

**Formulário L - Cardápio**

| MEC<br>FNDE             |  | DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE ARAGUAINA - CARDÁPIOS LANCHE TEMPO INTEGRAL 2019.1 |               |                  |               |              |                 |            |            |                   |          | SEDUC-TO         |           |
|-------------------------|--|--|---------------|------------------|---------------|--------------|-----------------|------------|------------|-------------------|----------|------------------|-----------|
| N.º de Alunos:          |  | Dias de Atendimento:   |               |                  |               | REFEIÇÃO:    |                 |            |            | Refeição Servida: |          | LANCHE           |           |
| N.º do Cardápio:<br>1   |  | CARDÁPIO: VITAMINA DE BANANA E BISCOITO CREAM CRAKER                                 |               |                  |               |              |                 |            |            |                   |          | Frequência:<br>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)      |
| 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      |
| Leite de vaca integral  |  | 100  | 60,03         | 4,52             | 3,22          | 3,25         | 0,00            | 28,43      | 0,00       | 10,00             | 0,40     | 0,03             | 113,05    |
| Açúcar cristal          |  | 15   | 58,03         | 14,34            | 0,05          | 0,00         | 0,00            | 0,00       | 0,00       | 0,15              | 0,00     | 0,02             | 1,14      |
| Biscoito salgado, cream |  | 40   | 172,69        | 27,49            | 4,02          | 5,77         | 1,00            | 0,00       | 0,00       | 15,90             | 0,45     | 0,88             | 8,00      |
| TOTAL                   |  |  | 389,00        | 72,91            | 8,56          | 9,09         | 3,05            | 31,64      | 21,59      | 52,34             | 1,00     | 1,31             | 129,75    |

| MEC<br>FNDE                 |  | DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE ARAGUAINA - CARDÁPIOS LANCHE TEMPO INTEGRAL 2019.1 |               |                  |               |              |                 |            |            |                   |          | SEDUC-TO         |           |
|-----------------------------|--|--|---------------|------------------|---------------|--------------|-----------------|------------|------------|-------------------|----------|------------------|-----------|
| N.º de Alunos:              |  | Dias de Atendimento:   |               |                  |               | REFEIÇÃO:    |                 |            |            | Refeição Servida: |          | LANCHE           |           |
| N.º do Cardápio:<br>2       |  | CARDÁPIO: GALINHADA COM CENOURA E MELANCIA   |               |                  |               |              |                 |            |            |                   |          | Frequência:<br>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)      |
| 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               |  | 60   | 214,67        | 47,26            | 4,30          | 0,20         | 0,98            | 0,00       | 0,00       | 18,23             | 0,73     | 0,41             | 2,65      |
| 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                   |  | 5  | 0,98          | 0,17             | 0,09          | 0,02         | 0,18            | 0,00       | 1,59       | 1,23              | 0,02     | 0,03             | 3,99      |
| 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      |
| 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                |  | 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      |
| Açafrão                     |  | 1  | 3,10          | 0,65             | 0,11          | 0,06         | 0,04            | 0,27       | 0,81       | 2,64              | 0,01     | 0,11             | 1,11      |
| Melancia                    |  | 250  | 81,52         | 20,35            | 2,21          | 0,00         | 0,31            | 71,25      | 15,37      | 24,08             | 0,24     | 0,57             | 19,30     |
| 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                       |  |  | 485,15        | 70,81            | 21,28         | 13,04        | 2,31            | 242,85     | 20,83      | 71,28             | 2,41     | 1,92             | 41,14     |

