MEC
FNDE

SECRETARIA DE ESTADO DA **EDUCAÇÃO, JUVENTUDE** E **ESPORTES**

DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE ARAGUAÍNA - DIABETES 2019.2
(Identificar unidade escolar, semestre e ano do planejamento).

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)
BISCOITO CREAM CRACKER E SUCO DE POLPA	1	1	351,97	60,90	8,22	11,55	2,22	0,00	186,97	34,39	0,93	1,81	18,28	0,00	0
SANDUICHE NATURAL COM VITAMINA DE	2	1	331,36	44,41	22,60	8,53	2,03	182,92	191,13	53,86	1,50	0,95	207,79	0,00	26
CUSCUZ DE MILHO COM LEITE COM CAFÉ	3	1	266,48	50,46	9,54	5,32	3,70	111,19	0,00	21,47	0,63	0,06	190,15	0,00	0
PETA CASEIRA E LEITE COM CAFÉ	4	1	262,15	48,79	7,67	5,89	0,09	116,61	0,00	27,37	0,84	0,39	241,91	0,00	0
TORTA NUTRITIVA COM SUCO DE POLPA DE	5	1	313,05	37,13	17,79	8,08	2,17	115,58	4,89	40,45	1,00	1,12	61,86	0,00	39
BAIÃO DE DOIS, BIFE , SALADA DE ALFACE E	6	1	810,58	122,52	35,54	19,77	10,43	16,72	31,85	127,51	5,09	4,45	43,89	0,00	148
MARIA IZABEL COM SALADA DE CENOURA COM	7	1	677,45	96,92	23,83	20,73	3,95	129,11	8,10	48,00	4,24	1,98	29,83	0,00	158
MACARRONADA COM CARNE MOÍDA, FEIJÃO,	8	1	470,25	84,64	20,72	6,53	9,24	11,73	33,06	108,93	3,39	4,23	63,67	0,00	156
ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO E	9	1	881,13	96,81	37,60	36,68	7,05	17,54	8,27	124,03	3,74	3,84	54,24	0,00	42
BAIÃO DE TRÊS COM SALADA DE REPOLHO E	10	1	764,30	95,28	20,16	32,69	7,04	6,70	8,51	80,28	3,21	2,59	36,34	0,00	38
FAROFA COLORIDA COM SUCO DE POLPA DE	11	1	245,67	43,04	6,26	7,31	3,30	84,80	188,03	25,71	0,86	1,05	36,33	0,00	15
BOLO DE POLVILHO COM SUCO DE POLPA DE	12	1	359,21	72,56	6,29	9,45	1,65	42,92	1,05	37,69	0,66	1,38	173,88	0,00	0
ARROZ COLORIDO COM TIRINHAS DE CARNE E	13	1	378,74	57,67	15,44	9,65	3,46	172,31	19,65	36,56	2,06	1,52	32,85	0,00	143
PÃO PIZZA COM SUCO DE POLPA DE ACEROLA	14	1	228,36	36,77	9,68	6,44	1,79	21,30	187,47	23,85	1,22	1,18	160,56	0,00	0
ARROZ COM ABOBORA E CARNE DE SOL E	15	1	418,21	49,07	11,89	19,28	2,03	9,16	45,68	29,53	2,03	0,99	31,19	0,00	107
TOTAL		15,00	6758,91	996,96	253,24	207,88	60,16	1038,59	914,66	819,64	31,42	27,53	1382,77	0,00	872,00
MÉDIA			450,59	66,46	16,88	13,86	4,01	69,24	60,98	54,64	2,09	1,84	92,18	0,00%	0,87