

MEC FNDE		 ESTADO DO TOCANTINS PREFEITURA MUNICIPAL DE ANANÁS FUNDO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE ANANÁS-FME ADM: 2013-2018 - COM AMOR SE FAZ MAIS. CNPJ: 19.870.299/0001-65  ESCOLA MUNICIPAL LEONTINO PEREIRA MÉDIA DAS RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS													
REFEIÇÃO	CARDÁPIO	N.º DO CARDÁPIO	FREQUÊNCIA	Calorias Kcal (kcal)	Carboidratos CHO (g)	Proteínas PTN (g)	Lípidios LIP (g)	Gordura Saturada (g)	Sódio Na (mg)	Ferro Fe (mg)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)	Açúcar simples adicionado (kcal)	Frutas, Legumes e Verduras (g)	
1º SEMESTRE															
Lanche	CANJICA COM CÔCO E FRUTA MAÇÃ	1	1	303,57	48,40	6,92	10,28	8,14	121,58	0,66	54,62	2,48	58,03	100,00	
Lanche	CUSCUZ DE MILHO COM LINGUIÇA, LEITE CARMELIZADO E FRUTA BANANA	2	1	669,52	87,03	17,15	29,87	9,34	897,57	1,01	45,86	21,59	58,03	100,00	
Lanche	HAMBURGUER (PRESUNTO/QUEIJO/TOMATE E ALFACE) E SUCO DE POLPA DE ABACAXI	3	1	257,41	44,52	8,92	5,03	2,16	400,64	2,03	15,06	3,81	58,03	15,00	
Lanche	PÃO FRANCÊS COM CARNE MOÍDA E SUCO DE POLPA DE GOIABA	4	1	337,15	46,78	11,70	11,18	2,57	742,55	1,44	42,09	6,41	58,03	3,00	
Lanche	BEIJU COM MARGARINA, SUCO DE POLPA DE ACEROLA	5	1	240,22	59,99	0,44	0,00	0,00	400,60	0,33	0,00	186,97	58,03	0,00	
Lanche	FEIJÃO TROPEIRO E SUCO DE CAJU E FRUTA MELANCIA	6	1	609,59	88,49	10,92	24,60	7,51	809,10	2,16	57,04	54,02	58,03	247,00	
Lanche	SOPA DE FRANGO COM LEGUMES (ABOBRINHA, BATATA,BETERRABA, CHUCHU E CENOURA)	7	1	351,00	46,90	21,78	8,05	1,33	881,22	1,40	131,09	10,70	0,00	66,00	
Lanche	ARROZ COM STROGONOFF DE FRANGO E SALADA(REPOLHO E ALFACE)	8	1	408,70	43,38	20,23	16,52	6,10	850,47	1,20	60,32	6,91	0,00	30,00	
Lanche	BAIÃO DE TRÊS(ARROZ, FEIJÃO E LINGUIÇA MISTA) E SALADA(TOMATE E ALFACE) E FRUTA MELANCIA	9	1	519,54	63,01	13,34	23,95	7,40	1202,59	1,72	61,97	17,03	0,00	240,00	
Lanche	ARROZ, CARNE MOÍDA COM MANDIOCA, SALADA(TOMATE, COUVE E REPOLHO) E FRUTA BANANA	10	1	484,04	74,99	17,79	13,07	3,02	831,26	2,32	8,36	34,83	0,00	150,00	
Lanche	CUSCUZ DE ARROZ COM CARNE MOÍDA, SUCO DE POLPA DE CAJU E FRUTA MELÃO	11	1	384,59	69,19	14,01	6,22	11,28	436,31	2,28	2,60	45,00	58,03	103,00	
Lanche	MACARRONADA À BOLONHESA COM SUCO DE POLPA DE ACEROLA E FRUTA MELANCIA	12	1	443,57	72,31	17,07	10,16	2,48	831,20	2,16	57,49	200,34	58,03	205,00	
Lanche	VITAMINA MISTA (BANANA E MAÇÃ) COM ROSCA DOCE	13	1	166,93	27,34	5,61	4,91	2,10	183,14	1,09	73,32	12,04	0,00	100,00	
Lanche	PAÇOCA DE CARNE , SUCO DE POLPA DE CAJU E FRUTA BANANA	14	1	471,51	89,04	13,02	8,37	2,24	430,23	2,01	4,44	58,27	58,03	105,00	
Lanche	GALINHADA COM CENOURA E FRUTA MELANCIA	15	1	479,51	57,86	18,96	19,08	4,98	851,09	1,40	189,00	14,50	0,00	220,00	
Lanche	IOGURTE, BISCOITO SALGADO(CREAM CRACKER) E MAÇA	16	1	418,90	70,93	10,38	12,16	4,74	569,11	1,41	43,25	2,41	0,00	100,00	
Lanche	ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO E SALADA DE ALFACE E TOMATE	17	1	457,69	54,28	22,37	16,27	4,01	913,46	2,95	10,75	6,03	0,00	40,00	
Lanche	PÃO DE QUEIJO COM SUCO DE ACEROLA	18	1	64,61	16,60	0,23	0,00	0,00	0,38	0,07	0,00	186,97	58,03	0,00	
Lanche	MINI PIZZA DE FRANGO E SUCO DE GOIABA	19	1	214,87	31,35	8,09	6,19	2,46	334,62	0,91	373,86	6,17	0,00	5,00	
Lanche	SOPA DE CARNE COM LEGUMES (ABOBRINHA, BATATA,BETERRABA, CHUCHU E CENOURA)	20	1	385,50	46,90	18,43	13,51	2,97	883,65	2,27	126,59	10,70	0,00	66,00	
TOTAL		20,00		7668,41	1139,31	257,36	239,42	84,82	12570,78	30,85	1357,71	887,16	580,27	1895,00	
MÉDIA				383,42	56,97	12,87	11,97	4,24	628,54	1,54	67,89	44,36	8%	94,75	

2º SEMESTRE														
Lanche	0	21	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Lanche		22												
Lanche		23												
Lanche		24												
Lanche		25												
Lanche		26												
Lanche		27												
Lanche		28												
Lanche		29												
Lanche		30												
Lanche		31												
Lanche		32												
Lanche		33												
Lanche		34												
Lanche		35												
Lanche		36												
Lanche		37												
Lanche		38												
Lanche		39												
Lanche		40												
TOTAL			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
MÉDIA														0,00
TOTAL ANUAL			20,00	7668,41	1139,31	257,36	239,42	84,82	12570,78	30,85	1357,71	887,16	580,27	1895,00
MÉDIA ANUAL				383,42	56,97	12,87	11,97	4,24	628,54	1,54	67,89	44,36	8%	47,38

Jesiane
Jesiane de Castro Lima
NUTRICIONISTA
CRN/1 7426