| MEC<br>FNDE             |  | DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE ARAGUAINA - CARDÁPIOS LANCHE TEMPO INTEGRAL 2019.1 |               |                  |               |              |                 |            |            |                   |          | SEDUC-TO         |           |
|-------------------------|--|--|---------------|------------------|---------------|--------------|-----------------|------------|------------|-------------------|----------|------------------|-----------|
| N.º de Alunos:          |  | Dias de Atendimento:   |               |                  |               | REFEIÇÃO:    |                 |            |            | Refeição Servida: |          | LANCHE           |           |
| N.º do Cardápio:<br>3   |  | CARDÁPIO: BOLO DE POLVILHO E SUCO DE POLPA DE MANGA                                  |               |                  |               |              |                 |            |            |                   |          | Frequência:<br>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          |  | 30   | 116,05        | 29,88            | 0,10          | 0,00         | 0,00            | 0,00       | 0,00       | 0,30              | 0,00     | 0,05             | 2,28      |
| 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      |
| 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      |
| Manga, polpa, congelada |  | 30   | 14,49         | 3,76             | 0,11          | 0,07         | 0,32            | 0,00       | 7,47       | 2,85              | 0,02     | 0,03             | 2,14      |
| 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           |  | 15   | 53,98         | 0,28             | 3,40          | 4,37         | 0,00            | 18,40      | 0,00       | 4,24              | 0,52     | 0,04             | 141,00    |
| 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 integral  |  | 50   | 30,02         | 2,26             | 1,61          | 1,63         | 0,00            | 14,22      | 0,00       | 5,00              | 0,20     | 0,02             | 56,53     |
| TOTAL                   |  |  | 475,19        | 79,73            | 6,74          | 14,95        | 0,44            | 40,50      | 7,47       | 15,71             | 0,85     | 0,54             | 219,85    |







**Formulário I - Cardápio**

| MEC<br>FNDE       |            | DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE ARAGUAINA - CARDÁPIOS LANCHE TEMPO INTEGRAL 2019.1 |                  |               |              |                   |            |            |             |          |          | SEDUC-TO    |  |
|-------------------|------------|--|------------------|---------------|--------------|-------------------|------------|------------|-------------|----------|----------|-------------|--|
| Nº de Alunos:     |            | Dias de Atendimento:   |                  |               |              | Refeição Servida: |            |            |             | LANCHE   |          |             |  |
| N.º do Cardápio:  |            | REFEIÇÃO:  |                  |               |              |                   |            |            |             |          |          | Frequência: |  |
| 13                |            | CARDÁPIO: BAIÃO DE DOIS E CARNE MOIDA COM MANDIOCA                                   |                  |               |              |                   |            |            |             |          |          | 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)        |  |
| 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     | 60         | 214,67   | 47,26            | 4,30          | 0,20         | 0,98              | 0,00       | 0,00       | 18,23       | 0,73     | 0,41     | 2,65        |  |
| 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       |  |
| 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        |  |
| 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        |  |
| 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         | 5          | 0,98   | 0,17             | 0,09          | 0,02         | 0,18              | 0,00       | 1,59       | 1,23        | 0,02     | 0,03     | 3,99        |  |
| 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        |  |
| MANDIOCA          | 30         | 45,43  | 10,85            | 0,34          | 0,09         | 0,56              | 0,30       | 4,96       | 13,35       | 0,06     | 0,08     | 4,56        |  |
| 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        |  |
| TOTAL             |            | 524,40   | 71,76            | 23,58         | 15,06        | 6,63              | 0,70       | 8,62       | 82,29       | 5,04     | 3,31     | 36,65       |  |

| MEC<br>FNDE                |            | DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE ARAGUAINA - CARDÁPIOS LANCHE TEMPO INTEGRAL 2019.1 |                  |               |              |                   |            |            |             |          |          | SEDUC-TO    |  |
|----------------------------|------------|--|------------------|---------------|--------------|-------------------|------------|------------|-------------|----------|----------|-------------|--|
| Nº de Alunos:              |            | Dias de Atendimento:   |                  |               |              | Refeição Servida: |            |            |             | LANCHE   |          |             |  |
| N.º do Cardápio:           |            | REFEIÇÃO:  |                  |               |              |                   |            |            |             |          |          | Frequência: |  |
| 14                         |            | CARDÁPIO: ROSCA CASEIRA COM 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)        |  |
| 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        |  |
| 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        |  |
| 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        |  |
| Fermento biológico tablete | 0,5        | 0,45   | 0,04             | 0,08          | 0,01         | 0,02              | 0,00       | 0,00       | 0,19        | 0,05     | 0,01     | 0,09        |  |
| Leite de vaca integral     | 180        | 108,05   | 8,14             | 5,80          | 5,85         | 0,00              | 51,17      | 0,00       | 18,00       | 0,72     | 0,05     | 203,49      |  |
| 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        |  |
| Margarina, sem sal         | 10         | 59,31  | 0,00             | 0,00          | 6,71         | 0,00              | 24,51      | 0,00       | 0,11        | 0,00     | 0,01     | 0,50        |  |
| TOTAL                      |            | 468,65   | 62,43            | 11,57         | 19,22        | 1,35              | 163,15     | 2,73       | 39,80       | 1,32     | 1,17     | 221,00      |  |

