MEC FNDE	MÉDIA DAS RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS (Formulário II)														SEDUC-TO
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	Frutas e Hortaliças
			(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(kcal)	(g)
MARIA IZABEL E SALADA CRUA DE CENOURA E	1	1	610,17	66,56	20,27	28,15	2,59	168,33	7,85	40,42	3,65	1,65	31,53		46
BAIÃO DE DOIS E PICADO DE CARNE COM	2	1	625,58	94,09	26,64	14,86	8,22	2,14	9,32	101,21	4,62	3,32	38,28		48
BISCOITO CREAM CRACKER E SUCO DE FRUTA	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	
FEIJÃO TROPEIRO COM SUCO DE FRUTA	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 ACHOCOLATADO	5	1	505,73	66,71	17,25	19,59	4,09	306,29	2,73	46,46	1,47	0,81	450,05		
FAROFA COLORIDA COM SUCO DE POLPA DE	6	1	515,78	87,67	12,73	13,06	6,09	169,06	324,36	48,81	2,22	2,01	82,81	77,37	35
MACARRONADA COM SARDINHA COM SUCO DE	7	1	475,17	65,10	13,76	17,78	2,16	0,10	4,78	41,70	1,31	2,68	300,31	77,37	4
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		
GALINHADA E FRUTA (MELANCIA)	9	1	806,15	94,07	27,89	35,43	2,54	275,98	24,35	88,69	2,96	2,31	47,07		378
CUSCUZ DE ARROZ COM CARNE MOÍDA E SUCO	10	1	529,53	95,48	14,75	11,50	2,86	0,85	4,11	56,25	2,37	3,46	62,06	77,37	9
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	
BAIÃO DE DOIS, CARNE AO MOLHO, SALADA DE	12	1	682,01	109,86	28,46	14,91	11,01	139,35	34,90	119,01	4,85	4,07	52,23		163
ARROZ COM ABÓBORA E CARNE DE SOL E	13	1	660,77	79,19	21,34	28,40	6,19	11,31	38,57	51,61	3,88	1,78	75,23		138
ARROZ, CARNE EM CUBOS COM MANDIOCA E	14	1	557,23	79,23	24,01	14,86	2,67	14,52	15,33	61,27	4,05	2,26	19,95		46
GALINHADA COM CENOURA E SALADA CRUA DE	15	1	523,10	67,08	20,75	18,12	2,83	179,79	11,77	54,79	2,46	1,49	27,27		68
BAIÃO DE TRÊS COM SALADA CRUA DE	16	1	746,41	82,81	21,06	36,05	6,80	8,73	10,38	91,05	3,10	3,49	55,42		48
PÃO COM CARNE MOÍDA E SUCO DE ABACAXI	17	1	351,37	50,76	12,00	11,27	1,76	1,89	3,86	28,16	2,18	1,82	24,64	58,03	4
BAIÃO DE DOIS PICADINHO DE CARNE MOÍDA	18	1	695,22	93,99	28,47	21,80	8,23	0,80	9,00	102,75	6,06	3,98	40,54		48
BOLO DE COCO E LEITE ACHOCOLATADO	19	1	866,85	102,07	33,11	36,70	2,10	471,74	2,98	107,86	3,50	1,97	911,96	58,03	
ARROZ, FEIJOADA, COUVE E FRUTA (LARANJA)	20	1	721,24	89,47	27,07	27,98	8,22	13,55	75,55	96,95	3,83	3,05	81,66		138
BOLO DE FUBÁ E LEITE ACHOCOLATADO	21	1	817,17	87,13	29,62	39,89	1,57	467,79	2,73	97,93	3,24	1,51	902,60	58,03	
CUSCUZ DE ARROZ E LEITE ACHOCOLATADO	22	1	543,15	80,91	17,15	17,03	0,46	279,38	2,73	46,45	1,47	1,82	467,80		
BOLO DE MANDIOCA E SUCO DE ACEROLA	23	1	694,96	94,47	22,79	25,93	2,08	256,45	318,36	84,91	2,50	1,11	650,42	116,05	
BOLO DE MILHO E SUCO DE POLPA DE ACEROLA	24	1	703,16	98,44	20,14	26,72	4,29	192,35	311,62	48,34	1,64	0,72	459,30	116,05	
ARROZ E FEIJÃO MARAVILHA (Feijão, Carne	25	1	694,57	82,31	25,46	28,47	7,40	168,50	15,21	94,55	4,40	3,67	69,89		40
ARROZ COLORIDO (arroz, mortadela, carne moída,	26	1	654,12	95,84	20,22	21,48	2,64	275,45	24,98	75,12	3,42	2,76	62,53		368
SOPA DE MACARRÃO COM LEGUMES (CHUCHU,	27	1	470,19	60,06	22,58	15,18	4,56	336,67	22,92	46,81	4,19	2,79	39,07		124
SOPA DE FRANGO COM LEGUMES (BATATA,	28	1	414,67	60,06	20,51	9,96	4,56	339,07	22,92	51,78	1,12	1,37	39,33		124
BAIÃO DE TRÊS E SALADA CRUA DE TOMATE E	29	1	744,56	82,50	20,93	36,03	6,66	8,72	8,47	89,57	3,09	3,45	50,63		44
CUSCUZ DE ARROZ E LEITE ACHOCOLATADO	30	1	555,31	76,13	19,02	19,72	0,45	315,49	2,73	54,19	1,74	1,70	553,83		
TOTAL		30,00	18210,21	2446,17	617,79	663,86	129,51	4884,49	1948,73	2055,39	85,73	67,81	6625,14	909,09	1595,00
MÉDIA			607,01	81,54	20,59	22,13	4,32	162,82	64,96	68,51	2,86	2,26	220,84	4,99%	53,17