

Formulário I - Cardápio														
MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO CAFÉ DA MANHÃ - 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:		Café da manhã	
N.º do Cardápio:		BOLO DE FUBÁ E LEITE										Frequência:		
5												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		
Farinha de trigo	20	72,09	15,02	1,96	0,27	0,47	0,00	0,00	6,20	0,17	0,19	3,57		
Milho fubá	20	70,70	15,77	1,44	0,38	0,94	0,00	0,00	8,25	0,22	0,17	0,53		
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		
Leite de vaca, integral	150	90,05	6,78	4,83	4,88	0,00	42,65	0,00	15,00	0,60	0,05	169,58		
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		
Queijo, minas, frescal	15	39,64	0,49	2,61	3,03	0,00	24,08	0,00	1,03	0,04	0,14	86,89		
							</							

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO CAFÉ DA MANHÃ - 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:		Café da manhã			
N.º do Cardápio:		TORTA DE FRANGO C/ SUCO DE GOIABA										Frequência:	
6												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)	
	(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	0,01	0,14	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,28	
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,47	
Farinha de trigo	25	90,12	18,77	2,45	0,34	0,59	0,00	0,00	7,75	0,00	0,00	0,00	
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	
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	
Milho verde	5	6,91	1,43	0,33	0,03	0,20	0,00	0,00	1,63	0,03	0,02	0,08	
Goiaba vermelha, polpa	20	7,00	1,40	0,20	0,00	0,20	27,00	4,00	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	
Açafrão	1	3,10	0,65	0,11	0,06	0,04	0,27	0,81	2,64	0,01	0,11	1,11	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	

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

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO CAFÉ DA MANHÃ - 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:		Café da manhã			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	SANDUICHE DE FRANGO COM SUCO DE ACEROLA									Frequência:	
9												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		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
Açafrão		2	6,20	1,31	0,23	0,12	0,08	0,53	1,62	5,28	0,02	0,22	2,22
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		3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40
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
Milho verde		5	6,91	1,43	0,33	0,03	0,20	0,00	0,00	1,63	0,03	0,02	0,08
Pão de trigo francês		50	149,91	29,32	3,98	1,55	1,15	1,49	0,00	12,73	0,38	0,50	7,88
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
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		5	44,20	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	2,25

TOTAL		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO CAFE DA MANHA - 1º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO	
MEC FNDE		Etapa 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:		PÃO COM OVOS MEXIDOS E CENOURA E LEITE										Frequência:	
10												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)
Alho		1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Cenoura		30	10,24	2,30	0,40	0,05	0,96	252,15	1,54	3,37	0,07	0,06	6,76
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		15	21,47	0,25	1,95	1,34	0,00	11,82	0,00	1,90	0,16	0,23	6,30
Pão de trigo francês		50	149,91	29,32	3,98	1,55	1,15	1,49	0,00	12,73	0,38	0,50	7,88
Sal		0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Leite de vaca, integral		100	60,03	4,52	3,22	3,25	0,00	28,43	0,00	10,00	0,40	0,03	113,05
						</							


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

[illegible][illegible]

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

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO CAFÉ DA MANHÃ - 1º SEMESTRE DE 2021							SEDUC-TO				
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:		0		Refeição Servida:		Café da manhã					
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
13		ROSCA E LEITE COM CAFÉ										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)
Farinha de trigo		50	180,24	37,55	4,90	0,68	1,17	0,00	0,00	15,50	0,41	0,48	8,93
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
Fermento biológico tablete		1	0,90	0,08	0,17	0,02	0,04	0,00	0,00	0,38	0,11	0,03	0,18
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
Leite de vaca, integral		150	90,05	6,78	4,83	4,88	0,00	42,65	0,00	15,00	0,60	0,05	169,58
Café, infusão 10%		5	0,45	0,07	0,04	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
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
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
TOTAL			417,54	56,95	11,15	16,06	1,45	48,95	0,04	34,98	1,30	0,78	183,72

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO CAFÉ DA MANHÃ - 1º SEMESTRE DE 2021							SEDUC-TO				
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:		0		Refeição Servida:		Café da manhã					
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
14		FAROFÁ DE CUSCUZ COM CARNE MOÍDA E LEITE										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)
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
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		35	84,70	0,00	8,48	5,40	0,00	0,00	0,00	7,00	2,00	0,98	2,80
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		2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
Flocos de milho		50	181,00	38,00	4,10	1,80	3,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Leite de vaca, integral		100	60,03	4,52	3,22	3,25	0,00	28,43	0,00	10,00	0,40	0,03	113,05
TOTAL			372,69	43,07	15,95	15,46	3,81	28,53	1,04	17,94	2,42	1,04	117,86