| MEC<br>FNDE             |            | DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE ARAGUAINA - CARDÁPIOS LANCHE TEMPO INTEGRAL 2019.1 |                  |               |              |                   |            |            |             |          |          | SEDUC-TO    |  |
|-------------------------|------------|--|------------------|---------------|--------------|-------------------|------------|------------|-------------|----------|----------|-------------|--|
| Nº de Alunos:           |            | Dias de Atendimento:   |                  |               |              | Refeição Servida: |            |            |             | LANCHE   |          |             |  |
| N.º do Cardápio:        |            | REFEIÇÃO:  |                  |               |              |                   |            |            |             |          |          | Frequência: |  |
| 15                      |            | CARDÁPIO: BISCOITO CREAM CRAKER 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)        |  |
| Biscoito salgado, cream | 50         | 215,87   | 34,37            | 5,03          | 7,22         | 1,26              | 0,00       | 0,00       | 19,87       | 0,57     | 1,10     | 10,00       |  |
| Leite de vaca integral  | 150        | 90,05  | 6,78             | 4,83          | 4,88         | 0,00              | 42,65      | 0,00       | 15,00       | 0,60     | 0,05     | 169,58      |  |
| 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                   |            | 346,01   | 50,26            | 10,28         | 12,31        | 1,64              | 122,23     | 2,73       | 42,55       | 1,27     | 1,68     | 184,02      |  |

**Formulário L - Cardápio**

| MEC<br>FNDE            |            | DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE ARAGUAINA - CARDÁPIOS LANCHE TEMPO INTEGRAL 2019.1 |                  |               |              |                 |            |            |             |                   |          | SEDUC-TO    |  |
|------------------------|------------|--|------------------|---------------|--------------|-----------------|------------|------------|-------------|-------------------|----------|-------------|--|
| Nº de Alunos:          |            | Dias de Atendimento:   |                  |               |              | REFEIÇÃO:       |            |            |             | Refeição Servida: |          | LANCHE      |  |
| N.º do Cardápio:       |            | CARDÁPIO: BOLO DE ARROZ E LEITE ACHOCOLATADO   |                  |               |              |                 |            |            |             |                   |          | Frequência: |  |
| 16                     |            |  |                  |               |              |                 |            |            |             |                   |          | 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       |  |
| Leite de vaca integral | 180        | 108,05   | 8,14             | 5,80          | 5,85         | 0,00            | 51,17      | 0,00       | 18,00       | 0,72              | 0,05     | 203,49      |  |
| 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 | 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       |  |
| Fermento em pó químico | 0,5        | 0,45   | 0,22             | 0,00          | 0,00         | 0,00            | 0,00       | 0,00       | 0,00        | 0,00              | 0,00     | 0,00        |  |
| 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        |  |
| TOTAL                  |            | 532,83   | 76,27            | 13,19         | 19,87        | 0,45            | 150,91     | 2,73       | 29,92       | 1,28              | 1,65     | 322,27      |  |

