

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

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFRONSO- DIABÉTICO - 1º SEMESTRE DE 2021									SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:		Almoço		
N.º do Cardápio: 3		CARDÁPIO: ARROZ, FEIJÃO, CUBOS DE FRANGO AO MOLHO E SALADA DE TOMATE E REPOLHO E AMEIXA								Frequência: 1		
Nome do Alimento	Per Capita	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)
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, integral	40	143,87	30,98	2,93	0,75	1,93	0,00	0,00	43,88	0,56	0,38	3,13
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
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
Frango, peito, sem pele	100	119,16	0,00	21,53	3,02	0,00	2,00	0,00	31,26	0,66	0,43	7,36
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
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
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	15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
TOTAL		448,51	57,53	32,99	9,34	10,03	8,34	8,11	163,71	2,46	4,10	69,90

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO- DIABÉTICO - 1º SEMESTRE DE 2021									SEDUC-TO	
		Etapas de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II e ensino médio)										
Nº de Alunos:	0 Dias de Atendimento:		0							Refeição Servida:	Almoço	
N.º do Cardápio: 4		CARDÁPIO:	BANHO DE TRÊS COM SALADA DE REPOLHO E TOMATE E MEXERICA								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	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
Arroz, integral	40	143,87	30,98	2,93	0,75	1,93	0,00	0,00	43,88	0,56	0,38	3,13
Carne, bovina, seca	60	187,65	0,00	11,80	15,22	0,00	0,00	0,00	7,33	2,19	0,80	8,47
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
Feijão fradinho	30	101,75	18,37	6,06	0,71	7,08	0,00	0,00	53,52	1,16	1,54	23,26
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
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
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	15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
Mexerica	100	57,59	14,86	0,88	0,13	3,07	34,08	21,80	12,30	0,10	0,07	33,07
TOTAL		543,55	66,01	22,16	21,88	12,74	40,42	29,76	121,26	4,08	2,88	77,88

Andréia de Sousa Ferreira
Nutricionista
CRN/1 nº 10886
Matricula: 1150175810

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO- DIABÉTICO - 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: 5		CARDÁPIO:	GALINHADA COM SALADA DE TOMATE E ALFACE LARANJA								Frequência: 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)
Açafrão	1	3,10	0,65	0,11	0,06	0,04	0,27	0,81	2,64	0,01	0,11	1,11
Alface lisa	25	3,46	0,61	0,42	0,03	0,58	0,00	5,35	2,28	0,09	0,15	6,88
Arroz, integral	40	143,87	30,98	2,93	0,75	1,93	0,00	0,00	43,88	0,56	0,38	3,13
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
Frango, inteiro, com pele	100	226,32	0,00	16,44	17,31	0,00	7,00	0,00	24,30	1,12	0,62	6,30
Cenoura	15	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38
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	15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
TOTAL		429,15	34,04	20,31	23,20	3,25	139,59	10,20	76,61	1,84	1,33	22,12

[illegible]

Andréia de Souza
Nutricionista
CRN/1 nº 10886
Matricula 1150

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

Formulário I - Cardápio

[illegible][illegible]

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

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO- DIABÉTICO - 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:	TAPIOCA COM QUEIJO E SUCO DE ACEROLA MAMÃO									Frequência:	
9												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
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
Adoçante líquido		3	11,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Queijo, mussarela		15	49,48	0,46	3,40	3,78	0,00	16,35	0,00	3,54	0,53	0,05	131,26
Sal		1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Mamão Formosa		100	45,34	11,55	0,82	0,12	1,81	37,00	78,53	17,32	0,07	0,23	24,87
		</											

