 7,78 | 6,04 | 74,73 | | 27 |
| ARROZ, CARNE MOIDA COM ABÓBORA | 9 | 1 | 783,21 | 113,38 | 33,36 | 19,97 | 5,44 | 10,51 | 37,76 | 91,38 | 7,15 | 4,20 | 32,68 | | 195 |
| BAIÃO DE TRES E LARANJA. | 10 | 1 | 709,32 | 93,75 | 38,99 | 19,37 | 9,81 | 16,91 | 82,01 | 139,48 | 7,84 | 6,68 | 95,90 | | 180 |
| ARROZ, FEIJÃO, ALMODEGAS AO MOLHO E | 11 | 1 | 710,71 | 90,97 | 38,57 | 19,96 | 7,78 | 12,00 | 4,36 | 116,82 | 7,87 | 6,68 | 90,96 | | 130 |
| ARROZ, LINGUIÇA, ASSADA E SALADA | 12 | 1 | 905,18 | 83,72 | 24,43 | 51,96 | 3,16 | 118,39 | 85,51 | 55,41 | 3,38 | 2,17 | 53,39 | | 35 |
| GALINHADA COM CENOURA, LARANJA | 13 | 1 | 678,05 | 86,74 | 23,88 | 25,43 | 3,21 | 124,96 | 82,42 | 64,29 | 2,55 | 1,56 | 50,09 | | 179 |
| ARROZ, PURÉ DE BATATA, FRANGO ASSADO E | 14 | 1 | 787,65 | 90,23 | 29,03 | 33,70 | 2,19 | 62,23 | 19,11 | 76,65 | 3,43 | 1,98 | 51,43 | | 194 |
| ARROZ, FEIJÃO, COSTELA COM MANDIOCA E | 15 | 1 | 1026,56 | 121,25 | 38,33 | 42,38 | 10,81 | 24,12 | 88,77 | 154,11 | 5,94 | 5,68 | 94,05 | | 189 |
| ARROZ COM ABÓBORA, FEIJÃO, ASSADO DE | 16 | 1 | 728,33 | 117,99 | 38,04 | 11,39 | 11,23 | 7,38 | 56,67 | 164,08 | 5,41 | 6,29 | 98,66 | | 189 |
| ARROZ, FEIJOADA, COUVE E LARANJA. | 17 | 1 | 918,29 | 104,27 | 30,59 | 41,63 | 9,69 | 17,28 | 93,41 | 111,90 | 4,36 | 3,84 | 95,75 | | 169 |
| ARROZ, STROGONOFF DE FRANGO E SALADA | 18 | 1 | 516,23 | 76,04 | 26,28 | 10,47 | 2,41 | 9,66 | 7,25 | 59,35 | 1,74 | 1,18 | 18,98 | | 39 |
| ARROZ, FEIJÃO TROPEIRO E LARANJA. | 19 | 1 | 827,12 | 105,74 | 23,63 | 34,09 | 8,58 | 17,51 | 88,90 | 113,43 | 3,09 | 3,90 | 91,41 | | 163 |
| ARROZ COM CENOURA SALADA, FRANGO | 20 | 1 | 633,77 | 91,58 | 28,61 | 16,28 | 3,51 | 117,83 | 53,12 | 88,02 | 3,73 | 1,93 | 51,92 | | 189 |
| ARROZ, ESCONDINHO DE CARNE MOIDA C/ | 21 | 1 | 679,43 | 88,28 | 24,99 | 23,90 | 2,73 | 12,15 | 15,43 | 64,68 | 5,31 | 2,87 | 50,49 | | 79 |
| ARROZ, FEIJÃO STROGONOFF DE CARNE E | 22 | 1 | 651,96 | 101,25 | 36,56 | 10,05 | 9,93 | 8,24 | 8,00 | 132,13 | 7,60 | 5,51 | 66,56 | | 42 |
| ARROZ, FEIJÃO, BIFE AO MOLHO E SALADA DE | 23 | 1 | 634,70 | 98,06 | 36,79 | 9,38 | 9,47 | 43,15 | 9,92 | 135,84 | 6,82 | 5,75 | 64,33 | | 179 |
| ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO COM CARNE | 24 | 1 | 769,72 | 104,38 | 31,53 | 25,18 | 9,35 | 14,12 | 59,11 | 136,35 | 6,40 | 5,10 | 87,61 | | 200 |
| ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO, SALADA (| 25 | 1 | 778,85 | 118,40 | 36,29 | 17,84 | 13,83 | 51,82 | 33,26 | 137,35 | 6,88 | 6,30 | 115,41 | | 179 |