| MEC<br>FNDE            |            | DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE ARAGUAINA - CARDÁPIOS LANCHE TEMPO INTEGRAL 2019.1 |                  |               |              |                 |            |            |             |                   |          | SEDUC-TO    |  |
|------------------------|------------|--|------------------|---------------|--------------|-----------------|------------|------------|-------------|-------------------|----------|-------------|--|
| Nº de Alunos:          |            | Dias de Atendimento:   |                  |               |              | REFEIÇÃO:       |            |            |             | Refeição Servida: |          | LANCHE      |  |
| N.º do Cardápio:       |            | CARDÁPIO: BOLO DE CHOCOLATE E SUCO DE POLPA DE CAJÁ                                  |                  |               |              |                 |            |            |             |                   |          | Frequência: |  |
| 17                     |            |  |                  |               |              |                 |            |            |             |                   |          | 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         | 30         | 116,05   | 29,88            | 0,10          | 0,00         | 0,00            | 0,00       | 0,00       | 0,30        | 0,00              | 0,05     | 2,28        |  |
| 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 integral | 30         | 18,01  | 1,36             | 0,97          | 0,98         | 0,00            | 8,53       | 0,00       | 3,00        | 0,12              | 0,01     | 33,92       |  |
| Margarina, sem sal     | 10         | 59,31  | 0,00             | 0,00          | 6,71         | 0,00            | 24,51      | 0,00       | 0,11        | 0,00              | 0,01     | 0,50        |  |
| 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        |  |
| 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        |  |
| Fermento em pó químico | 0,5        | 0,45   | 0,22             | 0,00          | 0,00         | 0,00            | 0,00       | 0,00       | 0,00        | 0,00              | 0,00     | 0,00        |  |
| Achocolatado em pó     | 20         | 80,20  | 18,24            | 0,84          | 0,43         | 0,78            | 159,17     | 5,46       | 15,35       | 0,21              | 1,07     | 8,88        |  |
| TOTAL                  |            | 440,43   | 81,81            | 7,30          | 9,61         | 2,12            | 200,09     | 5,46       | 34,58       | 0,78              | 1,77     | 59,66       |  |

| MEC<br>FNDE                 |            | DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE ARAGUAINA - CARDÁPIOS LANCHE TEMPO INTEGRAL 2019.1 |                  |               |              |                 |            |            |             |                   |          | SEDUC-TO    |  |
|-----------------------------|------------|--|------------------|---------------|--------------|-----------------|------------|------------|-------------|-------------------|----------|-------------|--|
| Nº de Alunos:               |            | Dias de Atendimento:   |                  |               |              | REFEIÇÃO:       |            |            |             | Refeição Servida: |          | lanche      |  |
| N.º do Cardápio:            |            | CARDÁPIO: BOLO DE CENOURA E SUCO DE POLPA TAMARINDO                                  |                  |               |              |                 |            |            |             |                   |          | Frequência: |  |
| 18                          |            |  |                  |               |              |                 |            |            |             |                   |          | 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              | 30         | 116,05   | 29,88            | 0,10          | 0,00         | 0,00            | 0,00       | 0,00       | 0,30        | 0,00              | 0,05     | 2,28        |  |
| 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        |  |
| Fermento em pó químico      | 0,5        | 0,45   | 0,22             | 0,00          | 0,00         | 0,00            | 0,00       | 0,00       | 0,00        | 0,00              | 0,00     | 0,00        |  |
| 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       |  |
| 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        |  |
| 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        |  |
| Cenoura                     | 30         | 10,24  | 2,30             | 0,40          | 0,05         | 0,96            | 252,15     | 1,54       | 3,37        | 0,07              | 0,06     | 6,76        |  |
| TOTAL                       |            | 445,34   | 81,35            | 6,55          | 11,67        | 3,42            | 260,48     | 2,59       | 44,94       | 0,54              | 1,48     | 42,59       |  |

| MEC<br>FNDE   |  | DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE ARAGUAINA - CARDÁPIOS LANCHE TEMPO INTEGRAL 2019.1 |  |  |  |           |  |  |  |                   |  | SEDUC-TO |  |
|---------------|--|--|--|--|--|-----------|--|--|--|-------------------|--|----------|--|
| Nº de Alunos: |  | Dias de Atendimento:   |  |  |  | REFEIÇÃO: |  |  |  | Refeição Servida: |  | LANCHE   |  |











