MEC FNDE	MÉDIA DAS RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS (Formulário II)													
REFEIÇÃO	N.º DO CARDÁPIO	FREQUÊNCIA	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas Ptn	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	Açúcar simples
			(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(kcal)
VITAMINA DE BANANA E BISCOITO CREAM	1	1	389,00	72,91	8,56	9,09	3,05	31,64	21,59	52,34	1,00	1,31	129,75	58,03
GALINHADA COM CENOURA E MELANCIA	2	1	485,15	70,81	21,28	13,04	2,31	242,85	20,83	71,28	2,41	1,92	41,14	
BOLO DE POLVILHO E SUCO DE POLPA DE	3	1	475,19	79,73	6,74	14,95	0,44	40,50	7,47	15,71	0,85	0,54	219,85	116,05
FAROFA COLORIDA COM SUCO DE POLPA DE	4	1	545,86	65,10	8,34	28,35	4,46	168,20	191,63	34,03	1,23	1,35	59,23	58,03
ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO E SALADA	5	1	440,58	63,09	19,66	11,67	6,90	12,45	12,13	78,52	2,86	2,28	39,71	
MACARRONADA COM CARNE MOÍA E MILHO	6	1	408,72	50,63	20,04	13,96	3,22	0,40	7,32	27,94	3,52	2,43	30,11	
MARIA IZABEL COM CARNE EM CUBOS E	7	1	358,61	50,34	17,95	8,65	1,79	1,55	4,68	33,49	3,03	1,71	17,57	
BAIÃO DE DOIS E PICADINHO E CARNE MOÍDA	8	1	540,67	75,62	23,76	15,10	6,87	0,90	10,59	86,95	5,07	3,34	38,31	
CANJICA	9	1	247,90	34,49	5,88	10,17	0,87	43,56	0,25	23,81	0,76	0,62	173,47	77,37
FEIJÃO TROPEIRO COM SUCO DE POLPA DE	10	1	625,84	80,72	12,21	28,80	8,62	0,10	197,09	68,52	1,97	2,33	75,71	77,37
BISCOITO DOCE E LEITE ACHOCOTALADO	11	1	351,56	53,51	9,29	11,08	1,44	122,23	5,84	41,25	1,22	1,46	201,24	
PÃO FRANCÊS COM CARNE MOIDA E SUCO DE	12	1	365,17	48,01	14,23	12,80	1,62	1,89	4,04	26,93	2,73	1,86	25,42	58,03
BAIÃO DE DOIS E CARNE MOIDA COM MANDIOCA	13	1	524,40	71,76	23,58	15,06	6,63	0,70	8,62	82,29	5,04	3,31	36,65	
ROSCA CASEIRA COM LEITE ACHOCOLATADO	14	1	468,65	62,43	11,57	19,22	1,35	163,15	2,73	39,80	1,32	1,17	221,00	58,03
BISCOITO CREAM CRAKER E LEITE	15	1	346,01	50,26	10,28	12,31	1,64	122,23	2,73	42,55	1,27	1,68	184,02	
BOLO DE ARROZ E LEITE ACHOCOLATADO	16	1	532,83	76,27	13,19	19,87	0,45	150,91	2,73	29,92	1,28	1,65	322,27	58,03
BOLO DE CHOCOLATE E SUCO DE POLPA DE	17	1	440,43	81,81	7,30	9,61	2,12	200,09	5,46	34,58	0,78	1,77	59,66	116,05
BOLO DE CENOURA E SUCO DE POLPA	18	1	445,34	81,35	6,55	11,67	3,42	260,48	2,59	44,94	0,54	1,48	42,59	116,05
BEIJU COM LEITE ACHOCOLATADO	19	1	350,28	51,13	5,61	13,90	0,75	146,74	2,85	27,00	0,75	0,88	185,80	
PÃO DE QUEIJO E LEITE ACHOCOLATADO	20	1	463,33	52,50	12,22	22,78	0,48	163,18	2,73	34,24	1,62	1,01	411,10	
