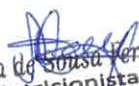


Formulário 1 - Cardápio

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - INDIGENA - 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:		Lanche		
CARDÁPIO: ESCONDIDINHO DE BATATA COM CARNE MOÍDA E ABACAXI.													
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO:											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)	
Batata inglesa	40	25,75	5,88	0,71	0,00	0,47	0,07	12,43	5,83	0,10	0,14	1,42	
Leite de vaca, integral	50	30,02	2,26	1,61	1,63	0,00	14,22	0,00	5,00	0,20	0,02	56,53	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Carne moída de 2ª	70	169,40	0,00	16,95	10,79	0,00	0,00	0,00	14,00	4,00	1,97	5,60	
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70	
Azeite de oliva	10	88,40	0,00	0,00	10,00	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	
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	5	44,20	0,00	0,00	5,00	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	

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - INDIGENA - 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:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: ARROZ, FEIJÃO, PICADINHO DE CARNE MOÍDA COM BATATA DOCE. ABACAXI										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	120	429,35	94,51	8,59	0,40	1,97	0,00	0,00	36,46	1,47	0,81	5,30	
Carne moída de 2ª	150	363,00	0,00	36,33	23,13	0,00	0,00	0,00	30,00	8,57	4,22	12,00	
Feijão carioca	60	197,42	36,73	11,99	0,75	11,05	0,00	0,00	125,97	1,74	4,79	73,54	
Batata doce	50	59,12	14,10	0,63	0,07	1,29	393,50	8,24	8,45	0,10	0,19	10,56	
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	
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	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70	
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Abacaxi	150	72,48	18,50	1,29	0,19	1,48	4,25	51,94	27,66	0,22	0,39	33,65	


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

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - INDÍGENA - 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		BAIÃO DE TRES SALADA (REPOLHO E BETERRABA) E FARINHA PUBA 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	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Arroz, tipo 1		160	572,46	126,02	11,45	0,54	2,62	0,00	0,00	48,61	1,96	1,08	7,06
Alho		2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
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
Feijão carioca		60	197,42	36,73	11,99	0,75	11,05	0,00	0,00	125,97	1,74	4,79	73,54
Sal		2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola		5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Carne, bovina, seca		150	469,12	0,00	29,49	38,05	0,00	0,00	0,00	18,33	5,48	1,99	21,17
Beterraba		10	4,88	1,11	0,19	0,01	0,34	0,38	0,31	2,44	0,05	0,03	1,81
Colorau		2	6,68	1,56	0,13	0,00	0,09	1,20	0,14	0,00	0,00	0,11	2,40
Laranja, pêra		150	55,16	13,42	1,57	0,19	1,15	16,82	80,60	12,92	0,09	0,14	32,83
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
TOTAL			1382,73	180,23	55,15	47,56	15,68	18,59	84,16	210,32	9,36	8,19	143,93

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

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - INDIGENA - 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:			Lanche			
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:	ARROZ , FEIJÃO, PICADINHO DE CARNE SECA COM CENOURA E ABACAXI.									Frequência:		
15													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		120	429,35	94,51	8,59	0,40	1,97	0,00	0,00	36,46	1,47	0,81	5,30	
Feijão Carioca		60	197,42	36,73	11,99	0,75	11,05	0,00	0,00	125,97	1,74	4,79	73,54	
Cenoura		15	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38	
Carne, bovina, seca		150	469,12	0,00	29,49	38,05	0,00	0,00	0,00	18,33	5,48	1,99	21,17	
Colorau		2	6,68	1,56	0,13	0,00	0,09	1,20	0,14	0,00	0,00	0,11	2,40	
Cebola		5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70	
Sal		2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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		2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
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	
Abacaxi		150	72,48	18,50	1,29	0,19	1,48	4,25	51,94	27,66	0,22	0,39	33,65	

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - INDIGENA - 1º SEMESTRE DE 2021										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		0 Dias de Atendimento:				0				Refeição Servida:		Lanche	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
16		ARROZ, FEIJÃO COM MADIOCA, CARNE SECA FRITA ACEBOLADO. MELANCIA										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		120	429,35	94,51	8,59	0,40	1,97	0,00	0,00	36,46	1,47	0,81	5,30
Feijão carioca		60	197,42	36,73	11,99	0,75	11,05	0,00	0,00	125,97	1,74	4,79	73,54
Carne, bovina, seca		160	500,40	0,00	31,45	40,59	0,00	0,00	0,00	19,55	5,84	2,13	22,58
Alho		2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
Óleo de soja		15	132,60	0,00	0,00	15,00	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		5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Colorau		2	6,68	1,56	0,13	0,00	0,09	1,20	0,14	0,00	0,00	0,11	2,40
Melancia		150	48,91	12,21	1,33	0,00	0,19	42,75	9,22	14,45	0,15	0,34	11,58
Mandioca		40	60,57	14,47	0,45	0,12	0,75	0,40	6,61	17,80	0,08	0,11	6,08
TOTAL			1380,15	160,41	54,17	56,87	14,24	44,54	16,83	215,25	9,30	8,32	122,44

