MEC
FNDE

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES

# DRE ARAGUAÍNA - CARDÁPIOS CAFÉ DA MANHÃ - ESCOLAS PERÍODO INTEGRAL - 2º SEMESTRE 2019

## MÉDIA DAS RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS
## (Formulário II)

SEDUC-TO

| REFEIÇÃO | N.º DO CARDÁPIO | FREQUÊNCIA | Calorias Kcal (g) | Carboidratos CHO (g) | Proteínas Ptn (g) | Lipídios LIP (g) | Fibra Alimentar (g) | Vitamina A (µg) | Vitamina C (Mg) | Magnésio Mg (Mg) | Zinco Zn (Mg) | Ferro Fe (Mg) | Cálcio Ca (Mg) | Açúcar simples (kcal) | Frutas e Hortaliças (g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| PETA CASEIRA E LEITE ACHOCOLATADO | 1 | 1 | 438,49 | 61,71 | 8,38 | 17,61 | 0,51 | 144,33 | 2,73 | 30,99 | 1,01 | 1,01 | 248,45 | | 0 |
| PÃO FRANCÊS COM QUEIJO MUSSARELA E | 2 | 1 | 364,84 | 73,02 | 8,83 | 5,43 | 3,29 | 21,05 | 21,96 | 45,73 | 1,07 | 1,06 | 151,90 | 58,03 | 100 |
| CUSCUZ DE MILHO COM MARGARINA COM | 3 | 1 | 400,61 | 56,16 | 10,96 | 15,24 | 4,09 | 174,98 | 2,73 | 27,80 | 0,90 | 0,60 | 230,99 | | 0 |
| ROSCA CASEIRA COM LEITE COM | 4 | 1 | 520,46 | 65,33 | 13,62 | 22,98 | 1,68 | 191,40 | 2,85 | 47,96 | 1,73 | 1,31 | 278,08 | 58,03 | 0 |
| SANDUICHE NATURAL COM SUCO DE ACEROLA | 5 | 1 | 340,63 | 48,17 | 17,69 | 8,43 | 2,24 | 135,11 | 192,44 | 38,53 | 0,89 | 0,94 | 22,06 | 58,03 | 48 |
| BOLO DE MANDIOCA COM SUCO DE ABACAXI | 6 | 1 | 558,04 | 75,75 | 11,48 | 23,82 | 1,87 | 60,51 | 5,46 | 41,63 | 1,38 | 0,93 | 244,71 | 116,05 | 30 |
| CUSCUZ DE ARROZ COM CARNE MOÍDA COM | 7 | 1 | 355,61 | 61,75 | 13,35 | 6,22 | 0,41 | 0,10 | 36,37 | 10,84 | 2,32 | 2,06 | 20,15 | 58,03 | 105 |
| BOLO DE MILHO COM LEITE E CAFÉ | 8 | 1 | 513,19 | 78,83 | 11,28 | 17,39 | 0,97 | 59,06 | 0,00 | 34,12 | 1,04 | 1,03 | 214,12 | 116,05 | 0 |
| BOLO DE CENOURA COM SUCO DE ABACAXI | 9 | 1 | 382,82 | 64,94 | 5,85 | 11,52 | 1,99 | 260,03 | 1,91 | 20,36 | 0,52 | 0,75 | 24,45 | 116,05 | 30 |
| VITAMINA COLORIDA E BISCOITO DOCE | 10 | 1 | 436,38 | 77,23 | 10,54 | 10,60 | 3,68 | 62,75 | 52,68 | 63,69 | 1,38 | 1,52 | 213,50 | 58,03 | 100 |
| BOLO DE BANANA, COM SUCO DE POLPA DE | 11 | 1 | 427,29 | 73,70 | 6,97 | 12,44 | 1,97 | 17,70 | 195,61 | 30,08 | 0,64 | 0,80 | 52,84 | 116,05 | 40 |
| BOLO DE LARANJA COM SUCO DE POLPA DE | 12 | 1 | 399,73 | 72,71 | 7,63 | 9,26 | 2,01 | 106,66 | 59,73 | 25,71 | 0,62 | 0,74 | 74,98 | 116,05 | 100 |
| BEIJÚ COM QUEIJO E PRESUNTO E LEITE | 13 | 1 | 364,19 | 53,65 | 12,57 | 10,90 | 0,48 | 152,80 | 2,73 | 35,48 | 1,65 | 0,97 | 376,25 | | 0 |
| BOLO DE TRIGO E IOGURTE | 14 | 1 | 391,69 | 60,29 | 10,03 | 12,38 | 1,24 | 78,76 | 0,00 | 28,19 | 0,99 | 0,58 | 188,34 | 58,03 | 0 |
