MEC FNDE	SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO, JUVENTUDE E ESPORTES	DRE ARAGUAÍNA - CARDÁPIOS ALMOÇO - ESCOLAS DE PERÍODO INTEGRAL - 2º SEMESTRE DE 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)
BAIÃO DE DOIS, BIFE , SALADA DE ALFACE E	1	1	883,79	138,60	37,00	19,86	10,73	12,69	30,87	134,58	5,34	4,63	46,51		142
BAIÃO DE TRÊS COM SALADA DE CENOURA E	2	1	855,72	114,76	22,66	32,85	8,90	126,40	6,43	94,79	3,66	2,94	44,76		42
MACARRONADA COM CARNE MOÍDA, FEIJÃO,	3	1	654,50	86,66	29,50	20,77	8,98	0,62	13,15	107,83	5,06	5,22	73,28		42
ARROZ COM ABÓBORA, FEIJÃO, FRANGO AO	4	1	719,64	85,47	29,34	28,17	8,07	13,57	10,26	119,88	3,16	3,88	60,88		82
BAIÃO DE TRÊS COM SALADA DE REPOLHO E	5	1	863,94	112,14	30,02	31,37	8,58	6,44	8,44	95,94	5,44	3,28	47,15		39
ARROZ BRANCO, FEIJÃO, ALMONDEGAS AO	6	1	884,68	118,77	40,14	26,32	8,85	16,21	13,20	132,12	8,22	6,62	64,97		29
ARROZ COM CENOURA,FEIJÃO, PURÊ DE	7	1	932,02	135,06	34,67	27,40	10,13	283,16	81,70	150,87	4,40	4,39	124,00		202
ARROZ, FEIJÃO, ALMÔNDEGAS E SALADA DE	8	1	736,32	85,96	37,15	26,17	8,08	6,53	11,85	117,10	7,74	6,26	62,93		25
ARROZ, CARNE EM CUBOS COM MANDIOCA E	9	1	823,22	128,00	30,98	19,31	3,25	9,45	12,61	81,98	4,26	3,03	25,56	58,03	68
ARROZ COLORIDO, CARNE MOÍDA, SALADA DE	10	1	917,14	133,96	36,25	26,11	6,28	138,75	36,21	100,22	7,56	4,32	38,13		181
ARROZ, FEIJÃO, FAROFA DOCE (BANANA,	11	1	888,73	120,68	39,16	27,18	10,63	136,45	24,06	139,32	7,95	6,59	97,94		85
BAIÃO DE DOIS COM PICADINHO DE CARNE E	12	1	845,89	128,47	35,51	19,72	8,38	3,40	189,49	106,77	5,14	4,17	37,24	58,03	12
ARROZ, FEIJÃO, OVOS MEXIDOS E SALADA DE	13	1	805,76	116,98	23,21	26,31	8,69	59,27	10,00	115,38	3,13	4,72	94,58		47
ARROZ, FEIJÃO, ASSADO DE PANELA, SALADA	14	1	867,26	133,30	36,64	19,59	8,27	11,73	42,67	126,79	5,07	5,33	54,00	58,03	22
ARROZ, FEIJÃO, PURÊ DE BATATAS, FRANGO	15	1	826,11	123,59	34,95	20,09	8,83	46,84	20,70	142,53	4,91	4,47	94,47		70
ARROZ, FEIJOADA, COUVE E LARANJA	16	1	942,66	125,57	34,95	32,52	10,21	14,25	81,50	123,81	5,00	3,93	100,75		145
ARROZ, FEIJÃO, ABÓBORA REFOGADA E ISCAS	17	1	818,70	120,21	37,26	19,74	9,05	3,41	6,59	129,47	5,19	5,58	62,01		52
ARROZ, FEIJÃO, FAROFA DE CARNE DE SOL,	18	1	1099,31	143,10	35,46	41,34	10,65	132,51	9,20	130,46	6,22	5,04	93,40		52
ARROZ, TUTU DE FEIJÃO, LINGUIÇA MISTA E	19	1	1064,72	126,89	29,52	47,53	10,60	6,44	20,13	115,01	4,66	3,76	71,74		42
ARROZ COM ABÓBORA, FEIJÃO, CARNE	20	1	816,20	125,46	37,86	16,84	11,46	332,12	11,35	122,50	6,53	4,60	56,01		162
