Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE ARAGUAINA - DIABETES 2019.2 (Identificar unidade escolar, semestre e ano do planejamento).	SEDUC-TO

Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:		Refeição Servida:	Café da manhã

N.º do Cardápio: 1	CARDÁPIO:	BISCOITO CREAM CRACKER E SUCO DE POLPA DE ACEROLA									Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita (g)	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)
Biscoito salgado, cream	80	345,39	54,99	8,04	11,55	2,01	0,00	0,00	31,80	0,91	1,76	16,00
Acerola, polpa congelada	30	6,58	1,66	0,18	0,00	0,21	0,00	186,97	2,60	0,02	0,05	2,28
Adoçante líquido	5	0,00	4,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL		351,97	60,90	8,22	11,55	2,22	0,00	186,97	34,39	0,93	1,81	18,28

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE ARAGUAINA - DIABETES 2019.2 (Identificar unidade escolar, semestre e ano do planejamento).	SEDUC-TO

Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:		Refeição Servida:	Café da manhã

N.º do Cardápio: 2	CARDÁPIO:	SANDUICHE NATURAL COM VITAMINA DE ACEROLA									Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita (g)	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)
Alface lisa	5	0,69	0,12	0,08	0,01	0,12	0,00	1,07	0,46	0,02	0,03	1,38
Tomate	10	1,53	0,31	0,11	0,02	0,12	4,16	2,12	1,05	0,01	0,02	0,69
Frango, peito, sem pele	60	71,50	0,00	12,92	1,81	0,00	1,20	0,00	18,76	0,40	0,26	4,42
Cenoura	10	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25
Pão de trigo francês	50	149,91	29,32	3,98	1,55	1,15	1,49	0,00	12,73	0,38	0,50	7,88
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
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Acerola, polpa congelada	30	6,58	1,66	0,18	0,00	0,21	0,00	186,97	2,60	0,02	0,05	2,28
Adoçante líquido	5	0	4,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
Leite de vaca, desnatado	150	51,225	7,47	5,09	0,12	0,00	91,92	0,00	16,58	0,63	0,05	188,34
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
TOTAL		331,36	44,41	22,60	8,53	2,03	182,92	191,13	53,86	1,50	0,95	207,79

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE ARAGUAINA - DIABETES 2019.2 (Identificar unidade escolar, semestre e ano do planejamento).	SEDUC-TO

Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:		Refeição Servida:	Café da manhã

N.º do Cardápio: 3	CARDÁPIO:	CUSCUZ DE MILHO COM LEITE COM CAFÉ									Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita (g)	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)
Flocos de milho	50	181,00	38,00	4,10	1,80	3,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Leite de vaca, desnatado	150	51,23	7,47	5,09	0,12	0,00	91,92	0,00	16,58	0,63	0,05	188,34
Café, infusão 10%	50	4,54	0,74	0,36	0,03	0,00	0,00	0,00	4,83	0,00	0,00	1,58
Adoçante líquido	5	0	4,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
Margarina, com sal	5	29,72	0,00	0,00	3,36	0,00	19,27	0,00	0,06	0,00	0,00	0,23
TOTAL		266,48	50,46	9,54	5,32	3,70	111,19	0,00	21,47	0,63	0,06	190,15

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE ARAGUAINA - DIABETES 2019.2 (Identificar unidade escolar, semestre e ano do planejamento).	SEDUC-TO

Nº de Alunos: 0 | Dias de Atendimento: | Refeição Servida: | Café da manhã

N.º do Cardápio: 4 | CARDÁPIO: PETA CASEIRA E LEITE COM CAFÉ | Frequência: 1

Nome do Alimento	Per Capita (g)	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)
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
Ovo de galinha inteiro	8	11,45	0,13	1,04	0,71	0,00	6,31	0,00	1,01	0,09	0,13	3,36
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
Leite de vaca, desnatado	30	10,25	1,49	1,02	0,02	0,00	18,38	0,00	3,32	0,13	0,01	37,67
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Café, infusão 10%	50	4,54	0,74	0,36	0,03	0,00	0,00	0,00	4,83	0,00	0,00	1,58
Leite de vaca, desnatado	150	51,23	7,47	5,09	0,12	0,00	91,92	0,00	16,58	0,63	0,05	188,34
Adoçante líquido	5	0	4,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
TOTAL		262,15	48,79	7,67	5,89	0,09	116,61	0,00	27,37	0,84	0,39	241,91

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE ARAGUAINA - DIABETES 2019.2 (Identificar unidade escolar, semestre e ano do planejamento).	SEDUC-TO

Nº de Alunos: 0 | Dias de Atendimento: | Refeição Servida: | Café da manhã

REFEIÇÃO:

N.º do Cardápio: 5 | CARDÁPIO: TORTA NUTRITIVA COM SUCO DE POLPA DE CAJÁ | Frequência: 1