| MANGULÃO COM LEITE COM CAFÉ | 15 | 1 | 468,23 | 57,93 | 11,24 | 21,62 | 0,09 | 75,06 | 0,00 | 28,54 | 1,40 | 0,49 | 375,46 | 58,03 | 0 |
| TAPIOCA COM OVO E MARGARINA E LEITE E | 16 | 1 | 374,41 | 53,03 | 8,34 | 14,33 | 0,48 | 182,87 | 2,73 | 30,70 | 1,01 | 0,96 | 246,16 | | 0 |
| TORTA DE CARNE MOÍDA COM SUCO DE POLPA | 17 | 1 | 402,71 | 55,67 | 15,98 | 12,99 | 2,10 | 16,51 | 11,31 | 34,66 | 2,69 | 1,88 | 58,95 | 58,03 | 14 |
| PÃO FRANCÊS E QUEIJO COM LEITE E | 18 | 1 | 457,80 | 73,90 | 15,50 | 12,11 | 3,59 | 157,50 | 24,32 | 70,23 | 1,96 | 1,52 | 377,24 | | 100 |
| IOGURTE COM BISCOITO CREAM CRACKER E | 19 | 1 | 325,60 | 56,22 | 8,10 | 9,04 | 2,65 | 40,55 | 2,41 | 29,19 | 0,88 | 0,97 | 151,37 | | 100 |
| TORTA NUTRITIVA COM SUCO DE POLPA DE | 20 | 1 | 385,03 | 51,46 | 14,55 | 13,53 | 1,97 | 105,42 | 191,86 | 36,04 | 0,90 | 1,04 | 57,67 | 58,03 | 24 |
| PÃO DE QUEIJO COM LEITE ACHOCOLATADO | 21 | 1 | 457,36 | 54,57 | 11,57 | 21,49 | 0,48 | 165,12 | 2,73 | 36,41 | 1,48 | 0,99 | 373,62 | | 0 |
| BOLO DE CHOCOLATE COM SUCO DE POLPA | 22 | 1 | 443,63 | 82,70 | 7,27 | 9,62 | 1,96 | 214,12 | 41,38 | 34,56 | 0,79 | 1,71 | 57,13 | 116,05 | 0 |
| BOLO CASSETE COM LEITE ACHOCOLATADO | 23 | 1 | 403,36 | 53,03 | 8,34 | 17,61 | 0,48 | 144,33 | 2,73 | 30,58 | 1,01 | 0,96 | 245,71 | | 0 |
| BOLO DE LIMÃO COM SUCO DE POLPA DE | 24 | 1 | 369,32 | 65,98 | 6,77 | 9,16 | 1,48 | 95,45 | 13,65 | 19,03 | 0,60 | 0,69 | 63,29 | 116,05 | 15 |
| BOLO DE ARROZ COM SUCO DE POLPA DE | 25 | 1 | 504,42 | 76,65 | 10,70 | 17,86 | 0,38 | 40,95 | 0,37 | 16,34 | 1,02 | 1,15 | 246,24 | 116,05 | 0 |
| BOLO DE ABACAXI COM SUCO DE POLPA DE | 26 | 1 | 382,29 | 68,69 | 6,93 | 9,19 | 1,63 | 96,58 | 19,85 | 24,47 | 0,62 | 0,76 | 62,07 | 116,05 | 40 |
| PÃO COM OVO E LEITE COM ACHOCOLATADO | 27 | 1 | 383,82 | 47,64 | 12,14 | 15,88 | 1,54 | 184,36 | 2,73 | 41,80 | 1,39 | 1,25 | 243,07 | | 0 |
| TORTA DE FRANGO COM SUCO DE POLPA DE | 28 | 1 | 436,70 | 55,73 | 20,75 | 14,60 | 2,32 | 125,89 | 39,63 | 45,72 | 1,68 | 1,15 | 245,87 | 58,03 | 44 |
| MINGAU DE FUBA | 29 | 1 | 319,48 | 55,53 | 9,37 | 7,26 | 1,89 | 56,86 | 0,00 | 36,64 | 1,24 | 0,42 | 228,30 | 58,03 | 0 |
| PÃO PIZZA COM LEITE COM CAFÉ | 30 | 1 | 433,83 | 53,32 | 14,74 | 18,07 | 1,58 | 102,48 | 0,50 | 41,36 | 1,80 | 1,19 | 331,03 | 58,03 | 0 |
| TOTAL | | 30,00 | 12441,96 | 1885,28 | 331,47 | 408,58 | 51,07 | 3269,28 | 933,40 | 1037,39 | 36,63 | 31,41 | 5704,00 | 1740,81 | 846,00 |
| MÉDIA | | | 414,73 | 62,84 | 11,05 | 13,62 | 1,70 | 108,98 | 31,11 | 34,58 | 1,22 | 1,05 | 190,13 | 13,99% | 28,20 |