Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE ARAGUAINA - INTOLERÂNCIA A LACTOSE 2019.2 (identificar unidade escolar, semestre e ano do planejamento).	SEDUC-TO

Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:		Refeição Servida:	Café da manhã

N.º do Cardápio: 1	CARDÁPIO:	BISCOITO CREAM CRACKER E SUCO DE ACEROLA									Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita (g)	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 cristal	15	58,03	14,94	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,02	1,14
Biscoito salgado, cream	80	345,39	54,99	8,04	11,55	2,01	0,00	0,00	31,80	0,91	1,76	16,00
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
TOTAL		409,99	71,59	8,27	11,55	2,22	0,00	186,97	34,55	0,93	1,83	19,42

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE ARAGUAINA - INTOLERÂNCIA A LACTOSE 2019.2 (identificar unidade escolar, semestre e ano do planejamento).	SEDUC-TO

Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:		Refeição Servida:	Café da manhã

N.º do Cardápio: 2	CARDÁPIO:	SANDUICHE NATURAL COM VITAMINA DE ACEROLA									Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita (g)	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)
Alface lisa	5	0,69	0,12	0,08	0,01	0,12	0,00	1,07	0,46	0,02	0,03	1,38
Tomate	10	1,53	0,31	0,11	0,02	0,12	4,16	2,12	1,05	0,01	0,02	0,69
Frango, peito, sem pele	50	59,58	0,00	10,76	1,51	0,00	1,00	0,00	15,63	0,33	0,22	3,68
Cenoura	10	3,41	0,77	0,13	0,02	0,32	84,05	0,51	1,12	0,02	0,02	2,25
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
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
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
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
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
Leite de soja	150	49,50	2,73	4,14	2,88	1,97	4,80	0,00	28,50	0,35	0,87	6,00
TOTAL		374,56	50,10	19,50	10,98	3,92	95,60	190,99	62,46	1,14	1,74	25,43

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE ARAGUAINA - INTOLERÂNCIA A LACTOSE 2019.2 (identificar unidade escolar, semestre e ano do planejamento).	SEDUC-TO

Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:		Refeição Servida:	Café da manhã

N.º do Cardápio: 3	CARDÁPIO:	CUSCUZ DE MILHO COM MARGARINA E LEITE ACHOCOLATADO									Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita (g)	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)
Flocos de milho	50	181,00	38,00	4,10	1,80	3,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
Leite de soja	150	49,50	2,73	4,14	2,88	1,97	4,80	0,00	28,50	0,35	0,87	6,00
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
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
TOTAL		300,32	49,85	8,66	8,26	6,05	103,65	2,73	36,24	0,45	1,41	10,67

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE ARAGUAINA - INTOLERÂNCIA A LACTOSE 2019.2 (identificar unidade escolar, semestre e ano do planejamento).	SEDUC-TO

Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:		Refeição Servida:	Café da manhã

N.º do Cardápio: 4	CARDÁPIO:	CUSCUZ DE ARROZ COM LEITE ACHOCOLATADO	Frequência: 1

Nome do Alimento	Per Capita (g)	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)
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 soja	150	49,50	2,73	4,14	2,88	1,97	4,80	0,00	28,50	0,35	0,87	6,00
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
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
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
TOTAL		306,82	55,35	7,91	6,46	2,41	103,65	2,73	36,24	0,45	2,26	25,67

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE ARAGUAINA - INTOLERÂNCIA A LACTOSE 2019.2 (identificar unidade escolar, semestre e ano do planejamento).	SEDUC-TO

Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:		Refeição Servida:	Café da manhã

REFEIÇÃO:

N.º do Cardápio: 5	CARDÁPIO:	PÃO COM CARNE MOÍDA E SUCO DE POLPA DE ABACAXI	Frequência: 1

Nome do Alimento	Per Capita (g)	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 cristal	15	58,03	14,94	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,02	1,14
Alho	1	1,13	0,24	0,07	0,00	0,04	0,10	0,31	0,21	0,01	0,01	0,14
Carne moída de 2ª	25	60,50	0,00	6,06	3,86	0,00	0,00	0,00	5,00	1,43	0,70	2,00
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
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
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
Pão de trigo francês	100	299,81	58,65	7,95	3,10	2,31	2,99	0,00	25,46	0,76	1,00	15,75
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
TOTAL		475,70	76,82	14,35	12,00	2,54	3,38	0,86	34,21	2,22	1,88	24,11

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE ARAGUAINA - INTOLERÂNCIA A LACTOSE 2019.2 (identificar unidade escolar, semestre e ano do planejamento).	SEDUC-TO

Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:		Refeição Servida:	Almoço

N.º do Cardápio: 6	CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO ASSADO E SALADA DE TOMATE E ALFACE	Frequência: 1

