

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE ARAGUAINA- LANCHE - CARDÁPIOS INDIGENAS 2019.1										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:				REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		LANCHE	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: MARIA IZABEL E SALADA CRUA DE CENOURA E REPOLHO										Frequência:	
1												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
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	
Açafrao	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	70	218,92	0,00	13,76	17,76	0,00	0,00	0,00	8,55	2,56	0,93	9,88	
cheiro verde	5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99	
Repolho branco	20	3,42	0,77	0,18	0,03	0,38	0,00	3,74	1,70	0,03	0,03	6,91	
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	
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	
Cebolinha	2	0,39	0,07	0,04	0,01	0,07	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
TOTAL		610,17	66,56	20,27	28,15	2,59	168,33	7,85	40,42	3,65	1,65	31,53	

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE ARAGUAINA- LANCHE - CARDÁPIOS INDIGENAS 2019.1										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:				REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		LANCHE	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: BAIÃO DE DOIS E PICADO DE CARNE COM MANDIOCA										Frequência:	
2												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(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	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	
CHEIRO VERDE	5	2,11	0,35	0,13	0,03	0,06	0,00	1,59	1,23	0,02	0,03	3,99	
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	25	84,79	15,31	5,05	0,59	5,90	0,00	0,00	44,60	0,97	1,28	19,38	
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
Mandioca	40	60,57	14,47	0,45	0,12	0,75	0,40	6,61	17,80	0,08	0,11	6,08	
Carne, bovina, músculo	70	99,11	0,00	15,09	3,84	0,00	1,34	0,00	12,22	2,56	1,30	2,55	
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	
Cebolinha	2	0,39	0,07	0,04	0,01	0,07	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
TOTAL		625,58	94,09	26,64	14,86	8,22	2,14	9,32	101,21	4,62	3,32	38,28	

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE ARAGUAINA- LANCHE - CARDÁPIOS INDIGENAS 2019.1										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:				REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		LANCHE	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: BISCOITO CREAM CRACKER E SUCO DE FRUTA DE ACEROLA										Frequência:	
3												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Açúcar cristal	20	77,37	19,92	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,03	1,52	
Biscoito salgado, cream cracker	60	259,04	41,24	6,03	8,66	1,51	0,00	0,00	23,85	0,68	1,32	12,00	
Acerola, polpa congelada	50	10,97	2,77	0,30	0,00	0,35	0,00	311,62	4,33	0,04	0,08	3,80	
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		377,10	63,93	6,39	12,02	1,86	19,27	311,62	28,44	0,72	1,44	17,54	

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE ARAGUAINA- LANCHE - CARDÁPIOS INDIGENAS 2019.1										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:				REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		LANCHE	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: FEIJÃO TROPEIRO COM SUCO DE FRUTA ACEROLA										Frequência:	
4												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Açúcar cristal	20	77,37	19,92	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,03	1,52	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
Lingüiça Mista	50	198,00	1,35	6,90	18,13	0,00	0,00	0,00	6,00	0,94	0,57	5,00	
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Farinha de mandioca torrada	50	182,63	44,60	0,61	0,14	3,27	0,00	0,00	20,01	0,18	0,60	37,76	
Feijão fradinho	40	135,67	24,50	8,08	0,95	9,44	0,00	0,00	71,36	1,55	2,05	31,01	
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	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	
Couve manteiga	10	2,71	0,43	0,29	0,05	0,31	0,00	9,67	3,47	0,04	0,05	13,09	
Acerola, polpa congelada	50	10,97	2,77	0,30	0,00	0,35	0,00	311,62	4,33	0,04	0,08	3,80	
TOTAL		680,38	94,07	16,37	27,27	13,48	0,10	321,74	105,93	2,76	3,39	92,73	