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

Formulário I - Cardânio

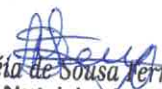
[illegible]

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

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - INDÍGENA - 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:		Lanche					
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO:										Frequência:	
27		FARÓFA DE CUSCUZ DE MILHO E 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	15	132,60	0,00	0,00	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Flocos de milho	60	217,20	45,60	4,92	2,16	4,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Leite de vaca, integral pasteurizado	180	108,05	8,14	5,80	5,85	0,00	51,17	0,00	18,00	0,72	0,05	203,49	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Carne moída de 2ª	70	169,40	0,00	16,95	10,79	0,00	0,00	0,00	14,00	4,00	1,97	5,60	
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	3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
Cenoura	15	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38	
TOTAL		635,61	55,53	28,03	33,85	5,06	177,25	1,95	35,02	4,77	2,08	215,57	

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - INDÍGENA - 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:		Lanche					
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO:										Frequência:	
28		ARROZ, PURÊ DE BATATA CARNE SOL FRITA 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	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Arroz, tipo 1	120	429,35	94,51	8,59	0,40	1,97	0,00	0,00	36,46	1,47	0,81	5,30	
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Óleo de soja	15	132,60	0,00	0,00	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Carne, bovina, seca	150	469,12	0,00	29,49	38,05	0,00	0,00	0,00	18,33	5,48	1,99	21,17	
Colorau	2	6,68	1,56	0,13	0,00	0,09	1,20	0,14	0,00	0,00	0,11	2,40	
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70	
Batata inglesa	50	32,19	7,34	0,89	0,00	0,58	0,09	15,54	7,29	0,12	0,18	1,78	
Leite de vaca, integral pasteurizado	70	42,02	3,16	2,25	2,28	0,00	19,90	0,00	7,00	0,28	0,02	79,14	
Azeite de oliva	6	53,04	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Laranja, pera	150	55,16	13,42	1,57	0,19	1,15	16,82	80,60	12,92	0,09	0,14	32,83	
TOTAL		1224,39	120,92	43,14	61,93	3,99	38,20	97,14	83,02	7,46	3,28	143,57	


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

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - INDÍGENA - 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:			Lanche			
N.º do Cardápio:	REFEIÇÃO:												
29	CARDÁPIO:	BAIÃO DE DOIS, REFOGADO DE CARNE DE SOL COM LEGUME E MELANCIA										Frequência:	
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	120	429,35	94,51	8,59	0,40	1,97	0,00	0,00	36,46	1,47	0,81	5,30	
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70	
Sal	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	
Batata inglesa	20	12,87	2,94	0,35	0,00	0,23	0,03	6,22	2,92	0,05	0,07	0,71	
Abóbora, cabotian	30	11,58	2,51	0,52	0,16	0,65	0,00	1,53	2,65	0,10	0,11	5,39	
Carne, bovina, seca	120	375,30	0,00	23,59	30,44	0,00	0,00	0,00	14,66	4,38	1,60	16,93	
Colorau	2	6,68	1,56	0,13	0,00	0,09	1,20	0,14	0,00	0,00	0,11	2,40	
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	
Melancia	150	48,91	12,21	1,33	0,00	0,19	42,75	9,22	14,45	0,15	0,34	11,58	
TOTAL		966,47	116,18	35,01	39,05	3,96	212,28	18,98	74,40	6,21	3,11	47,79	


MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - INDÍGENA - 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:			Lanche			
N.º do Cardápio:	REFEIÇÃO:												
30	CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJÃO, PURÊ DE MANDIOCA E CARNE DE SOL. E ABACAXI										Frequência:	
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	120	429,35	94,51	8,59	0,40	1,97	0,00	0,00	36,46	1,47	0,81	5,30	
Feijão carioca	60	197,42	36,73	11,99	0,75	11,05	0,00	0,00	125,97	1,74	4,79	73,54	
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
Óleo de soja	15	132,60	0,00	0,00	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Carne, bovina, seca	150	469,12	0,00	29,49	38,05	0,00	0,00	0,00	18,33	5,48	1,99	21,17	
Colorau	2	6,68	1,56	0,13	0,00	0,09	1,20	0,14	0,00	0,00	0,11	2,40	
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70	
Mandioca	60	90,85	21,70	0,68	0,18	1,13	0,60	9,92	26,70	0,12	0,16	9,11	
Leite de vaca, integral pasteurizado	50	30,02	2,26	1,61	1,63	0,00	14,22	0,00	5,00	0,20	0,02	56,53	
Azeite de oliva	8	70,72	0,00	0,00	8,00	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	
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		1504,73	176,40	54,08	64,22	15,95	20,45	63,80	241,88	9,26	8,32	205,06	