ARROZ FANTASIA (frango, cenoura e couve) E	21	1	353,79	51,98	18,71	7,24	3,11	175,78	23,92	51,27	1,36	1,03	44,11	
CUSCUZ DE MILHO E LEITE ACHOCOLATADO	22	1	370,59	53,90	9,35	13,62	4,09	160,77	2,73	22,80	0,70	0,58	174,47	
TORTA DE FRANGO E SUCO DE POLPA DE	23	1	391,63	50,73	19,91	11,94	1,56	36,02	7,19	42,91	1,32	1,04	157,73	58,03
TORTA DE CARNE MOÍDA E SUCO DE POLPA DE	24	1	356,81	35,85	16,86	16,32	1,07	35,02	7,14	28,96	3,10	1,75	153,53	58,03
CUSCUZ DE ARROZ E LEITE ACHOCOLATADO	25	1	377,09	59,40	8,60	11,82	0,45	160,77	2,73	22,80	0,70	1,43	189,47	
ARROZ COLORIDO E TIRINHAS DE CARNE	26	1	365,71	51,59	17,84	9,01	2,49	169,94	5,32	36,36	4,02	1,60	27,90	
PETA E LEITE ACHOCOLATADO	27	1	391,36	52,13	7,69	16,96	0,48	138,64	2,73	28,58	0,93	0,95	223,10	
BOLO DE MANDIOCA E SUCO DE POLPA DE	28	1	430,99	74,88	9,25	10,87	1,98	41,23	192,05	38,37	1,04	0,85	148,95	116,05
BOLO DE MILHO E SUCO DE POLPA DE ACEROLA	29	1	568,99	101,32	10,56	14,21	4,85	16,41	186,97	19,57	0,58	0,64	49,82	116,05
BEIJU COM QUEIJO E LEITE ACHOCOLATE	30	1	320,12	51,06	8,82	8,87	0,48	138,58	2,73	27,85	1,23	0,83	316,24	
MANGULÃO COM LEITE ACHOCOLATADO	31	1	463,78	52,72	12,23	22,78	0,48	163,18	2,73	34,24	1,62	1,01	411,10	
TORTA DE LEGUMES E SUCO DE POLPA DE AB	32	1	400,32	58,17	16,83	11,44	2,87	117,61	13,30	45,84	1,33	1,26	163,45	58,03
FAROFA DE CARNE EM CUBOS E SUCO DE	33	1	357,44	62,86	9,54	7,69	4,05	1,27	3,67	30,65	2,33	1,43	52,68	58,03
BOLO DE MILHO E SUCO DE POLPA DE MANGA	34	1	432,35	65,87	8,19	16,06	2,78	28,68	7,47	13,34	0,68	0,36	138,32	116,05
BAIÃO DE TRÊS (ARROZ, FEIJÃO E LINGUIÇA) E	35	1	630,02	88,22	16,88	23,91	8,11	3,61	25,26	89,23	2,64	2,48	39,86	
CACHORRO QUENTE COM CENOURA RALADA E	36	1	333,98	51,12	14,67	7,86	2,52	127,97	42,15	30,65	2,80	2,04	27,90	58,03
ARROZ, CARNE MOÍDA COM MANDIOCA E	37	1	463,07	60,68	20,13	14,72	2,66	0,53	26,30	54,40	4,35	2,40	45,91	
FAROFA DE CUZCUS COM CARNE E SUCO DE	38	1	398,97	57,12	14,64	11,30	4,48	0,40	13,71	17,67	2,39	1,41	30,63	58,03
SOPA DE CARNE MOÍDA E LEGUMES	39	1	363,71	47,31	16,15	12,01	3,03	0,43	14,82	33,93	2,89	2,06	30,50	
SOPA DE FRANGO COM LEGUMES	40	1	314,57	47,31	15,07	7,05	3,03	1,23	14,82	38,44	0,87	1,11	30,25	
TOTAL		40,00	16890,81	2446,70	530,15	557,75	113,02	3391,82	1178,03	1528,28	75,55	97,80	4970,51	1489,36
MÉDIA			422,27	61,17	13,25	13,94	2,83	84,80	29,45	38,21	1,89	2,44	124,26	8,82%

SEDUC-TO
Frutas e Hortaliças
(g)
100
284
0
34
44
49
14
54
0
14
160
14
144
0
0
0
0
0
0
0
89
0
29
28
0
54
0
0
0
0
0
64
14
0
114
29
104
24
74
74
1111,00
27,78