MEC
FNDE

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES

DRE ARAGUAÍNA - CARDAPIOS LANCHE - QUILOMBOLAS - 2º SEMESTRE DE 2019

MÉDIA DAS RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS (Formulário II)

SEDUC-TO

REFEIÇÃO	N.º DO CARDÁPIO	FREQUÊNCIA	Calorias Kcal (g)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas Ptn (g)	Lipídios 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)
MARIA IZABEL E SALADA CRUA DE CENOURA E	1	1	609,78	66,49	20,23	28,15	2,51	168,33	7,21	39,93	3,64	1,64	29,93		51
BAIÃO DE DOIS E PICADO DE CARNE COM	2	1	644,42	94,03	26,37	17,09	8,15	2,62	8,69	103,01	3,90	3,33	36,23		48
BISCOITO CREAM CRACKER E SUCO DE POLPA	3	1	377,10	63,93	6,39	12,02	1,86	19,27	311,62	28,44	0,72	1,44	17,54	77,37	0
FEIJÃO TROPEIRO COM SUCO DE POLPA DE	4	1	680,38	94,07	16,37	27,27	13,48	0,10	321,74	105,93	2,76	3,39	92,73	77,37	14
CUSCUZ DE MILHO COM LEITE	5	1	505,73	66,71	17,25	19,59	4,09	306,29	2,73	46,46	1,47	0,81	450,05		0
FAROFA COLORIDA COM SUCO DE POLPA DE	6	1	513,49	87,18	12,61	13,04	5,82	127,03	323,15	47,51	2,20	1,98	79,29	77,37	27
MACARRONADA COM SARDINHA COM SUCO DE	7	1	474,59	65,00	13,70	17,77	2,05	0,10	3,83	40,96	1,30	2,66	297,92	77,37	7
BEIJÚ COM MARGARINA E LEITE	8	1	564,01	89,45	13,43	17,03	0,55	279,38	2,73	49,32	1,47	1,15	468,99		0
GALINHADA E FRUTA (MELANCIA)	9	1	702,63	93,68	21,64	27,06	2,38	231,32	24,09	79,52	2,42	2,02	43,11		377
CUSCUZ DE ARROZ COM CARNE MOÍDA E SUCO	10	1	528,95	95,38	14,70	11,49	2,75	0,85	3,16	55,51	2,36	3,44	59,67	77,37	7
CANJICA	11	1	424,54	56,74	13,61	16,65	0,60	181,44	0,12	45,05	1,48	0,77	449,46	116,05	0
BAIÃO DE DOIS, CARNE AO MOLHO, SALADA DE	12	1	699,90	109,61	28,12	17,13	10,84	137,75	32,89	120,03	4,12	4,06	49,03		142
ARROZ COM ABÓBORA E CARNE DE SOL E	13	1	645,49	75,17	21,25	28,33	2,87	11,31	56,67	45,43	3,71	1,71	43,63		137
ARROZ, CARNE EM CUBOS COM MANDIOCA E	14	1	578,63	79,13	23,69	17,41	2,56	15,07	14,38	63,15	3,23	2,26	17,03		77
GALINHADA COM CENOURA E SALADA CRUA	15	1	519,18	66,24	20,53	18,09	2,41	135,69	8,57	52,54	2,42	1,44	21,68		77
BAIÃO DE TRÊS COM SALADA CRUA DE	16	1	746,74	82,36	20,96	36,30	7,84	6,64	7,43	81,47	3,33	2,73	39,69		27
PÃO COM CARNE MOÍDA E SUCO DE POLPA DE	17	1	363,47	50,76	13,21	12,04	1,76	1,89	3,86	29,16	2,47	1,96	25,04	58,03	7
BAIÃO DE DOIS PICADINHO DE CARNE MOÍDA	18	1	694,64	93,89	28,41	21,79	8,13	0,80	8,05	102,01	6,05	3,96	38,14		47
BOLO DE COCO E LEITE ACHOCOLATADO	19	1	747,58	90,32	25,48	31,99	2,10	382,69	2,98	84,69	2,68	1,81	645,11	58,03	0
ARROZ, FEIJOADA, COUVE E FRUTA (LARANJA)	20	1	738,09	92,51	28,16	28,05	9,24	13,55	75,55	106,36	3,97	3,38	87,20		137
BOLO DE FUBÁ E LEITE ACHOCOLATADO	21	1	756,56	91,15	23,43	34,20	2,51	359,48	2,73	82,94	2,64	1,52	636,05	58,03	0
CUSCUZ DE ARROZ E LEITE ACHOCOLATADO	22	1	572,87	80,91	17,15	20,39	0,46	298,65	2,73	46,51	1,47	1,82	468,03		0
BOLO DE MANDIOCA E SUCO DE POLPA DE	23	1	611,68	82,90	17,43	24,14	2,08	179,67	318,36	64,58	2,03	0,98	477,57	116,05	0
BOLO DE MILHO E SUCO DE POLPA DE	24	1	739,36	106,04	20,96	27,08	5,03	192,35	311,62	48,34	1,64	0,72	459,30	116,05	0
ARROZ E FEIJÃO MARAVILHA (Feijão, Carne	25	1	691,43	81,62	25,30	28,45	7,07	126,47	13,47	92,89	4,37	3,63	65,80		57
ARROZ COLORIDO (arroz, mortadela, carne	26	1	676,03	95,36	22,52	23,00	2,37	233,42	23,77	75,82	3,97	3,01	59,80		376
SOPA DE MACARRÃO COM LEGUMES (CHUCHU,	27	1	458,90	57,45	22,19	15,15	3,92	252,60	17,92	43,26	4,13	2,71	34,51		127
SOPA DE FRANGO COM LEGUMES (BATATA,	28	1	403,38	57,45	20,13	9,94	3,92	255,00	17,92	48,23	1,06	1,29	34,77		127
BAIÃO DE TRÊS E SALADA CRUA DE TOMATE E	29	1	747,10	82,50	20,99	36,30	7,95	8,72	8,47	81,69	3,33	2,73	39,37		44
CUSCUZ DE ARROZ E LEITE ACHOCOLATADO	30	1	535,37	72,21	16,48	20,39	0,45	298,65	2,73	46,51	1,47	1,65	465,03		0
TOTAL		30,00	17951,99	2420,25	592,71	657,36	127,77	4227,15	1939,17	1957,25	81,81	66,01	5731,69	909,09	1615,00
MÉDIA			598,40	80,67	19,76	21,91	4,26	140,90	64,64	65,24	2,73	2,20	191,06	5,06%	53,83