MEC FNDE	MÉDIA DAS RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS (Formulário II)														SEDUC-TO
REFEIÇÃO	N.º DO CARDÁPIO	FREQUÊNCIA	Calorias Kcal	Carboidratos CHO	Proteínas Ptn	Lipídios LIP	Fibra Alimentar	Vitamina A	Vitamina C	Magnésio Mg	Zinco Zn	Ferro Fe	Cálcio Ca	Açúcar simples	Frutas e Hortaliças
			(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(µg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(Mg)	(kcal)	(g)
MARIA IZABEL E SALADA CRUA (CENOURA E	1	1	592,10	66,49	20,23	26,15	2,51	168,33	7,21	39,93	3,64	1,64	29,93		46
BAIÃO DE DOIS E PICADO DE CARNE COM	2	1	590,55	90,96	25,59	12,73	6,97	2,13	8,69	91,80	4,42	3,05	32,81		48
BISCOITO CREAM CRACKER E SUCO DE FRUTA	3	1	394,83	63,93	6,39	14,03	1,86	19,61	311,62	28,47	0,72	1,44	17,71	77,37	
FEIJÃO TROPEIRO COM SUCO DE FRUTA	4	1	680,38	94,07	16,37	27,27	13,48	0,10	321,74	105,93	2,76	3,39	92,73	77,37	14
CUSCUZ DE MILHO COM LEITE ACHOCOLATADO	5	1	469,43	66,71	17,23	15,47	4,09	260,11	2,73	46,39	1,47	0,80	449,58		
FAROFA COLORIDA COM SUCO DE FRUTA	6	1	497,04	87,54	12,64	11,04	5,99	169,06	322,54	47,57	2,21	1,98	78,30	77,37	35
MACARRONADA COM SARDINHA COM SUCO DE	7	1	473,32	64,79	13,63	17,76	2,02	0,10	2,88	40,22	1,29	2,64	295,52	77,37	4
BEIJÚ COM MARGARINA E LEITE	8	1	581,74	89,45	13,43	19,04	0,55	279,72	2,73	49,35	1,47	1,16	469,16		
GALINHADA E FRUTA (MELANCIA)	9	1	662,04	94,20	20,21	22,99	2,57	272,69	24,98	78,43	2,31	1,97	45,13		378
CUSCUZ DE ARROZ COM CARNE MOÍDA E SUCO	10	1	485,59	95,52	14,75	6,50	2,78	0,85	3,79	56,00	2,36	3,45	61,27	77,37	9
CANJICA	11	1	424,54	56,74	13,61	16,65	0,60	181,44	0,12	45,05	1,48	0,77	449,46	116,05	
BAIÃO DE DOIS, CARNE AO MOLHO, SALADA	12	1	647,63	106,84	27,44	12,79	9,75	139,35	34,59	109,85	4,65	3,81	47,55		163
ARROZ COM ABÓBORA E CARNE DE SOL E	13	1	627,52	75,14	21,27	26,33	3,01	11,31	57,30	45,92	3,72	1,72	45,23		138
ARROZ, CARNE EM CUBOS COM MANDIOCA E	14	1	539,80	79,27	24,00	12,86	2,58	14,51	15,02	61,03	4,05	2,26	19,15		46
GALINHADA COM CENOURA E SALADA CRUA	15	1	578,73	66,94	19,03	25,14	2,87	181,93	11,45	50,68	2,16	1,33	27,11		68
BAIÃO DE TRÊS COM SALADA CRUA (REPOLHO	16	1	712,54	79,78	20,06	33,99	5,80	8,72	10,06	80,31	2,96	3,08	48,49		48
PÃO COM CARNE MOÍDA E SUCO DE FRUTA	17	1	350,11	50,56	11,92	11,26	1,73	1,89	2,91	27,42	2,17	1,80	22,25	58,03	4
BAIÃO DE DOIS PICADINHO DE CARNE MOÍDA	18	1	658,81	90,96	27,41	19,46	5,94	0,80	8,69	99,90	5,67	4,29	44,87		48
BOLO DE COCO E LEITE ACHOCOLATADO	19	1	611,31	82,40	19,75	22,79	2,10	280,25	2,98	68,51	2,08	1,63	464,75	58,03	
ARROZ, FEIJOADA, COUVE E LARANJA	20	1	720,13	92,48	28,17	26,05	9,38	13,55	76,19	106,85	3,98	3,39	88,80		138
BOLO DE FUBÁ E LEITE ACHOCOLATADO	21	1	781,06	79,62	28,64	39,75	1,33	460,78	2,73	94,82	3,16	1,41	900,84	58,03	
CUSCUZ DE ARROZ E LEITE ACHOCOLATADO	22	1	513,43	80,91	17,15	13,67	0,46	260,11	2,73	46,39	1,47	1,82	467,58		
BOLO DE MANDIOCA E SUCO DE FRUTA	23	1	685,34	94,60	22,27	25,03	2,08	253,22	318,36	82,77	2,19	1,18	614,37	116,05	
BOLO DE MILHO E SUCO DE FRUTA (ACEROLA)	24	1	822,66	128,48	23,25	25,05	5,73	188,41	311,62	57,01	1,84	0,93	462,56	116,05	
ARROZ E FEIJÃO MARAVILHA (Feijão, Carne	25	1	622,34	85,32	26,40	18,52	8,17	168,50	12,96	104,11	4,53	4,05	72,61		40
ARROZ COLORIDO (arroz, mortadela, carne moida,	26	1	744,64	98,27	25,02	28,14	2,57	285,27	24,98	82,78	3,82	3,35	89,15		368
SOPA DE MACARRÃO COM LEGUMES	27	1	468,34	59,75	22,44	15,15	4,42	336,67	21,01	45,33	4,17	2,75	34,28		124
SOPA DE FRANGO COM LEGUMES	28	1	412,82	59,75	20,38	9,94	4,42	339,07	21,01	50,30	1,10	1,33	34,53		124
BAIÃO DE TRÊS E SALADA CRUA	29	1	710,43	79,44	19,93	33,96	5,74	8,72	8,47	79,08	2,94	3,05	44,50		44
CUSCUZ DE ARROZ E LEITE ACHOCOLATADO	30	1	525,59	76,13	19,02	16,36	0,45	296,22	2,73	54,13	1,74	1,70	553,60		
		1													
TOTAL		31,00	17584,79	2437,04	597,63	605,87	121,94	4603,42	1954,83	1976,32	82,52	67,17	6103,80	909,09	1595,00
MÉDIA			567,25	78,61	19,28	19,54	3,93	148,50	63,06	63,75	2,66	2,17	196,90	5,17%	51,45