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

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - INDÍGENA - 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:			Lanche		
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO:											
33		CARDÁPIO:	ARROZ, MACARRÃO COM SARDINHA MILHO VERDE LARANJA.									Frequência:	
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		2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
Laranja, pêra		150	55,16	13,42	1,57	0,19	1,15	16,82	80,60	12,92	0,09	0,14	32,83
Arroz, tipo 1		60	214,67	47,26	4,30	0,20	0,98	0,00	0,00	18,23	0,73	0,41	2,65
Cebola		4	1,58	0,35	0,07	0,00	0,09	0,00	0,19	0,48	0,01	0,01	0,56
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
Milho verde		15	20,72	4,28	0,99	0,09	0,59	0,00	0,00	4,89	0,08	0,06	0,24
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
Sardinha, conserva em óleo		30	85,49	0,00	4,78	7,21	0,00	0,00	0,00	10,58	0,49	1,06	165,07
TOTAL			517,58	88,78	14,94	11,30	3,58	17,01	81,41	47,52	1,66	1,96	207,46

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - INDÍGENA - 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:			Lanche			
REFEIÇÃO:													
N.º do Cardápio:	CARDÁPIO:	ARROZ , FEIJÃO, FILÉ DE PEIXE AO MOLHO E MELANCIA .										Frequência:	
34		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	
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27	
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	
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70	
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	
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	100	107,21	0,00	16,65	4,00	0,00	47,86	0,00	22,80	0,25	0,17	13,55	
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	

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE PEDRO AFONSO - INDÍGENA - 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:		Lanche			
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO:										Frequência:	
35		ARROZ, FEIJÃO, SARDINHA AO MOLHO LARANJA.										1	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Arroz, tipo 1		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
Alho		2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
Cebola		5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
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
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
Sardinha, conserva em óleo		30	85,49	0,00	4,78	7,21	0,00	0,00	0,00	10,58	0,49	1,06	165,07
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
 Matrícula: 11501758/4