Nome do Alimento	Per Capita (g)	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)
Alface lisa	15	2,07	0,36	0,25	0,02	0,35	0,00	3,21	1,37	0,05	0,09	4,13
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	100	357,79	78,76	7,16	0,34	1,64	0,00	0,00	30,38	1,22	0,68	4,41
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
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
Frango, coxa, sem pele	80	95,96	0,02	14,25	3,89	0,00	9,33	0,00	21,78	1,79	0,62	6,38
Óleo de soja	15	132,60	0,00	0,00	15,00	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
Tomate	15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
TOTAL		676,96	95,81	26,98	19,58	6,90	15,97	6,88	108,17	3,83	3,46	47,76

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE ARAGUAINA - INTOLERÂNCIA A LACTOSE 2019.2 (identificar unidade escolar, semestre e ano do planejamento).											SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:						Refeição Servida:		Almoço		
N.º do Cardápio: 7	CARDÁPIO:	SOPA DE LEGUMES COM CARNE MOÍDA COM SUCO DE POLPA DE GOIABA									Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita (g)	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)
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
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
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
Cenoura	20	6,83	1,53	0,26	0,03	0,64	168,10	1,02	2,25	0,04	0,04	4,51
Colorau	1	3,34	0,78	0,07	0,00	0,05	0,60	0,07	0,00	0,00	0,06	1,20
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
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
Macarrão trigo	50	185,56	38,97	5,00	0,65	1,46	0,00	0,00	13,85	0,39	0,44	8,65
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
Goiaba vermelha, polpa	30	10,50	2,10	0,30	0,00	0,30	40,50	6,00	0,00	0,00	0,06	5,10
Beterraba	20	9,77	2,22	0,39	0,02	0,67	0,76	0,62	4,89	0,10	0,06	3,62
Chuchu	20	3,40	0,83	0,14	0,01	0,26	0,00	2,12	1,45	0,02	0,03	2,30
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
Mandioca	20	30,28	7,23	0,23	0,06	0,38	0,20	3,31	8,90	0,04	0,05	3,04
TOTAL		552,24	88,85	21,83	12,28	8,98	210,29	21,61	98,38	3,71	4,19	67,57

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE ARAGUAINA - INTOLERÂNCIA A LACTOSE 2019.2 (identificar unidade escolar, semestre e ano do planejamento).											SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:						Refeição Servida:		Almoço		
N.º do Cardápio: 8	CARDÁPIO:	BAIÃO DE DOIS, BIFE , SALADA DE REPOLHO E TOMATE E BANANA									Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita (g)	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)
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
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
Feijão fradinho	25	84,79	15,31	5,05	0,59	5,90	0,00	0,00	44,60	0,97	1,28	19,38
Cheiro verde	3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40
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
Colorau	15	50,10	11,73	0,99	0,00	0,69	9,00	1,05	0,00	0,00	0,84	18,00
Carne, bovina, coxão mole	100	169,07	0,00	21,23	8,69	0,00	2,61	0,00	20,72	2,63	1,89	2,99
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
Tomate	20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39
TOTAL		770,34	133,91	36,32	9,76	10,98	23,34	31,41	126,89	5,06	5,18	62,00

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE ARAGUAINA - INTOLERÂNCIA A LACTOSE 2019.2 (identificar unidade escolar, semestre e ano do planejamento).											SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:						Refeição Servida:		Almoço		
N.º do Cardápio: 9	CARDÁPIO:	MARIA IZABEL COM SALADA DE REPOLHO E TOMATE									Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita (g)	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)
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
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
Açafrão	0,5	1,55	0,33	0,06	0,03	0,02	0,13	0,40	1,32	0,01	0,06	0,56
Carne, bovina, seca	50	156,37	0,00	9,83	12,68	0,00	0,00	0,00	6,11	1,83	0,66	7,06
Cheiro verde	3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40
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
Tomate	20	3,07	0,63	0,22	0,03	0,23	8,33	4,24	2,11	0,03	0,05	1,39
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
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		590,66	97,85	17,89	13,13	2,58	8,65	196,14	45,47	3,16	1,58	25,10

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE ARAGUAINA - INTOLERÂNCIA A LACTOSE 2019.2 (identificar unidade escolar, semestre e ano do planejamento).											SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:						Refeição Servida:		Almoço		
N.º do Cardápio: 10	CARDÁPIO:	BAIÃO DE TRÊS COM SALADA ALFACE E TOMATE E SUCO DE POLPA DE ABACAXI										Frequência: 1
Nome do Alimento	Per Capita (g)	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)
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
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	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
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, bovina, seca	50	156,37	0,00	9,83	12,68	0,00	0,00	0,00	6,11	1,83	0,66	7,06
Alface lisa	15	2,07	0,36	0,25	0,02	0,35	0,00	3,21	1,37	0,05	0,09	4,13
Tomate	15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
Cheiro verde	2	0,84	0,14	0,05	0,01	0,02	0,00	0,64	0,49	0,01	0,01	1,60
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
TOTAL		702,06	110,01	21,88	18,59	7,16	6,44	8,16	79,57	3,94	2,66	39,63