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE ARAGUAINA- LANCHE - CARDÁPIOS INDIGENAS 2019.1										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:				REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		LANCHE	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: CUSCUZ DE MILHO COM LEITE ACHOCOLATADO										Frequência:	
5												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(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, integral em pó	50	248,33	19,59	12,71	13,45	0,00	180,53	0,00	38,71	1,36	0,26	445,14	
Achocolatado em pó	10	40,10	9,12	0,42	0,22	0,39	79,59	2,73	7,67	0,10	0,54	4,44	
Manteiga, com sal	5	36,30	0,00	0,02	4,12	0,00	46,18	0,00	0,07	0,00	0,01	0,47	
TOTAL		505,73	66,71	17,25	19,59	4,09	306,29	2,73	46,46	1,47	0,81	450,05	

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE ARAGUAINA- LANCHE - CARDÁPIOS INDIGENAS 2019.1										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:				REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		LANCHE	
N.º do Cardápio:		CARDÁPIO: FAROFA COLORIDA COM SUCO DE POLPA DE ACEROLA										Frequência:	
6												1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Açúcar cristal	20	77,37	19,92	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,03	1,52	
Farinha de mandioca torrada	70	255,69	62,44	0,86	0,20	4,58	0,00	0,00	28,01	0,25	0,84	52,87	
Carne, bovina, músculo	50	70,79	0,00	10,78	2,75	0,00	0,96	0,00	8,73	1,83	0,93	1,82	
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	
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	
Acerola, polpa congelada	50	10,97	2,77	0,30	0,00	0,35	0,00	311,62	4,33	0,04	0,08	3,80	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Couve manteiga	10	2,71	0,43	0,29	0,05	0,31	0,00	9,67	3,47	0,04	0,05	13,09	
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	
Cebolinha	3	0,59	0,10	0,06	0,01	0,11	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
TOTAL		515,78	87,67	12,73	13,06	6,09	169,06	324,36	48,81	2,22	2,01	82,81	

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE ARAGUAÍNA- LANCHE - CARDÁPIOS INDÍGENAS 2019.1										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:	Dias de Atendimento:					Refeição Servida:					LANCHE	
N.º do Cardápio:	REFEIÇÃO:										Frequência:	
7	CARDÁPIO: MACARRONADA COM SARDINHA COM SUCO DE POLPA DE ABACAXI										1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(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
Sardinha, conserva em óleo	50	142,49	0,00	7,97	12,02	0,00	0,00	0,00	17,64	0,82	1,77	275,12
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
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	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Sal	1	0,00	0,00	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
Abacaxi, polpa congelada	50	15,30	3,90	0,23	0,06	0,16	0,00	0,62	5,04	0,03	0,18	6,77
Açúcar cristal	20	77,37	19,92	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,03	1,52
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
Cebolinha	3	0,59	0,10	0,06	0,01	0,11	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40
TOTAL		475,17	65,10	13,76	17,78	2,16	0,10	4,78	41,70	1,31	2,68	300,31

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE ARAGUAÍNA- LANCHE - CARDÁPIOS INDÍGENAS 2019.1										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:	Dias de Atendimento:					Refeição Servida:					LANCHE	
N.º do Cardápio:	REFEIÇÃO:										Frequência:	
8	CARDÁPIO: BEIJÚ COM MARGARINA E LEITE ACHOCOLATADO										1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Achocolatado em pó	10	40,10	9,12	0,42	0,22	0,39	79,59	2,73	7,67	0,10	0,54	4,44
Leite de vaca, integral em pó	50	248,33	19,59	12,71	13,45	0,00	180,53	0,00	38,71	1,36	0,26	445,14
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
Polvilho doce	70	245,86	60,74	0,30	0,00	0,17	0,00	0,00	2,87	0,00	0,36	19,19
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		564,01	89,45	13,43	17,03	0,55	279,38	2,73	49,32	1,47	1,15	468,99

