

Escola Municipal Jardim Beija Flor

CALCULO DE PERCAPITA PARA O TATOL DE ALUNOS MATRICULADOS PRESENTES
200 ALUNOS - MODALIDADE DE ENSINO – FUNDAMENTAL I

SEGUNDA-FEIRA:		PREPARAÇÃO: BEIJÚ COM ACHOCOLATADO												
LANCHE – MANHÃ E TARDE	UD	PCT	Kcal	CHO (g)	Ptn (g)	Lip(g)	Fibras (g)	Vit A (RE)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
POLVILHO	PCT	10	67	-	-	0,0	0,0	0,0	2,7	0,8	0,8	0,1	0,0	4,4
SAL	G	5	59	-	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,1	0,0	0,0	1,8
ACHOCOLATADO	G	1												
LEITE	PCT	4	47	-	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SUBTOTAL			304,81	42,49	11,75	9,76	1,05	32,70	2,74	332,84	18,45	1,83	1,41	180,50
TERÇA-FEIRA:		LANCHE: BOLO COM SUCO NATURAL												
MANHÃ E TARDE		UND	Kcal	CHO (g)	Ptn (g)	Lip(g)	Fibras (g)	Vit A (RE)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
TRIGO	PCT	4	120,4	9,0	6,4	6,5	0,0	204,0	0,0	226,0	19,3	0,1	0,8	128,0
AÇÚCAR	G	200	59,9	14,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,1	0,0	0,0	1,8
ÓLEO	ML	500	105,0	23,4	2,2	0,3	1,7	0,0	0,0	0,6	3,6	27,9	0,1	0,3
OVO	UND	24	53,5	0,7	0,3	5,5	0,2	0,0	0,0	1,8	5,1	0,2	0,1	13,2
LEITE	PCT	2	60,6	0,6	0,6	6,2	2,1	0,0	0,0	2,2	9,0	0,4	0,1	1,5
POLPA DE FRUTA	KG	12	0,8	0,1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	1,3	0,5	0,0	0,0	0,0
PÓ ROYAL	UD	1	0,7	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	-
SUBTOTAL			402,02	49,22	9,54	18,55	4,30	204,09	0,02	237,39	37,87	28,54	1,07	144,80
QUARTA- FEIRA ARROZ COM FRANGO		UND	Kcal	CHO (g)	Ptn (g)	Lip(g)	Fibras (g)	Vit A (RE)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
FRANGO	KG	8	138,8	31,6	2,9	0,1	0,7	0,0	0,0	1,9	11,7	0,2	0,5	0,4
ARROZ	KG	10	132,6	23,5	8,5	0,5	8,7	0,0	0,0	44,4	75,2	2,6	1,1	0,0
SAL para refeição completa	g	100	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	234,3
ALHO	UD	2	5,0	1,0	0,3	0,0	0,2	0,0	0,0	0,5	0,9	0,0	0,0	0,2
ÓLEO DE SOJA	ml	100	54,0	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
CEBOLA	UD	2	6,4	1,3	0,3	0,0	0,3	0,0	0,7	2,1	1,8	0,0	0,0	0,2
SUBTOTAL			508,85	60,29	34,94	14,22	11,39	1,51	22,23	90,79	118,98	5,59	6,38	284,87
TOTAL TERÇA-FEIRA:			910,88	109,51	44,48	32,77	15,69	205,60	22,25	328,18	156,85	34,12	7,45	429,67
QUINTA-FEIRA:		PÃO COM SUCO NATURAL												
		UND	Kcal	CHO (g)	Ptn (g)	Lip(g)	Fibras (g)	Vit A (RE)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
PÃO	PCT	300	8,7	1,9	0,2	0,0	0,0	0,0	2,7	0,8	0,8	0,1	0,0	4,4
POLPA DE FRUTAS	KG	10	-	-	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,1	0,0	0,0	1,8
AÇÚCAR	G	500	124,4	22,1	6,0	1,4	1,2	0,0	0,0	77,9	12,1	2,9	0,6	11,0
SUBTOTAL			244,85	39,40	8,11	6,09	1,24	38,92	2,74	131,08	15,33	2,95	0,92	128,80
SEXTA – FEIRA CUSCUZ DE MILHO COM ACHOCOLATADO	UD	PC	Kcal	CHO (g)	Ptn (g)	Lip(g)	Fibras (g)	Vit A (RE)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
FLOCÃO	PCT	14	138,8	31,6	2,9	0,1	0,7	0,0	0,0	1,9	11,7	0,2	0,5	0,4
SAL	G	200	132,6	23,5	8,5	0,5	8,7	0,0	0,0	44,4	75,2	2,6	1,1	0,0
MARGARINA	G	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	234,3
ACHOCOLATADO	PCT	1	5,0	1,0	0,3	0,0	0,2	0,0	0,0	0,5	0,9	0,0	0,0	0,2
LEITE	PCT	6	54,0	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
			654,17	89,08	36,50	16,87	20,10	40,40	59,36	131,37	153,47	4,35	2,90	460,27
SUBTOTAL														
TOTAL QUARTA-FEIRA:			899,02	128,48	44,61	22,96	21,34	79,32	62,10	262,45	168,80	7,30	3,82	589,07