## Formulário I - Cardápio

| MEC<br>FNDE                            |  | DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE ARAGUAINA - CARDÁPIOS LANCHE TEMPO INTEGRAL 2019.1 |                  |                     |                  |                 |                    |               |               |                   |             | SEDUC-TO         |              |
|--|--|--|------------------|---------------------|------------------|-----------------|--------------------|---------------|---------------|-------------------|-------------|------------------|--------------|
| Nº de Alunos:                          |  | Dias de Atendimento:   |                  |                     |                  | REFEIÇÃO:       |                    |               |               | Refeição Servida: |             | LANCHE           |              |
| N.º do Cardápio:<br>27                 |  | CARDÁPIO: PETA E LEITE ACHOCOLATADO  |                  |                     |                  |                 |                    |               |               |                   |             | Frequência:<br>1 |              |
| Nome do Alimento                       |  | Per Capita   | Calorias<br>Kcal | Carboidratos<br>CHO | Proteínas<br>PTN | Lipídios<br>LIP | Fibra<br>Alimentar | Vitamina<br>A | Vitamina<br>C | Magnésio<br>Mg    | Zinco<br>Zn | Ferro<br>Fe      | Cálcio<br>Ca |
|  |  | (g)  | (g)              | (g)                 | (g)              | (g)             | (g)                | (µg)          | (Mg)          | (Mg)              | (Mg)        | (Mg)             | (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                 |  | 10   | 14,31            | 0,16                | 1,30             | 0,89            | 0,00               | 7,88          | 0,00          | 1,27              | 0,11        | 0,16             | 4,20         |
| 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         |
| Leite de vaca integral<br>pasteurizado |  | 180  | 108,05           | 8,14                | 5,80             | 5,85            | 0,00               | 51,17         | 0,00          | 18,00             | 0,72        | 0,05             | 203,49       |
| 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         |
| 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                                  |  |  | 391,36           | 52,13               | 7,69             | 16,96           | 0,48               | 138,64        | 2,73          | 28,58             | 0,93        | 0,95             | 223,10       |

| MEC<br>FNDE                            |  | DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE ARAGUAINA - CARDÁPIOS LANCHE TEMPO INTEGRAL 2019.1 |                  |                     |                  |                 |                    |               |               |                   |             | SEDUC-TO         |              |
|--|--|--|------------------|---------------------|------------------|-----------------|--------------------|---------------|---------------|-------------------|-------------|------------------|--------------|
| Nº de Alunos:                          |  | Dias de Atendimento:   |                  |                     |                  | REFEIÇÃO:       |                    |               |               | Refeição Servida: |             | LANCHE           |              |
| N.º do Cardápio:<br>28                 |  | CARDÁPIO: BOLO DE MANDIOCA E SUCO DE POLPA DE ACEROLA                                |                  |                     |                  |                 |                    |               |               |                   |             | Frequência:<br>1 |              |
| Nome do Alimento                       |  | Per Capita   | Calorias<br>Kcal | Carboidratos<br>CHO | Proteínas<br>PTN | Lipídios<br>LIP | Fibra<br>Alimentar | Vitamina<br>A | Vitamina<br>C | Magnésio<br>Mg    | Zinco<br>Zn | Ferro<br>Fe      | Cálcio<br>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<br>pasteurizado |  | 30   | 18,01            | 1,36                | 0,97             | 0,98            | 0,00               | 8,53          | 0,00          | 3,00              | 0,12        | 0,01             | 33,92        |
| Mandioca                               |  | 30   | 45,43            | 10,85               | 0,34             | 0,09            | 0,56               | 0,30          | 4,96          | 13,35             | 0,06        | 0,08             | 4,56         |
| 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                       |  | 40   | 144,19           | 30,04               | 3,92             | 0,55            | 0,94               | 0,00          | 0,00          | 12,40             | 0,33        | 0,38             | 7,15         |
| Fermento em pó químico                 |  | 0,5  | 0,45             | 0,22                | 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                                    |  | 0,5  | 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               |  | 30   | 6,58             | 1,66                | 0,18             | 0,00            | 0,21               | 0,00          | 186,97        | 2,60              | 0,02        | 0,05             | 2,28         |
| 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                                  |  |  | 519,45           | 74,88               | 9,25             | 20,87           | 1,98               | 48,25         | 192,05        | 38,38             | 1,04        | 0,84             | 148,92       |