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

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO CAFÉ DA MANHÃ - 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:		Café da manhã			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	FAROFA DE CARNE MOÍDA C/ VEGETAIS E ABACAXI									Frequência:	
19												1	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg (Mg)	Zinco Zn (Mg)	Ferro Fe (Mg)	Cálcio Ca (Mg)
		(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
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		3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Cenoura		15	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38
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
Farinha de mandioca torrada		30	109,58	26,76	0,37	0,09	1,96	0,00	0,00	12,00	0,11	0,36	22,66
Couve manteiga		35	9,47	1,52	1,01	0,19	1,09	0,00	33,84	12,13	0,14	0,16	45,80
Abacaxi		150	72,48	18,50	1,29	0,19	1,48	4,25	51,94	27,66	0,22	0,39	33,65
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Milho verde		8	11,05	2,28	0,53	0,05	0,31	0,00	0,00	2,61	0,04	0,03	0,13

TOTAL		322,97		38,92		7,34		11,09		2,46		85,01		2,73		27,04		0,36		0,67		32,10	
MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO CAFÉ DA MANHÃ - 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:				Café da manhã									
N.º do Cardápio:		FAROFA DE FRANGO E CENOURA COM CAFÉ																Frequência:					
20																		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										
Açafrão		1	3,10	0,65	0,11	0,06	0,04	0,27	0,81	2,64	0,01	0,11	1,11										
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										
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										
Farinha de mandioca torrada		30	109,58	26,76	0,37	0,09	1,96	0,00	0,00	12,00	0,11	0,36	22,66										
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										
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										
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00										
Café, infusão 10%		5	0,45	0,07	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,16										

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

[illegible]


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


MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO CAFÉ DA MANHÃ - 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:		Café da manhã		
		REFEIÇÃO:										
Nº do Cardápio:	CARDÁPIO:	PÃO FRANCÊS C/ MARGARINA E LEITE ACHOCOLATADO									Frequência:	
27											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)
Pão de trigo francês	50	149,91	29,32	3,98	1,55	1,15	1,49	0,00	12,73	0,38	0,50	7,88
Achocolatado em pó	10	40,10	9,12	0,42	0,22	0,39	79,59	2,73	7,67	0,10	0,54	4,44
Leite de vaca, integral pasteurizado	150	90,05	6,78	4,83	4,88	0,00	42,65	0,00	15,00	0,60	0,05	169,58
Margarina, com sal	5	29,72	0,00	0,00	3,36	0,00	19,27	0,00	0,06	0,00	0,00	0,23
TOTAL		309,77	45,22	9,23	10,01	1,54	142,99	2,73	35,47	1,09	1,08	182,12

[illegible]

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

Formulário I - Cardápio												SEDUC-TO	
MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO CAFÉ DA MANHÃ - 1º SEMESTRE DE 2021											
		Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)											
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Café da manhã	
		REFEIÇÃO:											
N.º do Cardápio:		BOLO DE POLVILHO E LEITE										Frequência:	
29												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)
Polvilho doce		40	140,49	34,71	0,17	0,00	0,09	0,00	0,00	1,64	0,00	0,20	10,97
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		10	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Leite de vaca, integral pasteurizado		130	78,04	5,88	4,19	4,23	0,00	36,96	0,00	13,00	0,52	0,04	146,97
Queijo, minas, frescal		10	26,43	0,32	1,74	2,02	0,00	16,05	0,00	0,69	0,03	0,09	57,93
												</	

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO CAFÉ DA MANHÃ - 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:		Café da manhã			
N.º do Cardápio:		CUSCUZ DE MILHO COM COCO E LEITE										Frequência:	
30												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)
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Coco		3	12,19	0,31	0,11	1,26	0,16	0,00	0,07	1,54	0,03	0,05	0,19
Flocos de milho		30	108,60	22,80	2,46	1,08	2,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Leite de vaca, integral pasteurizado		5	3,00	0,23	0,16	0,16	0,00	1,42	0,00	0,50	0,02	0,00	5,65
									</				


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

DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO CAFÉ DA MANHÃ - 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