Nome do Alimento	Per Capita (g)	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)
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Farinha de trigo	40	144,19	30,04	3,92	0,55	0,94	0,00	0,00	12,40	0,33	0,38	7,15
Leite de vaca, desnatado	30	10,25	1,49	1,02	0,02	0,00	18,38	0,00	3,32	0,13	0,01	37,67
Fermento em pó químico	1	0,90	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate, extrato	10	6,09	1,50	0,24	0,02	0,28	0,00	1,80	2,93	0,04	0,21	2,91
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
Ovo de galinha inteiro	10	14,31	0,16	1,30	0,89	0,00	7,88	0,00	1,27	0,11	0,16	4,20
Frango, peito, sem pele	50	59,58	0,00	10,76	1,51	0,00	1,00	0,00	15,63	0,33	0,22	3,68
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cajá polpa, congelada	30	7,90	1,91	0,18	0,05	0,41	0,00	0,00	2,15	0,02	0,10	2,75
Cenoura	10	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25
Tomate	10	1,53	0,31	0,11	0,02	0,12	4,16	2,12	1,05	0,01	0,02	0,69
Adoçante líquido	5	18,38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL		313,05	37,13	17,79	8,08	2,17	115,58	4,89	40,45	1,00	1,12	61,86

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE ARAGUAINA - DIABETES 2019.2 (Identificar unidade escolar, semestre e ano do planejamento).	SEDUC-TO

Nº de Alunos: 0 | Dias de Atendimento: | Refeição Servida: | Almoço

N.º do Cardápio: 6 | CARDÁPIO: BAIÃO DE DOIS, BIFE , SALADA DE ALFACE E TOMATE E BANANA | Frequência: 1

Nome do Alimento	Per Capita (g)	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)
Arroz, tipo 1	100	357,79	78,76	7,16	0,34	1,64	0,00	0,00	30,38	1,22	0,68	4,41
Tomate	25	3,83	0,78	0,27	0,04	0,29	10,41	5,30	2,64	0,03	0,06	1,74
Alface lisa	15	2,07	0,36	0,25	0,02	0,35	0,00	3,21	1,37	0,05	0,09	4,13
Óleo de soja	10	88,40	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Feijão fradinho	25	84,79	15,31	5,05	0,59	5,90	0,00	0,00	44,60	0,97	1,28	19,38
Carne, bovina, coxão mole	100	169,07	0,00	21,23	8,69	0,00	2,61	0,00	20,72	2,63	1,89	2,99
Banana prata	100	98,25	25,96	1,27	0,07	2,04	3,21	21,59	26,29	0,15	0,38	7,56
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
Colorau	0,5	1,67	0,39	0,03	0,00	0,02	0,30	0,04	0,00	0,00	0,03	0,60
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	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
TOTAL		810,58	122,52	35,54	19,77	10,43	16,72	31,85	127,51	5,09	4,45	43,89

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE ARAGUAINA - DIABETES 2019.2 (Identificar unidade escolar, semestre e ano do planejamento).	SEDUC-TO

Nº de Alunos: 0 | Dias de Atendimento: | Refeição Servida: | Almoço

N.º do Cardápio: 7 | CARDÁPIO: MARIA IZABEL COM SALADA DE CENOURA COM REPOLHO E MAÇA | Frequência: 1

Nome do Alimento	Per Capita (g)	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)
Arroz, tipo 1	100	357,79	78,76	7,16	0,34	1,64	0,00	0,00	30,38	1,22	0,68	4,41
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
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	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Açafrão	0,5	1,55	0,33	0,06	0,03	0,02	0,13	0,40	1,32	0,01	0,06	0,56
Carne, bovina, seca	80	250,20	0,00	15,73	20,29	0,00	0,00	0,00	9,78	2,92	1,06	11,29
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
Repolho branco	15	2,57	0,58	0,13	0,02	0,28	0,00	2,81	1,28	0,02	0,02	5,18
Cenoura	15	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38
Maçã Fuji	100	55,52	15,15	0,29	0,00	1,35	2,71	2,41	2,04	0,00	0,09	1,92
TOTAL		677,45	96,92	23,83	20,73	3,95	129,11	8,10	48,00	4,24	1,98	29,83

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE ARAGUAINA - DIABETES 2019.2 (Identificar unidade escolar, semestre e ano do planejamento).	SEDUC-TO

Nº de Alunos: 0 | Dias de Atendimento: | Refeição Servida: | Almoço

N.º do Cardápio: 8 | CARDÁPIO: MACARRONADA COM CARNE MOÍDA, FEIJÃO, SALADA DE REPOLHO COM TOMATE | Frequência: 1