## Formulário I - Cardápio

| MEC<br>FNDE      |            | DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE ARAGUAINA - CARDÁPIOS LANCHE TEMPO INTEGRAL 2019.1 |                  |               |              |                 |            |            |             |                   |          | SEDUC-TO    |  |
|------------------|------------|--|------------------|---------------|--------------|-----------------|------------|------------|-------------|-------------------|----------|-------------|--|
| Nº de Alunos:    |            | Dias de Atendimento:   |                  |               |              | REFEIÇÃO:       |            |            |             | Refeição Servida: |          | LANCHE      |  |
| N.º do Cardápio: |            | CARDÁPIO: BAIÃO DE TRÊS (arroz, feijão e linguiça) E BANANA                          |                  |               |              |                 |            |            |             |                   |          | Frequência: |  |
| 35               |            |  |                  |               |              |                 |            |            |             |                   |          | 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    | 60         | 214,67   | 47,26            | 4,30          | 0,20         | 0,98            | 0,00       | 0,00       | 18,23       | 0,73              | 0,41     | 2,65        |  |
| 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        |  |
| 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     | 5          | 44,20  | 0,00             | 0,00          | 5,00         | 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   | 50         | 198,00   | 1,35             | 6,90          | 18,13        | 0,00            | 0,00       | 0,00       | 6,00        | 0,94              | 0,57     | 5,00        |  |
| Cebolinha        | 5          | 0,98   | 0,17             | 0,09          | 0,02         | 0,18            | 0,00       | 1,59       | 1,23        | 0,02              | 0,03     | 3,99        |  |
| 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        |  |
| 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     | 5          | 2,11   | 0,35             | 0,13          | 0,03         | 0,06            | 0,00       | 1,59       | 1,23        | 0,02              | 0,03     | 3,99        |  |
|                  |            |  |                  |               |              |                 |            |            |             |                   |          |             |  |
|                  |            |  |                  |               |              |                 |            |            |             |                   |          |             |  |
|                  |            |  |                  |               |              |                 |            |            |             |                   |          |             |  |
|                  |            |  |                  |               |              |                 |            |            |             |                   |          |             |  |
|                  |            |  |                  |               |              |                 |            |            |             |                   |          |             |  |
|                  |            |  |                  |               |              |                 |            |            |             |                   |          |             |  |
|                  |            |  |                  |               |              |                 |            |            |             |                   |          |             |  |
|                  |            |  |                  |               |              |                 |            |            |             |                   |          |             |  |
|                  |            |  |                  |               |              |                 |            |            |             |                   |          |             |  |
|                  |            |  |                  |               |              |                 |            |            |             |                   |          |             |  |
|                  |            |  |                  |               |              |                 |            |            |             |                   |          |             |  |
|                  |            |  |                  |               |              |                 |            |            |             |                   |          |             |  |
|                  |            |  |                  |               |              |                 |            |            |             |                   |          |             |  |
|                  |            |  |                  |               |              |                 |            |            |             |                   |          |             |  |
| TOTAL            |            | 630,02   | 88,22            | 16,88         | 23,91        | 8,11            | 3,61       | 25,26      | 89,23       | 2,64              | 2,48     | 39,86       |  |