MEC
FNDE

MÉDIA DAS RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS

REFEIÇÃO	N.º DO CARDÁPIO	FREQUÊNCIA	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas Pin	Lípidos LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	Apúcar simples	Frutas e Hortaliças (g)
PÃO DE QUEIJO COM LEITE	1	1	323,40	39,92	9,21	14,08	0,26	76,18	0,00	18,76	0,77	0,42	266,26		
PÃO FRANCÊS C/ MUSSARELA E LEITE ACHOLATADO	2	1	329,53	45,68	12,62	10,42	1,54	140,07	2,73	38,94	1,61	1,13	282,15		
MISTO QUENTE E LEITE	3	1	259,42	34,30	10,59	8,58	1,15	46,27	0,00	26,27	1,31	0,58	128,97	38,68	
CUSCUIZ DE ARROZ COM LEITE E CAFÉ	4	1	286,67	58,05	6,64	3,25	0,06	28,43	0,00	10,58	0,40	0,90	266,37	38,68	
BOLO DE FUBA E LEITE	5	1	373,43	48,66	12,44	14,62	1,41	76,18	0,00	32,10	1,16	0,75	17,48	38,68	8
TORTA DE FRANGO C/ SUCO DE GOIABA	6	1	245,75	33,27	11,25	7,41	1,11	37,42	5,21	23,47	0,58	0,76	270,17		21
BEIJO COM QUEIJO E LEITE	7	1	305,30	50,65	7,66	7,90	0,12	66,72	0,00	18,08	0,64	0,34	121,45		
Cuscuz de milho com ovos mexidos e leite	8	1	259,97	35,25	9,11	9,47	2,96	44,20	0,00	12,53	0,62	1,02	20,84	38,68	
SANDUÍCHE DE FRANGO COM SUCO DE AÇEROLA	9	1	305,64	44,79	13,64	7,94	2,04	86,97	159,30	36,72	0,76	1,02	134,13		31
PÃO COM OVOS MEXIDOS E CENOURA E LEITE	10	1	286,97	36,63	9,62	11,19	2,15	293,99	1,85	28,21	1,02	0,83	185,20	19,34	
CANJICA	11	1	186,68	24,07	6,02	7,58	0,50	46,01	0,29	21,26	0,74	0,49	175,58		
BISCOITO C/ LEITE	12	1	219,56	27,40	7,85	9,21	0,75	42,65	0,00	26,92	0,94	0,71	183,72	38,68	
ROSCA E LEITE COM CAFÉ	13	1	417,54	56,95	11,15	16,06	1,45	48,95	0,04	34,98	1,30	0,78	117,86		155
FAROFA DE CUSCUIZ COM CARNE MOIDA E LEITE	14	1	372,69	43,07	15,95	15,46	3,81	28,53	1,04	17,94	2,42	1,04	248,68	38,68	
ENROLADINHO DE QUEIJO E LEITE	15	1	387,13	49,37	12,48	15,52	1,30	57,32	0,04	33,15	1,66	0,82	16,63	38,68	44
PÃO COM CARNE MOIDA E LEITE	16	1	351,31	49,14	13,10	11,38	2,89	169,69	31,41	29,93	2,28	1,53	192,07	38,68	20
BOLO DE CENOURA C/ LEITE	17	1	315,45	40,56	13,40	12,47	4,69	190,65	5,98	49,48	1,74	1,98	258,10	38,68	42
SANDUÍCHE NATURAL COM SUCO DE ABACAXI	18	1	322,57	60,88	10,88	5,18	5,47	130,42	87,95	63,49	2,27	1,88	111,73	38,68	215
FAROFA DE CARNE MOIDA C/ VEGETAIS E ABACAXI	19	1	282,96	49,61	7,34	11,09	2,46	85,01	2,73	27,04	0,36	0,67	32,10	38,68	17
FAROFA DE FRANGO E CENOURA COM CAFÉ	20	1	303,86	46,22	8,54	15,27	2,72	0,10	0,45	12,63	0,62	1,04	134,21	38,68	154
Cuscuz de arroz com ovos mexidos e leite	21	1	358,86	46,22	8,16	16,80	1,57	45,34	8,34	44,36	0,92	0,59	163,29	38,68	23
Paçoca de carne de sol COM CAFÉ	22	1	380,33	49,86	4,96	7,32	0,09	37,89	0,00	13,16	0,53	0,42	129,06		165
BOLO DE MANDIOCA E LEITE	23	1	244,21	39,43	8,09	14,65	1,33	71,37	0,00	28,06	0,91	0,88	159,91		6
BEIJO COM OVOS E LEITE	24	1	324,60	42,03	8,09	13,32	1,04	19,51	31,02	23,25	2,27	1,41	55,49	38,68	
IOGURTE E BISCOITO DE SAL E MARGARINA	25	1	323,85	37,69	9,23	10,01	1,54	142,99	2,73	35,47	1,09	1,08	182,12	38,68	
TORTA DE CARNE MOIDA C/ SUCO DE CAJU	26	1	309,77	45,22	7,83	17,46	0,12	63,74	0,00	18,39	0,70	0,56	234,96		
PÃO FRANCÊS C/ MARGARINA E LEITE ACHOLATADO	27	1	428,65	60,65	7,40	17,13	0,09	60,89	0,00	16,59	0,66	0,49	220,06		
MANGULÃO E LEITE COM CAFÉ	28	1	347,67	41,07	7,40	2,50	2,38	1,42	0,07	2,04	0,05	0,05	5,85		
BOLO DE POLVILHO E LEITE	29	1	123,80	23,34	2,73										
CUSCUIZ DE MILHO COM COCO E LEITE	30	1													
TOTAL	30,00		934,75	1302,07	291,81	333,88	48,65	2412,76	342,19	798,66	33,18	25,44	4634,94	638,30	553,00
MEDIA			311,16	43,40	9,73	11,13	1,62	80,43	11,41	26,62	1,11	0,85	154,50	6,84%	18,43

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