MEC FNDE	SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES	DRE ARAGUAÍNA- CARDÁPIOS LANCHE -2º SEMESTRE 2019 MÉDIA DAS RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS (Formulário II)	SEDUC-TO

REFEIÇÃO	N.º DO CARDÁPIO	FREQUÊNCIA	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas Ptn	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	Açúcar simples	Frutas e Hortaliças
			(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(kcal)	(g)
VITAMINA DE BANANA E BISCOITO CREAM	1	1	419,01	75,17	10,17	10,71	3,05	45,86	21,59	57,34	1,20	1,33	186,28	58,03	100
GALINHADA COM CENOURA E MELANCIA	2	1	481,62	70,12	21,07	13,00	1,95	200,82	18,35	69,00	2,38	1,87	34,43		283
BOLO DE POLVILHO E SUCO DE POLPA DE	3	1	481,18	78,92	7,23	15,76	0,44	40,95	7,47	15,12	0,94	0,55	244,23	116,05	0
FAROFA COLORIDA COM SUCO DE POLPA DE	4	1	481,23	63,62	6,00	22,87	3,94	84,15	188,89	29,39	0,90	1,12	49,88	58,03	29
ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO E SALADA	5	1	535,54	65,48	23,22	19,44	6,42	11,94	8,53	96,89	2,47	3,24	47,98		38
MACARRONADA COM CARNE MOÍDA E MILHO	6	1	342,39	44,51	14,89	11,49	2,13	0,40	4,14	15,96	2,53	1,86	20,60		14
MARIA IZABEL COM CARNE EM CUBOS E	7	1	460,33	50,17	16,72	20,56	1,61	0,40	3,09	29,13	3,02	1,35	19,86		29
BAIÃO DE DOIS E PICADINHO DE CARNE MOÍDA	8	1	539,69	75,45	23,67	15,08	6,69	0,89	9,00	85,72	5,06	3,31	34,31		50
CANJICA	9	1	277,92	36,75	7,49	11,80	0,87	57,78	0,25	28,81	0,96	0,64	229,99	77,37	0
FEIJÃO TROPEIRO COM SUCO DE POLPA DE	10	1	502,89	75,33	10,12	18,36	8,62	0,10	197,09	66,67	1,69	2,15	73,83	58,03	14
VITAMINA DE MAMÃO E MAÇÃ E BISCOITO	11	1	435,90	75,44	10,60	11,38	3,37	88,63	67,23	50,50	1,27	1,05	270,46	58,03	160
PÃO FRANCÊS COM CARNE MOIDA E SUCO DE	12	1	352,10	47,84	12,92	12,01	1,44	1,89	2,45	24,70	2,43	1,69	21,02	58,03	14
ARROZ COM ABOBORA E CARNE DE SOL E	13	1	516,25	64,64	17,57	20,69	4,66	34,18	24,85	41,43	3,12	1,39	52,33		139
ROSCA CASEIRA COM LEITE ACHOCOLATADO	14	1	500,01	64,81	13,43	20,87	1,41	177,37	2,73	45,38	1,68	1,23	277,80	58,03	0
BOLO DE COCO E LEITE ACHOCOLATADO	15	1	476,65	64,34	12,50	19,06	1,87	168,84	2,98	46,75	1,44	1,34	244,17	58,03	0
BOLO DE ARROZ E LEITE ACHOCOLATADO	16	1	598,83	78,71	17,06	24,40	0,45	177,39	2,73	37,75	1,82	1,69	472,79	58,03	0
BOLO DE CHOCOLATE E SUCO DE POLPA DE	17	1	440,43	81,81	7,30	9,61	2,12	200,09	5,46	34,58	0,78	1,77	59,66	116,05	0
BOLO DE CENOURA E SUCO DE POLPA DE	18	1	445,34	81,35	6,55	11,67	3,42	260,48	2,59	44,94	0,54	1,48	42,59	116,05	30
BEIJU COM LEITE ACHOCOLATADO	19	1	359,97	52,87	7,03	13,43	0,48	160,96	2,73	29,43	0,90	0,81	242,00		0