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE ARAGUAÍNA- LANCHE - CARDÁPIOS INDÍGENAS 2019.1										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:	Dias de Atendimento:					Refeição Servida:					LANCHE	
N.º do Cardápio:	REFEIÇÃO:										Frequência:	
9	CARDÁPIO: GALINHADA E FRUTA (MELANCIA)										1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(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
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
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
Frango, sobrecoxa, com pele	120	305,44	0,00	18,55	25,08	0,00	7,90	0,00	25,80	1,57	0,85	8,51
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
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Açafraão	0,5	1,55	0,33	0,06	0,03	0,02	0,13	0,40	1,32	0,01	0,06	0,56
Melancia	350	114,12	28,49	3,09	0,00	0,43	99,75	21,51	33,71	0,34	0,79	27,02
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
TOTAL		806,15	94,07	27,89	35,43	2,54	275,98	24,35	88,69	2,96	2,31	47,07

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE ARAGUAÍNA- LANCHE - CARDÁPIOS INDÍGENAS 2019.1										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:	Dias de Atendimento:					Refeição Servida:					LANCHE		
N.º do Cardápio:	REFEIÇÃO:										Frequência:		
10	CARDÁPIO:	CUSCUZ DE ARROZ COM CARNE MOÍDA E SUCO DE POLPA DE TAMARINDO										1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Flocos de arroz	50	187,50	43,50	3,35	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,85	15,00	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tamarindo, polpa, colgelada	50	119,50	31,25	1,40	0,30	2,55	0,75	1,75	46,00	0,05	1,40	37,00	
Açúcar cristal	20	77,37	19,92	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,03	1,52	
Carne moída de 2ª	40	96,80	0,00	9,69	6,17	0,00	0,00	0,00	8,00	2,28	1,12	3,20	
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	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
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	
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	
Cebolinha	3	0,59	0,10	0,06	0,01	0,11	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
TOTAL		529,53	95,48	14,75	11,50	2,86	0,85	4,11	56,25	2,37	3,46	62,06	

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE ARAGUAÍNA- LANCHE - CARDÁPIOS INDÍGENAS 2019.1										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:	Dias de Atendimento:					Refeição Servida:					LANCHE		
N.º do Cardápio:	REFEIÇÃO:										Frequência:		
11	CARDÁPIO:	CANJICA										1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Leite de vaca, integral em pó	50	248,33	19,59	12,71	13,45	0,00	180,53	0,00	38,71	1,36	0,26	445,14	
Milho de canjica	50	39,84	6,75	0,62	1,10	0,34	0,92	0,00	3,47	0,07	0,37	1,73	
Açúcar cristal	30	116,05	29,88	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,05	2,28	
Coco	5	20,32	0,52	0,18	2,10	0,27	0,00	0,12	2,57	0,05	0,09	0,32	
TOTAL		424,54	56,74	13,61	16,65	0,60	181,44	0,12	45,05	1,48	0,77	449,46	

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE ARAGUAÍNA- LANCHE - CARDÁPIOS INDÍGENAS 2019.1										SEDUC-TO		
Nº de Alunos:	Dias de Atendimento:					Refeição Servida:					LANCHE		
N.º do Cardápio:	REFEIÇÃO:										Frequência:		
12	CARDÁPIO:	BAIAO DE DOIS, CARNE AO MOLHO, SALADA DE ALFACE, TOMATE E CENOURAE FRUTA (BANANA)										1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
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, músculo	70	99,11	0,00	15,09	3,84	0,00	1,34	0,00	12,22	2,56	1,30	2,55	
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	
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	
Tomate	20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39	
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	
Cenoura	15	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38	
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	
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	
SAL	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cebolinha	3	0,59	0,10	0,06	0,01	0,11	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
TOTAL		682,01	109,86	28,46	14,91	11,01	139,35	34,90	119,01	4,85	4,07	52,23	