| MEC<br>FNDE          |            | DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE ARAGUAINA - CARDÁPIOS LANCHE TEMPO INTEGRAL 2019.1 |                  |               |              |                 |            |            |             |                   |          | SEDUC-TO    |  |
|----------------------|------------|--|------------------|---------------|--------------|-----------------|------------|------------|-------------|-------------------|----------|-------------|--|
| Nº de Alunos:        |            | Dias de Atendimento:   |                  |               |              | REFEIÇÃO:       |            |            |             | Refeição Servida: |          | LANCHE      |  |
| N.º do Cardápio:     |            | CARDÁPIO: CACHORRO QUENTE COM CENOURA RALADA E SUCO DE POLPA DE CAJU                 |                  |               |              |                 |            |            |             |                   |          | Frequência: |  |
| 36                   |            |  |                  |               |              |                 |            |            |             |                   |          | 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        |  |
| 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        |  |
| 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        |  |
| 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        |  |
| 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        |  |
| Caju polpa           | 30         | 10,97  | 2,81             | 0,14          | 0,05         | 0,24            | 0,00       | 35,92      | 2,12        | 0,03              | 0,04     | 0,25        |  |
| Cenoura              | 15         | 5,12   | 1,15             | 0,20          | 0,03         | 0,48            | 126,08     | 0,77       | 1,68        | 0,03              | 0,03     | 3,38        |  |
| 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        |  |
| 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         | 5          | 2,11   | 0,35             | 0,13          | 0,03         | 0,06            | 0,00       | 1,59       | 1,23        | 0,02              | 0,03     | 3,99        |  |
| Cebolinha            | 5          | 0,98   | 0,17             | 0,09          | 0,02         | 0,18            | 0,00       | 1,59       | 1,23        | 0,02              | 0,03     | 3,99        |  |
|                      |            |  |                  |               |              |                 |            |            |             |                   |          |             |  |
|                      |            |  |                  |               |              |                 |            |            |             |                   |          |             |  |
|                      |            |  |                  |               |              |                 |            |            |             |                   |          |             |  |
|                      |            |  |                  |               |              |                 |            |            |             |                   |          |             |  |
|                      |            |  |                  |               |              |                 |            |            |             |                   |          |             |  |
|                      |            |  |                  |               |              |                 |            |            |             |                   |          |             |  |
|                      |            |  |                  |               |              |                 |            |            |             |                   |          |             |  |
|                      |            |  |                  |               |              |                 |            |            |             |                   |          |             |  |
|                      |            |  |                  |               |              |                 |            |            |             |                   |          |             |  |
|                      |            |  |                  |               |              |                 |            |            |             |                   |          |             |  |
|                      |            |  |                  |               |              |                 |            |            |             |                   |          |             |  |
|                      |            |  |                  |               |              |                 |            |            |             |                   |          |             |  |
|                      |            |  |                  |               |              |                 |            |            |             |                   |          |             |  |
| TOTAL                |            | 333,98   | 51,12            | 14,67         | 7,86         | 2,52            | 127,97     | 42,15      | 30,65       | 2,80              | 2,04     | 27,90       |  |