Nome do Alimento	Per Capita (g)	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)
Macarrão trigo	50	185,56	38,97	5,00	0,65	1,46	0,00	0,00	13,85	0,39	0,44	8,65
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
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	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Feijão carioca	25	82,26	15,31	5,00	0,31	4,61	0,00	0,00	52,49	0,73	2,00	30,64
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
Repolho branco	15	2,57	0,58	0,13	0,02	0,28	0,00	2,81	1,28	0,02	0,02	5,18
Tomate	20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39
Tomate, extrato	15	9,14	2,24	0,37	0,03	0,42	0,00	2,70	4,40	0,06	0,31	4,36
Carne moída de 2ª	35	84,70	0,00	8,48	5,40	0,00	0,00	0,00	7,00	2,00	0,98	2,80
Banana prata	100	98,25	25,96	1,27	0,07	2,04	3,21	21,59	26,29	0,15	0,38	7,56
TOTAL		470,25	84,64	20,72	6,53	9,24	11,73	33,06	108,93	3,39	4,23	63,67

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE ARAGUAINA - DIABETES 2019.2 (Identificar unidade escolar, semestre e ano do planejamento).	SEDUC-TO

Nº de Alunos: 0 | Dias de Atendimento: | Refeição Servida: | Almoço

N.º do Cardápio: 9 | CARDÁPIO: ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO E SALADA CRUA (TOMATE E ALFACE) | Frequência: 1

Nome do Alimento	Per Capita (g)	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)
Óleo de soja	10	88,40	0,00	0,00	10,00	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
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
SAL	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Feijão carioca	25	82,26	15,31	5,00	0,31	4,61	0,00	0,00	52,49	0,73	2,00	30,64
Arroz, tipo 1	100	357,79	78,76	7,16	0,34	1,64	0,00	0,00	30,38	1,22	0,68	4,41
Tomate	15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
Alface lisa	15	2,07	0,36	0,25	0,02	0,35	0,00	3,21	1,37	0,05	0,09	4,13
Frango, inteiro, com pele	150	339,48	0,00	24,67	25,96	0,00	10,50	0,00	36,46	1,69	0,94	9,45
Colorau	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
TOTAL		881,13	96,81	37,60	36,68	7,05	17,54	8,27	124,03	3,74	3,84	54,24

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE ARAGUAINA - DIABETES 2019.2 (Identificar unidade escolar, semestre e ano do planejamento).	SEDUC-TO

Nº de Alunos: 0 | Dias de Atendimento: | Refeição Servida: Almoço

N.º do Cardápio: 10 | CARDÁPIO: BAIÃO DE TRÊS COM SALADA DE REPOLHO E TOMATE | Frequência: 1

Nome do Alimento	Per Capita (g)	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)
Arroz, tipo 1	100	357,79	78,76	7,16	0,34	1,64	0,00	0,00	30,38	1,22	0,68	4,41
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	10	88,40	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
SAL	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Feijão fradinho	20	67,83	12,25	4,04	0,47	4,72	0,00	0,00	35,68	0,78	1,03	15,50
Linguiça Mista	60	237,60	1,62	8,28	21,75	0,00	0,00	0,00	7,20	1,12	0,68	6,00
Repolho branco	15	2,57	0,58	0,13	0,02	0,28	0,00	2,81	1,28	0,02	0,02	5,18
Tomate	15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
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
Açafrão	1	3,10	0,65	0,11	0,06	0,04	0,27	0,81	2,64	0,01	0,11	1,11
TOTAL		764,30	95,28	20,16	32,69	7,04	6,70	8,51	80,28	3,21	2,59	36,34

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE ARAGUAINA - DIABETES 2019.2 (Identificar unidade escolar, semestre e ano do planejamento).	SEDUC-TO

Nº de Alunos: 0 | Dias de Atendimento: | Refeição Servida: Lanche

N.º do Cardápio: 11 | CARDÁPIO: FAROFA COLORIDA COM SUCO DE POLPA DE ACEROLA | Frequência: 1

Nome do Alimento	Per Capita (g)	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)
Adoçante líquido	5	0	4,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
Farinha de mandioca torrada	40	146,11	35,68	0,49	0,11	2,62	0,00	0,00	16,01	0,14	0,48	30,21
Carne, bovina, coxão mole	25	42,27	0,00	5,31	2,17	0,00	0,65	0,00	5,18	0,66	0,47	0,75
Cebola	5	1,97	0,44	0,09	0,00	0,11	0,00	0,23	0,60	0,01	0,01	0,70
Cenoura	10	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25
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
Acerola, polpa congelada	30	6,58	1,66	0,18	0,00	0,21	0,00	186,97	2,60	0,02	0,05	2,28
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
TOTAL		245,67	43,04	6,26	7,31	3,30	84,80	188,03	25,71	0,86	1,05	36,33