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE ARAGUAÍNA- LANCHE - CARDÁPIOS INDÍGENAS 2019.1										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:	Dias de Atendimento:					Refeição Servida:					LANCHE	
N.º do Cardápio:	REFEIÇÃO:										Frequência:	
13	CARDÁPIO: ARROZ COM ABÓBORA E CARNE DE SOL E FRUTA (LARANJA)										1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Abóbora, cabotian	30	11,58	2,51	0,52	0,16	0,65	0,00	1,53	2,65	0,10	0,11	5,39
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Cebolinha	3	0,59	0,10	0,06	0,01	0,11	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40
Carne, bovina, seca	70	218,92	0,00	13,76	17,76	0,00	0,00	0,00	8,55	2,56	0,93	9,88
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, da terra	100	51,47	12,86	1,08	0,19	3,98	11,21	34,68	14,06	0,22	0,15	51,08
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
TOTAL		660,77	79,19	21,34	28,40	6,19	11,31	38,57	51,61	3,88	1,78	75,23

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE ARAGUAÍNA- LANCHE - CARDÁPIOS INDÍGENAS 2019.1										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:	Dias de Atendimento:					Refeição Servida:					LANCHE	
N.º do Cardápio:	REFEIÇÃO:										Frequência:	
14	CARDÁPIO: ARROZ, CARNE EM CUBOS COM MANDIOCA E SALADA CRUA DE TOMATE										1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(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
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
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
Carne, bovina, músculo	80	113,26	0,00	17,25	4,39	0,00	1,53	0,00	13,96	2,92	1,49	2,91
Mandioca	40	60,57	14,47	0,45	0,12	0,75	0,40	6,61	17,80	0,08	0,11	6,08
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
Tomate	30	4,60	0,94	0,33	0,05	0,35	12,49	6,36	3,16	0,04	0,07	2,08
Cebolinha	3	0,59	0,10	0,06	0,01	0,11	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40
TOTAL		557,23	79,23	24,01	14,86	2,67	14,52	15,33	61,27	4,05	2,26	19,95

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE ARAGUAÍNA- LANCHE - CARDÁPIOS INDÍGENAS 2019.1										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:	Dias de Atendimento:					Refeição Servida:					LANCHE	
N.º do Cardápio:	REFEIÇÃO:										Frequência:	
15	CARDÁPIO: GALINHADA COM CENOURA E SALADA CRUA DE TOMATE E REPOLHO										1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(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
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Cebolinha	3	0,59	0,10	0,06	0,01	0,11	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40
Frango, sobrecoxa, sem pele	80	129,44	0,00	14,06	7,70	0,00	3,14	0,00	21,06	1,34	0,72	5,03
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
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
Repolho branco	20	3,42	0,77	0,18	0,03	0,38	0,00	3,74	1,70	0,03	0,03	6,91
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
Tomate	20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39
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
TOTAL		523,10	67,08	20,75	18,12	2,83	179,79	11,77	54,79	2,46	1,49	27,27

Formulário I - Cardápio												
Farinha de trigo	50	180,24	37,55	4,90	0,68	1,17	0,00	0,00	15,50	0,41	0,48	8,93
Coco	10	40,65	1,04	0,37	4,20	0,54	0,00	0,25	5,15	0,09	0,18	0,65
Açúcar cristal	15	58,03	14,94	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,02	1,14
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
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
Leite de vaca, integral em pó	100	496,65	39,18	25,42	26,90	0,00	361,06	0,00	77,43	2,73	0,52	890,27
Achocolatado em pó	10	40,10	9,12	0,42	0,22	0,39	79,59	2,73	7,67	0,10	0,54	4,44
TOTAL		866,85	102,07	33,11	36,70	2,10	471,74	2,98	107,86	3,50	1,97	911,96