Formulário I - Cardápio

| MEC FNDE          | DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE ARAGUAÍNA - CARDÁPIOS LANCHE TEMPO INTEGRAL 2019.1 |   |                  |               |              |                 |            |                   |             |          |          | SEDUC-TO    |
|-------------------|--|---|------------------|---------------|--------------|-----------------|------------|-------------------|-------------|----------|----------|-------------|
| Nº de Alunos:     | Dias de Atendimento:   |   |                  | REFEIÇÃO:     |              |                 |            | Refeição Servida: |             |          |          |             |
| N.º do Cardápio:  | CARDÁPIO:  | ARROZ, CARNE MOIDA COM MANDIOCA E SALADA DE REPOLHO E COUVE |                  |               |              |                 |            |                   |             |          |          | Frequência: |
| 37                |  |   |                  |               |              |                 |            |                   |             |          |          | 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     | 60   | 214,67  | 47,26            | 4,30          | 0,20         | 0,98            | 0,00       | 0,00              | 18,23       | 0,73     | 0,41     | 2,65        |
| 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        |
| 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        |
| 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        |
| 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        |
| Mandioca          | 30   | 45,43   | 10,85            | 0,34          | 0,09         | 0,56            | 0,30       | 4,96              | 13,35       | 0,06     | 0,08     | 4,56        |
| Cebolinha         | 5  | 0,98  | 0,17             | 0,09          | 0,02         | 0,18            | 0,00       | 1,59              | 1,23        | 0,02     | 0,03     | 3,99        |
| 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        |
| 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       |
|                   |  |   |                  |               |              |                 |            |                   |             |          |          |             |
|                   |  |   |                  |               |              |                 |            |                   |             |          |          |             |
|                   |  |   |                  |               |              |                 |            |                   |             |          |          |             |
|                   |  |   |                  |               |              |                 |            |                   |             |          |          |             |
|                   |  |   |                  |               |              |                 |            |                   |             |          |          |             |
|                   |  |   |                  |               |              |                 |            |                   |             |          |          |             |
|                   |  |   |                  |               |              |                 |            |                   |             |          |          |             |
|                   |  |   |                  |               |              |                 |            |                   |             |          |          |             |
|                   |  |   |                  |               |              |                 |            |                   |             |          |          |             |
|                   |  |   |                  |               |              |                 |            |                   |             |          |          |             |
|                   |  |   |                  |               |              |                 |            |                   |             |          |          |             |
| TOTAL             |  | 463,07  | 60,68            | 20,13         | 14,72        | 2,66            | 0,53       | 26,30             | 54,40       | 4,35     | 2,40     | 45,91       |

| MEC FNDE                 | DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE ARAGUAÍNA - CARDÁPIOS LANCHE TEMPO INTEGRAL 2019.1 |   |                  |               |              |                 |            |                   |             |          |          | SEDUC-TO    |
|--------------------------|--|---|------------------|---------------|--------------|-----------------|------------|-------------------|-------------|----------|----------|-------------|
| Nº de Alunos:            | Dias de Atendimento:   |   |                  | REFEIÇÃO:     |              |                 |            | Refeição Servida: |             |          |          | LANCHE      |
| N.º do Cardápio:         | CARDÁPIO:  | FAROFA DE CUSCUZ COM CARNE E SUÇO DE POLPA DE ABACAXI |                  |               |              |                 |            |                   |             |          |          | Frequência: |
| 38                       |  |   |                  |               |              |                 |            |                   |             |          |          | 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          | .            | 3,70            | 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        |
| 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        |
| Abacaxi, polpa congelada | 30   | 9,18  | 2,34             | 0,14          | 0,03         | 0,10            | 0,00       | 0,37              | 3,02        | 0,02     | 0,11     | 4,06        |
| 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        |
| 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        |
| 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             | 5  | 44,20   | 0,00             | 0,00          | 5,00         | 0,00            | 0,00       | 0,00              | 0,00        | 0,00     | 0,00     | 0,00        |
| 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        |
| Cebolinha                | 5  | 0,98  | 0,17             | 0,09          | 0,02         | 0,18            | 0,00       | 1,59              | 1,23        | 0,02     | 0,03     | 3,99        |
| 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       |
|                          |  |   |                  |               |              |                 |            |                   |             |          |          |             |
|                          |  |   |                  |               |              |                 |            |                   |             |          |          |             |
|                          |  |   |                  |               |              |                 |            |                   |             |          |          |             |
|                          |  |   |                  |               |              |                 |            |                   |             |          |          |             |
|                          |  |   |                  |               |              |                 |            |                   |             |          |          |             |
|                          |  |   |                  |               |              |                 |            |                   |             |          |          |             |
|                          |  |   |                  |               |              |                 |            |                   |             |          |          |             |
|                          |  |   |                  |               |              |                 |            |                   |             |          |          |             |
|                          |  |   |                  |               |              |                 |            |                   |             |          |          |             |
|                          |  |   |                  |               |              |                 |            |                   |             |          |          |             |
|                          |  |   |                  |               |              |                 |            |                   |             |          |          |             |
| TOTAL                    |  | 398,97  | 57,12            | 14,64         | 11,30        | 4,48            | 0,40       | 13,71             | 17,67       | 2,39     | 1,41     | 30,63       |