| ARROZ, FEIJÃO, PICADINHO DE CARNE BOVINA | 26 | 1 | 702,78 | 96,51 | 31,14 | 20,20 | 9,21 | 16,17 | 4,73 | 138,91 | 3,97 | 4,58 | 65,82 | | 179 |
| ARROZ, FEIJÃO, CARNE EM PEDAÇO COM | 27 | 1 | 852,39 | 120,37 | 34,08 | 25,53 | 10,71 | 21,46 | 86,69 | 154,10 | 5,07 | 5,36 | 96,62 | | 187 |
| ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO BRANCO, | 28 | 1 | 666,65 | 103,77 | 36,27 | 16,40 | 9,59 | 111,63 | 5,73 | 146,38 | 4,33 | 5,02 | 66,16 | | 31 |
| ARROZ, FEIJÃO, COSTELA C/ BATATA DOCE E | 29 | 1 | 695,55 | 98,14 | 36,04 | 46,32 | 11,35 | 247,35 | 60,09 | 160,57 | 6,07 | 5,96 | 96,65 | | 209 |
| ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOIDA COM INHAME, | 30 | 1 | 1089,29 | 123,94 | 38,09 | 17,72 | 17,41 | 17,88 | 85,50 | 150,21 | 7,04 | 6,39 | 99,44 | | 189 |
| ARROZ, PICADINHO DE BATATA COM CARNE | 31 | 1 | 774,07 | 117,37 | 36,27 | 17,41 | 10,74 | 5,92 | 353,43 | 88,48 | 5,88 | 3,63 | 30,59 | | 33 |
| ARROZ, FEIJÃO, CARNE COM CENOURA, | 32 | 1 | 760,59 | 124,20 | 27,98 | 17,72 | 5,21 | 5,92 | 353,43 | 88,48 | 2,64 | 4,28 | 77,86 | | 157 |
| BOBÓ DE PEIXE, ARROZ COM CENOURA, | 33 | 1 | 863,30 | 116,19 | 30,48 | 10,22 | 10,00 | 134,48 | 316,73 | 142,84 | 2,64 | 4,57 | 79,01 | | 23 |
| FILE DE PEIXE AO MOLHO, ARROZ, FEIJÃO E | 34 | 1 | 754,50 | 135,14 | 31,53 | 10,52 | 12,11 | 48,36 | 35,52 | 172,62 | 2,74 | 4,57 | 79,01 | | 157 |
| ARROZ, FEIJÃO, SARDINHA AO MOLHO | 35 | 1 | 448,28 | 72,00 | 11,61 | 11,55 | 1,89 | 3,80 | 7,90 | 41,04 | 1,64 | 1,79 | 179,80 | | 20 |
| ARROZ, MACARRÃO COM SARDINHA MILHO | 36 | 1 | 652,92 | 124,44 | 14,89 | 12,17 | 5,71 | 4,91 | 406,83 | 76,13 | 1,70 | 2,45 | 191,09 | | 23 |
| ARROZ, FEIJÃO, FILE DE PEIXE ASSADO E | 37 | 1 | 665,44 | 97,43 | 29,85 | 16,44 | 9,23 | 72,40 | 4,49 | 134,42 | 2,54 | 4,08 | 71,22 | | 177 |
| FAROFÁ DE PEIXE, ARROZ COM CENOURA, | 38 | 1 | 817,68 | 136,70 | 29,60 | 16,47 | 8,28 | 187,38 | 16,77 | 131,80 | 2,43 | 3,69 | 85,94 | | 21 |
| ARROZ, FEIJÃO, FILE DE PEIXE A MILANESA E | 39 | 1 | 695,39 | 108,38 | 32,59 | 13,39 | 9,95 | 54,47 | 4,10 | 144,31 | 2,89 | 5,23 | 78,21 | | 167 |
| RISOTO DE PEIXE, ARROZ, FEIJÃO E SALADA | 40 | 1 | 664,85 | 130,89 | 15,49 | 8,88 | 10,03 | 90,99 | 318,03 | 120,84 | 2,39 | 4,11 | 69,56 | | |
| TOTAL | | 40,00 | 30174,41 | 4297,74 | 1242,52 | 871,40 | 330,17 | 2321,27 | 2728,80 | 4864,02 | 189,95 | 177,41 | 3082,92 | 232,11 | 2689,00 |
| MÉDIA | | | 754,36 | 107,44 | 31,06 | 21,76 | 8,25 | 58,03 | 68,22 | 121,60 | 4,76 | 4,44 | 76,32 | 0,77% | 67,23 |

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