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE ARAGUAINA- LANCHE - CARDÁPIOS INDÍGENAS 2019.1										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		LANCHE			
Nº do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
20		ARROZ, FEIJOADA, COUVE E FRUTA (LARANJA)										1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
Feijão preto	25	80,89	14,69	5,34	0,31	5,46	0,00	0,00	47,03	0,71	1,62	27,73	
Cebolinha	3	0,59	0,10	0,06	0,01	0,11	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
Carne, bovina, seca	40	125,10	0,00	7,86	10,15	0,00	0,00	0,00	4,89	1,46	0,53	5,64	
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	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	
Lingüiça, porco	40	90,88	0,00	6,43	7,03	0,00	0,00	0,00	5,62	0,54	0,18	2,45	
Couve manteiga	10	2,71	0,43	0,29	0,05	0,31	0,00	9,67	3,47	0,04	0,05	13,09	
sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Laranja, pêra	120	44,13	10,74	1,25	0,15	0,92	13,45	64,48	10,34	0,07	0,11	26,26	
TOTAL		721,24	89,47	27,07	27,98	8,22	13,55	75,55	96,95	3,83	3,05	81,66	

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE ARAGUAINA- LANCHE - CARDÁPIOS INDÍGENAS 2019.1										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:		REFEIÇÃO:				Refeição Servida:		LANCHE			
Nº do Cardápio:		CARDÁPIO:										Frequência:	
21		BOLO DE FUBÁ E LEITE ACHOCOLATADO										1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Açúcar cristal	15	58,03	14,94	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,02	1,14	
Achocolatado em pó	10	40,10	9,12	0,42	0,22	0,39	79,59	2,73	7,67	0,10	0,54	4,44	
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	
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	
Leite de vaca, integral em pó	100	496,65	39,18	25,42	26,90	0,00	361,06	0,00	77,43	2,73	0,52	890,27	
Milho fubá	20	70,70	15,77	1,44	0,38	0,94	0,00	0,00	8,25	0,22	0,17	0,53	
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	
Óleo de soja	8	70,72	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Farinha de trigo	10	36,05	7,51	0,98	0,14	0,23	0,00	0,00	3,10	0,08	0,10	1,79	
TOTAL		817,17	87,13	29,62	39,89	1,57	467,79	2,73	97,93	3,24	1,51	902,60	

Formulário I- Cardápio

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE ARAGUAINA- LANCHE - CARDÁPIOS INDÍGENAS 2019.1									SEDUC-TO		
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			Refeição Servida:				LANCHE				
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO:										Frequência:	
22		CARDÁPIO: CUSCUZ DE ARROZ E LEITE ACHOCOLATADO										1	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Flocos de arroz		60	225,00	52,20	4,02	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	1,02	18,00
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, integral em pó		50	248,33	19,59	12,71	13,45	0,00	180,53	0,00	38,71	1,36	0,26	445,14
Achocolatado em pó		10	40,10	9,12	0,42	0,22	0,39	79,59	2,73	7,67	0,10	0,54	4,44
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			543,15	80,91	17,15	17,03	0,46	279,38	2,73	46,45	1,47	1,82	467,80

Formulário L- Cardápio

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE ARAGUAINA- LANCHE - CARDÁPIOS INDIGENAS 2019.1							SEDUC-TO				
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			Refeição Servida:		LANCHE						
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO:											
23		CARDÁPIO: BOLO DE MANDIOCA E SUCO DE ACEROLA										Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Açúcar cristal	30	116,05	29,88	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,05	2,28	
Leite de vaca, integral em pó	60	297,99	23,51	15,25	16,14	0,00	216,63	0,00	46,46	1,64	0,31	534,16	
Mandioca	40	60,57	14,47	0,45	0,12	0,75	0,40	6,61	17,80	0,08	0,11	6,08	
Coco	5	20,32	0,52	0,18	2,10	0,27	0,00	0,12	2,57	0,05	0,09	0,32	
Farinha de trigo	30	108,14	22,53	2,94	0,41	0,70	0,00	0,00	9,30	0,25	0,29	5,36	
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	
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	
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	
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	
Acerola, polpa congelada	50	10,97	2,77	0,30	0,00	0,35	0,00	311,62	4,33	0,04	0,08	3,80	
TOTAL		694,96	94,47	22,79	25,93	2,08	256,45	318,36	84,91	2,50	1,11	650,42	

