

| MEC FNDE | | DIRETORIA REGIONAL DE ARAGUAINA - ALMOÇO - DOENÇA CELÍACA | | | | | | | | | | SEDUC-TO | |
|-------------------------|------------|---|------------------|---------------|--------------|-----------------|------------|-------------------|-------------|----------|----------|-------------|--|
| Nº de Alunos: | | Dias de Atendimento: | | | 100 | | | Refeição Servida: | | Almoço | | | |
| N.º do Cardápio: | | REFEIÇÃO: | | | | | | | | | | Frequência: | |
| 3 | | CARDÁPIO: ARROZ COM CENOURA, ASSADO DE PANELA E SALADA COZIDA (CHUCHU E BATATA) E SUCO DE FRUTA/POLPA | | | | | | | | | | 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 | 100 | 357,79 | 78,76 | 7,16 | 0,34 | 1,64 | 0,00 | 0,00 | 30,38 | 1,22 | 0,68 | 4,41 | |
| Cenoura | 20 | 6,83 | 1,53 | 0,26 | 0,03 | 0,64 | 168,10 | 1,02 | 2,25 | 0,04 | 0,04 | 4,51 | |
| Chuchu | 20 | 3,40 | 0,83 | 0,14 | 0,01 | 0,26 | 0,00 | 2,12 | 1,45 | 0,02 | 0,03 | 2,30 | |
| Batata inglesa | 20 | 12,87 | 2,94 | 0,35 | 0,00 | 0,23 | 0,03 | 6,22 | 2,92 | 0,05 | 0,07 | 0,71 | |
| Carne, bovina, acém | 80 | 115,22 | 0,00 | 16,65 | 4,89 | 0,00 | 1,74 | 0,00 | 10,62 | 4,17 | 1,21 | 3,77 | |
| 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 | 3 | 0,59 | 0,10 | 0,06 | 0,01 | 0,11 | 0,00 | 0,95 | 0,74 | 0,01 | 0,02 | 2,40 | |
| Alho | 2 | 2,26 | 0,48 | 0,14 | 0,00 | 0,09 | 0,19 | 0,62 | 0,43 | 0,02 | 0,02 | 0,27 | |
| 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 | |
| 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 | |
| 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 | |
| TOTAL | | 661,06 | 103,60 | 24,98 | 15,36 | 3,34 | 170,07 | 18,55 | 52,13 | 5,56 | 2,12 | 22,07 | |

| MEC FNDE | | DIRETORIA REGIONAL DE ARAGUAINA - ALMOÇO - DOENÇA CELÍACA | | | | | | | | | | SEDUC-TO | |
|------------------------|------------|---|------------------|---------------|--------------|-----------------|------------|-------------------|-------------|----------|----------|-------------|--|
| Nº de Alunos: | | Dias de Atendimento: | | | 100 | | | Refeição Servida: | | Almoço | | | |
| N.º do Cardápio: | | REFEIÇÃO: | | | | | | | | | | Frequência: | |
| 4 | | CARDÁPIO: BAIÃO DE DOIS COM BIFE ACEBOLADO E SUCO (POLPA/SAFRA) | | | | | | | | | | 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 | 100 | 357,79 | 78,76 | 7,16 | 0,34 | 1,64 | 0,00 | 0,00 | 30,38 | 1,22 | 0,68 | 4,41 | |
| 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 | |
| Carne, bovina, patinho | 100 | 133,47 | 0,00 | 21,72 | 4,51 | 0,00 | 1,51 | 0,00 | 20,10 | 4,47 | 1,78 | 3,30 | |
| Alho | 2 | 2,26 | 0,48 | 0,14 | 0,00 | 0,09 | 0,19 | 0,62 | 0,43 | 0,02 | 0,02 | 0,27 | |
| 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 | 6 | 2,37 | 0,53 | 0,10 | 0,00 | 0,13 | 0,00 | 0,28 | 0,72 | 0,01 | 0,01 | 0,84 | |
| 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 | |
| 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 | |
| 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 | |
| colorau | 1 | 3,34 | 0,78 | 0,07 | 0,00 | 0,05 | 0,60 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 1,20 | |
| TOTAL | | 739,47 | 113,70 | 34,43 | 15,23 | 6,86 | 2,30 | 37,84 | 107,12 | 6,48 | 4,63 | 44,45 | |