MÉDIA DAS RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS															
N.º DO CARDÁPIO	REFEIÇÃO	FREQUÊNCIA	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas Ptn	Lípidios Lip	Fibra Alimentar	Vitamina A (µg)	Vitamina C (Mg)	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	Adiçar simples (kcal)	Frutas e Hortaliças (g)
1	CANJICA	1	227,19	27,39	3,98	12,10	1,41	23,66	0,50	21,91	0,57	0,77	94,60	59,03	
2	BEIJIJÁ COM E LEITE COM CAFÉ	1	300,60	53,93	6,75	6,51	0,09	56,86	0,00	23,19	0,80	0,28	238,30	38,68	
3	CUSCUZ DE ARROZ COM, LEITE .	1	277,55	50,28	8,18	4,88	0,06	42,65	0,00	15,00	0,60	0,90	184,58		
4	BISCOITO DOCE, LEITE E MAÇÁ.	1	394,73	67,13	9,30	10,86	3,07	46,71	6,72	30,63	1,12	1,07	199,69		150
5	BISCOITO DE ÁGUA E SAL COM MARGARINA E	1	466,55	83,80	10,35	12,09	3,28	46,71	3,51	38,13	1,17	1,32	183,98	77,37	150
6	CUSCUZ DE MILHO COM MARGARINA E LEITE	1	382,42	54,96	9,07	14,75	3,70	88,89	0,00	16,70	0,60	0,06	171,35	38,68	
7	FEIJÃO TROPEIRO E LARANJA	1	862,67	93,91	32,03	40,28	12,73	18,21	81,60	134,68	5,17	5,58	145,01		157
8	PAÇOÇA DE CARNE DE SOL E BANANA.	1	822,80	94,94	22,66	40,64	7,28	6,21	33,38	76,68	4,11	2,75	74,14		157
9	BEIJIJÁ COM COCO RALADO E LEITE.	1	315,76	54,94	5,33	8,43	0,59	42,65	0,07	22,05	0,78	0,49	184,78		
10	ARROFA DE CARNE SECA COM CENOURA, CAFÉ	1	887,31	111,25	23,01	40,68	7,75	132,28	34,15	79,97	4,14	2,81	79,14	58,03	172
11	ESCONDIDINHO DE BATATA COM CARNE	1	496,35	43,28	20,90	27,61	2,19	19,32	65,30	53,66	4,53	2,62	100,50	58,03	197
12	ARROZ, FEIJÃO, PICADINHO DE CARNE MOIDA	1	1196,32	164,77	59,05	32,55	15,98	397,94	61,03	229,56	12,12	10,42	136,02		207
13	BAIAO DE DOIS, FAROFA DE CARNE MOIDA,	1	1294,01	202,25	47,80	32,00	19,03	119,07	85,41	223,48	9,31	9,46	177,60		184
14	BAIÃO DE TRES SALADA I REPOLHO E	1	1382,73	180,23	55,15	47,56	15,68	18,59	84,16	210,32	9,36	8,19	143,93		179
15	ARROZ, FEIJÃO, PICADINHO DE CARNE SECA	1	1256,39	153,59	51,99	47,44	15,30	131,71	54,65	211,86	8,97	8,17	142,80		175
16	ARROZ, FEIJÃO COM MADIOCA, CARNE SECA	1	1380,15	160,41	54,17	56,87	14,24	44,54	16,83	215,25	9,30	8,32	122,44		197
17	ARROZ, FEIJÃO, CARNE SECA AO MOLHO.	1	1168,93	156,27	46,88	36,75	14,23	85,44	4,10	189,34	8,02	7,58	107,87		30
18	ARROZ, FEIJÃO, PICADINHO DE CARNE SECA	1	1351,91	176,75	53,11	47,33	16,87	6,28	46,77	227,78	9,04	8,47	118,54		200
19	ARROZ COM ABOBORA, FEIJÃO, CARNE SECA	1	1265,48	139,41	51,60	54,47	14,94	1,96	6,70	190,73	8,94	7,97	119,82		74
20	ARROZ DOCE COM COCO.	1	648,04	121,03	12,61	12,05	3,04	28,43	0,50	56,95	2,06	1,23	121,16	77,37	
21	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO, SALADA	1	608,83	95,09	31,24	10,94	7,51	55,11	14,08	131,68	4,01	4,27	65,18		177
22	MACARRÃO COM CARNE DE MOIDA.	1	534,33	55,91	27,10	21,76	2,32	126,27	2,58	19,44	5,21	2,96	26,77		25
23	MACARRÃO COM CARNE DE MOIDA.	1	722,75	79,22	21,20	35,49	0,14	45,49	0,00	28,44	3,56	1,45	210,13	77,37	
24	BEIJIJÁ COM CARNE DE SOL ASSADA, LEITE	1	1238,65	170,49	43,84	41,94	15,76	5,64	54,46	212,05	7,44	7,71	136,24		182
25	MARIA ISABEL DE CARNE DE SOL E FEIJÃO	1	711,32	72,25	29,72	33,17	4,03	128,07	10,93	24,89	4,59	2,48	47,64		90
26	SOPIA DE MACARRÃO, CARNE SECA E	1	439,11	72,29	10,06	12,38	1,26	45,49	3,73	38,49	1,26	1,14	213,07	77,37	
27	BISCOITO DE MAISEN COM LEITE	1	635,61	55,53	28,03	33,85	5,06	177,25	1,95	35,02	4,77	2,08	215,57		23
28	FAROFA DE CUSCUZ DE MILHO E CARNE	1	1224,39	120,92	43,14	61,93	3,99	38,20	97,14	83,02	7,46	3,28	143,57		207
29	ARROZ, PURÉ DE BATATA CARNE SOL FRITA E	1	966,47	116,18	35,01	39,05	3,96	212,28	18,98	74,40	6,21	3,11	47,79		227
30	BAIAO DE DOIS, REFOGADO DE CARNE DE SOL	1	1504,73	176,40	54,08	64,22	15,95	20,45	63,80	241,88	9,26	8,32	205,06		220
31	ARROZ, FEIJÃO, PURÉ DE MANDIOCA E CARNE	1	795,77	141,24	35,89	9,09	11,35	145,48	53,33	175,92	3,27	4,67	139,72		166
32	BOBO DE PEIXE, ARROZ COM CENOURA,	1	800,72	135,73	19,03	20,01	7,66	43,54	10,10	117,46	2,63	4,53	224,18		156
33	FAROFA DE SARDINHA, ARROZ, FEIJÃO	1	517,58	88,76	14,94	11,30	3,58	17,01	81,41	47,52	1,66	1,96	207,46		171
34	ARROZ, MACARRÃO COM SARDINHA MILHO	1	746,06	124,23	32,75	12,82	9,27	91,40	10,15	149,74	2,69	4,42	81,44	58,03	157
35	ARROZ, FEIJÃO, FILÉ DE PEIXE AO MOLHO E	1	633,87	109,71	21,01	12,22	10,19	17,01	81,46	135,85	2,87	5,03	251,87		157
	ARROZ, FEIJÃO, SARDINHA AO MOLHO														

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