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE ARAGUAINA - INTOLERÂNCIA A LACTOSE 2019.2 (identificar unidade escolar, semestre e ano do planejamento).											SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:						Refeição Servida:		Lanche		
N.º do Cardápio: 11	CARDÁPIO:	FAROFA COLORIDA COM SUCO DE POLPA DE GOIABA										Frequência: 1
Nome do Alimento	Per Capita (g)	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 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 mandioca torrada	50	182,63	44,60	0,61	0,14	3,27	0,00	0,00	20,01	0,18	0,60	37,76
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
Cebola	3	1,18	0,27	0,05	0,00	0,07	0,00	0,14	0,36	0,01	0,01	0,42
Cenoura	15	5,12	1,15	0,20	0,03	0,48	126,08	0,77	1,68	0,03	0,03	3,38
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
Goiaba vermelha, polpa	30	10,50	2,10	0,30	0,00	0,30	40,50	6,00	0,00	0,00	0,06	5,10
Sal	1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL		499,66	64,40	8,11	23,30	4,11	166,58	6,91	28,20	1,15	1,28	52,80

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE ARAGUAINA - INTOLERÂNCIA A LACTOSE 2019.2 (identificar unidade escolar, semestre e ano do planejamento).											SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:						Refeição Servida:		Lanche		
N.º do Cardápio: 12	CARDÁPIO:	ARROZ, FEIJÃO, ASSADO DE PANELA, SALADA DE REPOLHO E SUCO DE POLPA DE CAJU										Frequência: 1
Nome do Alimento	Per Capita (g)	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)
Arroz, tipo 1	80	178,89	39,38	3,58	0,17	0,82	0,00	0,00	15,19	0,61	0,34	2,21
Alho	2	2,26	0,48	0,14	0,00	0,09	0,19	0,62	0,43	0,02	0,02	0,27
Cheiro verde	3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40
Feijão carioca	20	82,26	15,31	5,00	0,31	4,61	0,00	0,00	52,49	0,73	2,00	30,64
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
Carne, bovina, coxão mole	60	84,95	0,00	12,94	3,29	0,00	1,15	0,00	10,47	2,19	1,12	2,18
sal	2	0,00	0,00	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
Caju polpa	30	9,14	2,34	0,12	0,04	0,20	0,00	29,93	1,77	0,02	0,04	0,21
Repolho branco	15	2,30	0,47	0,16	0,03	0,18	6,24	3,18	1,58	0,02	0,04	1,04
Cebola	3	2,37	0,53	0,10	0,00	0,13	0,00	0,28	0,72	0,01	0,01	0,84
TOTAL		492,19	73,66	22,17	11,86	6,06	7,58	34,97	83,53	3,61	3,61	40,93

Formulário I - Cardápio

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE ARAGUAINA - INTOLERÂNCIA A LACTOSE 2019.2 (identificar unidade escolar, semestre e ano do planejamento).				SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0	Refeição Servida:	Lanche

N.º do Cardápio: 13	CARDÁPIO:	GALINHADA COM LARANJA									Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita (g)	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)
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	80	286,23	63,01	5,73	0,27	1,31	0,00	0,00	24,31	0,98	0,54	3,53
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	3	1,26	0,21	0,08	0,02	0,04	0,00	0,95	0,74	0,01	0,02	2,40
Frango, coxa e sobrecoxa, sem	80	112,80	0,00	14,16	5,80	0,00	6,40	0,00	21,20	1,56	0,72	5,60
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
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
Laranja, pêra	100	36,77	8,95	1,04	0,13	0,77	11,21	53,73	8,61	0,06	0,09	21,89
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		493,51	74,85	21,51	11,31	2,90	186,07	56,97	60,31	2,68	1,53	39,59

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE ARAGUAINA - INTOLERÂNCIA A LACTOSE 2019.2 (identificar unidade escolar, semestre e ano do planejamento).				SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:		Refeição Servida:	Lanche

N.º do Cardápio: 14	CARDÁPIO:	VITAMINA DE BANANA E BISCOITO CREAM CRAKER									Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita (g)	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)
Leite de soja	250	82,50	4,55	6,90	4,80	3,28	8,00	0,00	47,50	0,58	1,45	10,00
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
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
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		411,47	72,94	12,24	10,64	6,32	11,21	21,59	89,84	1,18	2,73	26,70

MEC FNDE	DIRETORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO DE ARAGUAINA - INTOLERÂNCIA A LACTOSE 2019.2 (identificar unidade escolar, semestre e ano do planejamento).				SEDUC-TO
Nº de Alunos:	0	Dias de Atendimento:	0	Refeição Servida:	Lanche

N.º do Cardápio: 15	CARDÁPIO:	BOLO DE POLVILHO COM SUCO DE POLPA DE MANGA									Frequência: 1	
Nome do Alimento	Per Capita (g)	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 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	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	15	21,47	0,25	1,95	1,34	0,00	11,82	0,00	1,90	0,16	0,23	6,30
Manga, polpa, congelada	30	12,08	3,13	0,10	0,06	0,27	0,00	6,23	2,37	0,02	0,02	1,78
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
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	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 soja	30	18,01	1,36	0,97	0,98	0,00	8,53	0,00	3,00	0,12	0,01	33,92
TOTAL		388,29	69,52	5,56	10,29	0,36	32,62	6,23	12,04	0,65	0,54	149,25