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE ARAGUAINA- LANCHE - CARDÁPIOS INDIGENAS 2019.1							SEDUC-TO				
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:			Refeição Servida:		LANCHE						
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO:											
24		CARDÁPIO: BOLO DE MILHO E SUCO DE POLPA DE ACEROLA										Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Açúcar cristal	30	116,05	29,88	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,05	2,28	
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	
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	
Farinha de trigo	10	36,05	7,51	0,98	0,14	0,23	0,00	0,00	3,10	0,08	0,10	1,79	
Acerola, polpa congelada	50	10,97	2,77	0,30	0,00	0,35	0,00	311,62	4,33	0,04	0,08	3,80	
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	
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	
Leite de vaca, integral em pó	50	248,33	19,59	12,71	13,45	0,00	180,53	0,00	38,71	1,36	0,26	445,14	
TOTAL		703,16	98,44	20,14	26,72	4,29	192,35	311,62	48,34	1,64	0,72	459,30	

Formulário L - Cardápio

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE ARAGUAINA- LANCHE - CARDÁPIOS INDÍGENAS 2019.1										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:				Refeição Servida:				LANCHE			
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO:										Frequência:	
25		CARDÁPIO: ARROZ E FEIJÃO MARAVILHA (Feijão, Carne Bovina, Chuchu, Cenoura, Couve)										1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Arroz, tipo 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
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	10	2,71	0,43	0,29	0,05	0,31	0,00	9,67	3,47	0,04	0,05	13,09	
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
Carne, bovina, seca	70	218,92	0,00	13,76	17,76	0,00	0,00	0,00	8,55	2,56	0,93	9,88	
Chuchu	20	3,40	0,83	0,14	0,01	0,26	0,00	2,12	1,45	0,02	0,03	2,30	
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	
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
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	
Cebolinha	3	0,59	0,10	0,06	0,01	0,11	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
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	
TOTAL		694,57	82,31	25,46	28,47	7,40	168,50	15,21	94,55	4,40	3,67	69,89	

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE ARAGUAINA- LANCHE - CARDÁPIOS INDÍGENAS 2019.1										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:				Refeição Servida:				LANCHE			
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO:										Frequência:	
26		CARDÁPIO: ARROZ COLORIDO (arroz, mortadela, carne moída, cenoura e cheiro verde) E FRUTA (MELANCIA)										1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
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	
ALHO	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14	
ARROZ, TIPO 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
MORTADELA	30	80,65	1,74	3,59	6,49	0,00	7,37	0,00	5,74	0,31	0,44	19,96	
CEBOLA	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
CENOURA	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51	
CHEIRO VERDE	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60	
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	
SAL	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
MELANCIA	350	114,12	28,49	3,09	0,00	0,43	99,75	21,51	33,71	0,34	0,79	27,02	
Carne moída de 2ª	30	72,60	0,00	7,27	4,63	0,00	0,00	0,00	6,00	1,71	0,84	2,40	
Cebolinha	3	0,59	0,10	0,06	0,01	0,11	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40	
TOTAL		654,12	95,84	20,22	21,48	2,64	275,45	24,98	75,12	3,42	2,76	62,53	