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE ARAGUAINA - DIABETES 2019.2 (Identificar unidade escolar, semestre e ano do planejamento).	SEDUC-TO

Nº de Alunos: 0 | Dias de Atendimento: | Refeição Servida: Lanche

N.º do Cardápio: 12 | CARDÁPIO: BOLO DE POLVILHO COM SUCO DE POLPA DE TAMARINDO | Frequência: 1

Nome do Alimento	Per Capita (g)	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)
Adoçante líquido	5	0	8,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
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
Ovo de galinha inteiro	15	21,47	0,25	1,95	1,34	0,00	11,82	0,00	1,90	0,16	0,23	6,30
Tamarindo, polpa, colgelada	30	71,70	18,75	0,84	0,18	1,53	0,45	1,05	27,60	0,03	0,84	22,20
Polvilho doce	50	175,61	43,39	0,22	0,00	0,12	0,00	0,00	2,05	0,00	0,26	13,71
Queijo, prato	10	35,99	0,19	2,27	2,91	0,00	12,27	0,00	2,83	0,35	0,03	94,00
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Leite de vaca, desnatado	30	10,25	1,49	1,02	0,02	0,00	18,38	0,00	3,32	0,13	0,01	37,67
TOTAL		359,21	72,56	6,29	9,45	1,65	42,92	1,05	37,69	0,66	1,38	173,88

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE ARAGUAINA - DIABETES 2019.2 (Identificar unidade escolar, semestre e ano do planejamento).	SEDUC-TO

Nº de Alunos: 0 | Dias de Atendimento: | Refeição Servida: | Lanche

N.º do Cardápio: 13 | CARDÁPIO: ARROZ COLORIDO COM TIRINHAS DE CARNE E MAÇA FUJI | Frequência: 1

Nome do Alimento	Per Capita (g)	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)
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	50	178,89	39,38	3,58	0,17	0,82	0,00	0,00	15,19	0,61	0,34	2,21
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
Couve manteiga	15	4,06	0,65	0,43	0,08	0,47	0,00	14,50	5,20	0,06	0,07	19,63
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
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
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
Carne, bovina, coxão mole	50	84,53	0,00	10,62	4,35	0,00	1,31	0,00	10,36	1,32	0,94	1,49
Maçã Fuji	100	55,52	15,15	0,29	0,00	1,35	2,71	2,41	2,04	0,00	0,09	1,92
TOTAL		378,74	57,67	15,44	9,65	3,46	172,31	19,65	36,56	2,06	1,52	32,85

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE ARAGUAINA - DIABETES 2019.2 (Identificar unidade escolar, semestre e ano do planejamento).	SEDUC-TO

Nº de Alunos: 0 | Dias de Atendimento: | Refeição Servida: | Lanche

N.º do Cardápio: 14 | CARDÁPIO: PÃO PIZZA COM SUCO DE POLPA DE ACEROLA | Frequência: 1

Nome do Alimento	Per Capita (g)	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)
Adoçante líquido	5	0	4,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
Pão de trigo francês	50	149,91	29,32	3,98	1,55	1,15	1,49	0,00	12,73	0,38	0,50	7,88
Apresuntado	15	19,33	0,43	2,02	1,00	0,00	0,00	0,00	2,29	0,25	0,13	3,39
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
Orégano	1	3,06	0,64	0,11	0,10	0,43	3,45	0,50	2,70	0,04	0,44	15,76
Acerola, polpa congelada	30	6,58	1,66	0,18	0,00	0,21	0,00	186,97	2,60	0,02	0,05	2,28
TOTAL		228,36	36,77	9,68	6,44	1,79	21,30	187,47	23,85	1,22	1,18	160,56

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE ARAGUAINA - DIABETES 2019.2 (Identificar unidade escolar, semestre e ano do planejamento).	SEDUC-TO

Nº de Alunos: 0 | Dias de Atendimento: | Refeição Servida: | Lanche

N.º do Cardápio: 15 | CARDÁPIO: ARROZ COM ABOBORA E CARNE DE SOL E LARANJA | Frequência: 1

Nome do Alimento	Per Capita (g)	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)
Abóbora, cabotian	20	7,72	1,67	0,35	0,11	0,43	0,00	1,02	1,76	0,06	0,07	3,59
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	50	178,89	39,38	3,58	0,17	0,82	0,00	0,00	15,19	0,61	0,34	2,21
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	3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40
Carne, bovina, seca	35	109,46	0,00	6,88	8,88	0,00	0,00	0,00	4,28	1,28	0,47	4,94
Óleo de soja	10	88,40	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Laranja, pêra	80	29,42	7,16	0,83	0,10	0,61	8,97	42,99	6,89	0,05	0,07	17,51
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL		418,21	49,07	11,89	19,28	2,03	9,16	45,68	29,53	2,03	0,99	31,19