MEC	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO- DIABÉTICO - 1º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO	
FNDE	Etapas de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II e ensino médio)											
Nº de Alunos:	0 Dias de Atendimento:			0			Refeição Servida:			Café da manhã		
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO:	SANDUICHE NATURAL E SUCO DE GOIABA									Frequência:	
10											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)
Alface lisa	10	1,38	0,24	0,17	0,01	0,23	0,00	2,14	0,91	0,03	0,06	2,75
Adoçante líquido	3	11,03	0,00	0,00	0,00	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
Frango, peito, sem pele	20	23,83	0,00	4,31	0,60	0,00	0,40	0,00	6,25	0,13	0,09	1,47
Goiaba vermelha, polpa	25	8,75	1,75	0,25	0,00	0,25	33,75	5,00	0,00	0,00	0,05	4,25
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Pão de trigo de forma	50	126,60	24,97	4,71	1,83	3,44	0,09	0,00	30,21	0,79	1,49	65,88
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
Cebola	2	0,79	0,18	0,03	0,00	0,04	0,00	0,09	0,24	0,00	0,00	0,28
TOTAL		221,12	28,15	9,67	7,46	4,33	118,38	8,06	38,95	0,99	1,72	77,02

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

Etapa de Ensino: (pré-escola, ensino fundamental I, II ensino médio)

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 CH/O	Proteínas Ptn	Lípidos Líp	Fibra Alimentar	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	Açúcar simples	Fritas e Hortalças
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
BALÃO DE DOIS, BIFE ACEBOLADO, SALADA DE MARIA IZABEL COM SALADA DE TOMATE E ARROZ, FEIJÃO, CUBOS DE FRANGO AO BALÃO DE TRES COM SALADA DE REPOLHO E GALINHADA COM SALADA DE TOMATE E BISCOITO SALGADO E SUCO DE GOIABA	1	1	536,57	83,38	27,94	11,49	12,32	12,54	33,78	144,41	6,17	3,61	48,73		164
	2	1	272,07	33,52	13,96	8,93	2,65	7,69	8,82	67,51	3,25	1,34	16,70		42
	3	1	446,51	57,53	32,99	9,34	10,03	8,34	8,11	163,71	2,46	4,10	69,90		43
	4	1	543,55	66,01	22,16	21,88	12,74	40,42	29,76	121,26	4,08	2,88	77,88		135
	5	1	424,15	34,04	20,31	23,20	3,25	139,59	10,20	76,61	1,84	1,33	22,12		58
CUSCUZ DE MILHO COM OVOS E SUCO DE CUSCUZ DE ARROZ COM OVOS E SUCO DE TAPIOCA COM QUEIJO E SUCO DE ACEROLA	6	1	192,47	29,24	4,27	5,77	1,25	33,75	5,00	15,90	0,45	0,33	12,25		0
	7	1	219,82	31,95	4,73	7,33	3,14	7,88	155,81	3,43	0,13	0,20	6,10		0
	8	1	254,39	43,87	4,81	5,89	0,47	10,38	164,49	9,38	0,22	1,11	20,96		100
SANDUICHE NATURAL E SUCO DE GOIABA	9	1	251,82	48,11	4,53	3,90	2,08	53,35	234,34	24,66	0,62	0,53	168,99		100
VITAMINA DE BANANNA COM AVEIA E BISCOITO	10	1	221,12	28,16	9,67	7,46	4,33	118,38	8,06	38,95	0,99	1,72	77,02		23
SALADA DE FRUTAS	11	1	379,51	65,64	16,58	6,94	3,14	91,76	13,09	76,16	1,96	1,93	426,28		60
FAROF DE CARNE E CENOURA COM BANANA	12	1	108,62	28,39	1,74	0,19	3,66	22,66	73,58	54,64	0,26	0,48	41,96		200
BEIU COM QUEIJO E LEITE MELO	13	1	378,66	64,43	10,69	8,61	5,29	87,36	179,00	53,64	2,35	1,93	46,88		115
PÃO COM OVOS MEXIDOS E SUCO DE ABACAXI	14	1	601,81	127,27	7,66	7,90	0,12	66,72	0,00	133,22	0,92	5,63	372,23		100
	15	1	197,66	22,17	5,84	9,19	2,84	31,16	0,31	28,65	0,81	1,52	62,62		0
TOTAL		14,00	5036,72	763,70	187,90	138,02	67,30	731,99	924,34	981,74	26,50	29,63	1470,63	0,00	1140,00
MÉDIA			359,77	54,56	13,42	9,86	4,81	52,29	66,02	70,12	1,89	2,11	105,05	0,00%	81,43


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