PÃO DE QUEIJO E LEITE ACHOCOLATADO	20	1	493,35	54,76	13,83	24,40	0,48	177,39	2,73	39,24	1,82	1,02	467,62		0
BOLO DE FUBÁ E LEITE ACHOCOLATADO	21	1	516,80	73,90	13,04	19,48	2,51	152,86	2,73	51,68	1,65	1,22	272,65	58,03	0
CUSCUZ DE MILHO E LEITE ACHOCOLATADO	22	1	400,61	56,16	10,96	15,24	4,09	174,98	2,73	27,80	0,90	0,60	230,99		0
TORTA DE FRANGO E SUCO DE POLPA DE	23	1	378,73	50,57	17,66	11,62	1,38	35,82	5,60	38,55	1,24	0,96	153,00	58,03	24
TORTA DE CARNE MOIDA E SUCO DE POLPA DE	24	1	427,87	50,57	18,74	16,58	1,38	35,02	5,60	34,05	3,26	1,91	153,25	58,03	23
CUSCUZ DE ARROZ E LEITE ACHOCOLATADO	25	1	407,11	61,66	10,21	13,44	0,45	174,98	2,73	27,80	0,90	1,45	245,99		0
ARROZ COLORIDO E TIRINHAS DE CARNE	26	1	379,76	51,42	17,99	10,55	2,31	170,20	3,73	39,59	2,46	1,79	22,87		54
PETA E LEITE ACHOCOLATADO	27	1	421,37	54,39	9,30	18,58	0,48	152,86	2,73	33,58	1,13	0,97	279,62		0
BOLO DE MANDIOCA E SUCO DE POLPA DE	28	1	600,31	78,69	11,63	27,18	2,17	79,88	193,71	45,72	1,40	0,90	244,67	116,05	30
BOLO DE MILHO E SUCO DE POLPA DE	29	1	460,85	78,79	7,62	13,80	4,15	16,41	186,97	10,27	0,33	0,36	44,46	116,05	0
BEIJU COM QUEIJO E LEITE ACHOCOLATADO	30	1	350,13	53,32	10,43	10,49	0,48	152,80	2,73	32,85	1,43	0,85	372,76		0
MANGULÃO COM LEITE ACHOCOLATADO	31	1	475,79	53,63	12,87	23,43	0,48	168,86	2,73	36,24	1,70	1,01	433,71		0
TORTA DE LEGUMES E SUCO DE POLPA DE	32	1	401,77	57,00	17,74	11,56	2,43	117,71	9,96	45,23	1,33	1,23	157,96	58,03	59
FAROFA DE CARNE EM CUBOS E SUCO DE	33	1	366,48	62,69	9,61	8,70	3,87	1,44	2,08	32,40	1,28	1,55	47,99	58,03	9
BOLO DE MILHO E SUCO DE POLPA DE MANGA	34	1	504,75	81,07	9,83	16,78	4,26	28,68	7,47	13,34	0,68	0,36	138,32	116,05	0
BAIÃO DE TRÊS (arroz, feijão e linguiça) E	35	1	569,65	87,65	14,71	18,46	7,94	3,61	23,67	86,20	2,34	2,28	34,36		114
CACHORRO QUENTE COM CENOURA RALADA E	36	1	320,91	50,96	13,37	7,07	2,35	127,97	40,56	28,42	2,50	1,86	23,50	58,03	24
ARROZ E FEIJÃO NUTRITIVO (feijão, carne	37	1	471,85	71,20	24,60	9,41	9,67	2,30	13,39	94,13	4,33	3,32	53,54		59
FAROFA DE CUSCUZ COM CARNE E SUCO DE	38	1	385,90	56,96	13,33	12,32	4,30	0,40	12,12	15,44	2,08	1,24	26,23	58,03	19
SOPA DE CARNE MOIDA E LEGUMES	39	1	362,73	47,15	16,05	11,99	2,86	0,43	13,23	32,70	2,87	2,03	26,51		69
SOPA DE FRANGO COM LEGUMES	40	1	313,60	47,15	14,97	7,03	2,86	1,23	13,23	37,21	0,85	1,08	26,26		69
TOTAL		40,00	17657,59	2527,00	534,07	610,29	115,85	3488,91	1122,57	1651,92	71,64	57,85	6080,48	1644,09	1001,00
MÉDIA			441,44	63,18	13,35	15,26	2,90	87,22	28,06	41,30	1,79	1,45	152,01	9,31%	25,03