FRANGO ASSADO COM BATATA DOCE, ARROZ,	21	1	893,61	151,57	30,08	17,92	5,95	409,13	24,32	113,54	3,94	2,97	72,08		417
GALINHADA, SALADA DE REPOLHO E TOMATE E	22	1	782,20	123,54	30,58	17,91	3,81	85,95	24,61	101,30	3,86	2,59	44,22		392
ESTROGONOFE DE FRANGO, ARROZ, SALADA	23	1	781,65	117,26	32,48	19,03	2,93	42,83	195,21	84,39	2,44	1,80	76,56	58,03	87
ARROZ COM LINGUIÇA MISTA, FEIJÃO, SALADA	24	1	1062,36	148,50	27,79	39,94	10,66	10,29	34,34	145,70	4,10	4,69	70,33		162
PICADINHO DE CARNE COM ABÓBORA, ARROZ,	25	1	862,98	131,48	38,12	19,87	9,99	6,20	64,35	153,24	5,33	5,63	106,70		172
BIFE À ROLÊ RECHEADA COM CENOURA E	26	1	804,16	116,85	36,73	19,58	8,58	95,66	8,54	127,97	5,11	5,33	58,19		47
CARNE MOÍDA AO MOLHO, ARROZ, POLENTA,	27	1	878,96	114,17	35,44	29,73	4,09	25,71	21,93	76,73	7,56	4,16	42,60		42
BIFE ACEBOLADO, ARROZ, FEIJÃO,BATATA	28	1	848,37	127,21	37,32	19,69	9,81	449,73	26,87	137,21	5,19	5,42	82,24		99
CUBOS DE FRANGO COM LEGUME , ARROZ E	29	1	832,18	136,47	39,01	13,97	8,47	73,71	18,05	160,21	3,35	4,42	74,41		397
ESCONDIDINHO DE CARNE MOÍDA, ARROZ,	30	1	933,56	120,47	34,92	33,30	3,02	52,81	19,50	71,95	7,44	4,01	49,33	58,03	59
ESTROGONOFE DE CARNE, ARROZ, SALADA DE	31	1	684,00	85,69	29,04	24,20	2,43	40,93	196,12	58,91	3,90	2,97	61,37	58,03	82
ISCA DE FRANGO, ARROZ, FEIJÃO, SALADA DE	32	1	827,37	135,22	39,04	13,88	8,51	79,69	23,33	160,26	3,34	4,36	80,43		392
ARROZ, FEIJAO, E MACARRONADA ESPECIAL	33	1	1112,65	157,65	36,53	35,56	10,08	84,56	8,96	157,05	4,50	7,55	613,19		42
ARROZ, FILÉ DE PEIXE AO MOLHO COM SELETA	34	1	823,94	122,80	41,19	17,22	10,85	240,44	16,75	137,43	3,23	3,09	65,22		97
ARROZ, FEIJÃO, TORTA DE SARDINHA	35	1	979,53	150,99	30,39	26,88	9,81	105,28	15,82	148,16	3,95	6,15	429,83		42
ARROZ, FEIJÃO E FILÉ DE PEIXE AO MOLHO	36	1	859,70	134,00	32,61	20,55	8,34	86,73	8,78	134,10	2,79	3,83	94,35	58,03	52
ARROZ COM CENOURA, FEIJAO, PEIXE ASSADO	37	1	807,56	133,86	32,17	14,87	8,98	174,43	193,73	130,81	2,73	3,61	71,71	58,03	67
ARROZ COLORIDO, FEIJÃO COM SARDINHA E	38	1	984,98	131,50	33,00	35,11	10,31	441,07	24,31	155,49	4,27	7,12	628,97		72
ARROZ, FEIJÃO, FILÉ DE PEIXE AO MOLHO COM	39	1	850,33	143,66	33,43	15,11	10,08	57,53	49,56	166,71	2,93	4,16	94,49		167
BAIAO DE DOIS E FILÉ DE PEIXE GRELHADO	40	1	819,83	123,73	39,92	17,23	10,10	232,70	91,41	144,23	3,01	2,69	81,98		187
TOTAL		40,00	34676,24	5010,26	1362,03	980,73	335,43	4155,62	1706,88	4952,74	191,59	179,29	4248,56	464,21	2818,00
MÉDIA			866,91	125,26	34,05	24,52	8,39	103,89	42,67	123,82	4,79	4,48	106,21	1,34%	70,45