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE ARAGUAINA- LANCHE - CARDÁPIOS INDIGENAS 2019.1										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:					Refeição Servida:			LANCHE			
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO:										Frequência:	
27		CARDÁPIO: SOPA DE MACARRÃO COM LEGUMES (CHUCHU, CENOURA E BATATA)										1	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Batata inglesa		40	25,75	5,88	0,71	0,00	0,47	0,07	12,43	5,83	0,10	0,14	1,42
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
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
Cenoura		40	13,65	3,06	0,53	0,07	1,27	336,20	2,05	4,49	0,09	0,07	9,02
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
Carne moída de 2ª		60	145,20	0,00	14,53	9,25	0,00	0,00	0,00	12,00	3,43	1,69	4,80
Macarrão trigo		60	222,67	46,77	6,00	0,78	1,76	0,00	0,00	16,61	0,47	0,53	10,38
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
Chuchu		40	6,79	1,65	0,28	0,02	0,51	0,00	4,25	2,89	0,04	0,07	4,60
Cebolinha		3	0,59	0,10	0,06	0,01	0,11	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40
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
TOTAL			470,19	60,06	22,58	15,18	4,56	336,67	22,92	46,81	4,19	2,79	39,07
MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE ARAGUAINA- LANCHE - CARDÁPIOS INDIGENAS 2019.1										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:					Refeição Servida:			LANCHE			
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO:										Frequência:	
28		CARDÁPIO: SOPA DE FRANGO COM LEGUMES (BATATA, CHUCHU, CENOURA)										1	
Nome do Alimento		Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)
Batata inglesa		40	25,75	5,88	0,71	0,00	0,47	0,07	12,43	5,83	0,10	0,14	1,42
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
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
Cenoura		40	13,65	3,06	0,53	0,07	1,27	336,20	2,05	4,49	0,09	0,07	9,02
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
Frango, peito, com pele		60	89,68	0,00	12,47	4,04	0,00	2,40	0,00	16,97	0,36	0,27	5,05
Macarrão trigo		60	222,67	46,77	6,00	0,78	1,76	0,00	0,00	16,61	0,47	0,53	10,38
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
Chuchu		40	6,79	1,65	0,28	0,02	0,51	0,00	4,25	2,89	0,04	0,07	4,60
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
Cebolinha		3	0,59	0,10	0,06	0,01	0,11	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40
TOTAL			414,67	60,06	20,51	9,96	4,56	339,07	22,92	51,78	1,12	1,37	39,33

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE ARAGUAINA- LANCHE - CARDÁPIOS INDIGENAS 2019.1										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:				Refeição Servida:				LANCHE			
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO:										Frequência:	
29		CARDÁPIO: BAIÃO DE TRÊS E SALADA CRUA DE TOMATE E REPOLHO										1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(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	
ARROZ, TIPO 1	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53	
CEBOLA	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42	
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	
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 CARIOCA	25	82,26	15,31	5,00	0,31	4,61	0,00	0,00	52,49	0,73	2,00	30,64	
SAL	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
REPOLHO BRANCO	20	3,42	0,77	0,18	0,03	0,38	0,00	3,74	1,70	0,03	0,03	6,91	
TOMATE	20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39	
Lingüiça Mista	70	277,20	1,89	9,66	25,38	0,00	0,00	0,00	8,40	1,31	0,79	7,00	
TOTAL		744,56	82,50	20,93	36,03	6,66	8,72	8,47	89,57	3,09	3,45	50,63	

MEC FNDE		DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE ARAGUAINA- LANCHE - CARDÁPIOS INDIGENAS 2019.1										SEDUC-TO	
Nº de Alunos:		Dias de Atendimento:				Refeição Servida:				LANCHE			
N.º do Cardápio:		REFEIÇÃO:										Frequência:	
30		CARDÁPIO: CUSCUZ DE ARROZ E LEITE ACHOCOLATADO										1	
Nome do Alimento	Per Capita	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas PTN	Lípidios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	
Flocos de arroz	50	187,50	43,50	3,35	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,85	15,00	
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, integral em pó	60	297,99	23,51	15,25	16,14	0,00	216,63	0,00	46,46	1,64	0,31	534,16	
Achocolatado em pó	10	40,10	9,12	0,42	0,22	0,39	79,59	2,73	7,67	0,10	0,54	4,44	
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		555,31	76,13	19,02	19,72	0,45	315,49	2,73	54,19	1,74	1,70	553,83	

