



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO AMAZONAS
Campus São Gabriel da Cachoeira
 Setor de Alimentação e Nutrição

CARDÁPIO MERENDA ESCOLAR PROLIND 2015/44 ALUNOS COLAÇÃO/LANCHE					
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1ª SEMANA	COLAÇÃO	COLAÇÃO	COLAÇÃO	COLAÇÃO	COLAÇÃO
	06.07.15	07.07.15	08.07.15	09.07.15	10.07.15
	Farofa de cuscuz+suco de fruta+fruta	mingau de munguzá+jerimum	mingau de aveia +fruta	açaí+tapioca	risoto regional+suco
	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE
	06.07.15	07.07.15	08.07.15	09.07.15	10.07.15
	bola de legumes+suco de fruta	cuscuz +achocolatado+fruta	vitamina de fruta+biscoito	mingau de munguzá+jerimum	bola de legumes+suco
2ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	COLAÇÃO	COLAÇÃO	COLAÇÃO	COLAÇÃO	COLAÇÃO
	13.07.15	14.07.15	15.07.15	16.07.15	17.07.15
	mingau de banana+tapioca	risoto regional+suco de fruta	açaí+tapioca	mingau de banana +tapioca	açaí+tapioca
	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE
	13.07.15	14.07.15	15.07.15	16.07.15	17.07.15
açaí+tapioca	cuscuz +achocolatado+fruta	mingau de aveia +fruta	mararronada regional	mingau de munguzá+jerimum	
3ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	COLAÇÃO	COLAÇÃO	COLAÇÃO	COLAÇÃO	COLAÇÃO
	20.07.15	21.07.15	22.07.15	23.07.15	24.07.15
	Farofa de cuscuz+suco de fruta+fruta	mingau de munguzá+jerimum	mingau de aveia +fruta	açaí+tapioca	risoto regional+suco
	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE
	20.07.15	21.07.15	22.07.15	23.07.15	24.07.15
bola de legumes+suco de fruta	cuscuz +achocolatado+fruta	vitamina de fruta+biscoito	mingau de munguzá+jerimum	bola de legumes+suco	
4ª SEMANA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	COLAÇÃO	COLAÇÃO	COLAÇÃO	COLAÇÃO	COLAÇÃO
	27.07.15	28.07.15	29.07.15	30.07.15	31.07.15



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO AMAZONAS
Campus São Gabriel da Cachoeira
Setor de Alimentação e Nutrição

	mingau de banana+tapioca	risoto regional+suco de fruta	açaí+tapioca	mingau de banana +tapioca	açaí+tapioca
	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE
	27.07.15	28.07.15	29.07.15	30.07.15	31.07.15
	açaí+tapioca	cuscuzeiro +achocolatado+fruta	mingau de aveia +fruta	mararronada regional	mingau de munguzá+jerimum
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
5ª SEMANA	COLAÇÃO	COLAÇÃO	COLAÇÃO	COLAÇÃO	COLAÇÃO
	03.08.14	04.08.15	05.08.15	06.08.15	07.08.15
	Farofa de cuscuzeiro+suco de fruta+fruta	mingau de munguzá+jerimum	mingau de aveia +fruta	açaí+tapioca	risoto regional+suco
	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE
	03.08.14	04.08.15	05.08.15	06.08.15	07.08.15
	bola de legumes+suco de fruta	cuscuzeiro +achocolatado+fruta	vitamina de fruta+biscoito	mingau de munguzá+jerimum	bola de legumes+suco
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
6ª SEMANA	COLAÇÃO	COLAÇÃO	COLAÇÃO	COLAÇÃO	COLAÇÃO
	10.08.15	11.08.15	12.08.15	13.08.15	14.08.15
	mingau de banana+tapioca	risoto regional+suco de fruta	açaí+tapioca	mingau de banana +tapioca	açaí+tapioca
	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE
	10.08.15	11.08.15	12.08.15	13.08.15	14.08.15
	açaí+tapioca	cuscuzeiro +achocolatado+fruta	mingau de aveia +fruta	mararronada regional	mingau de munguzá+jerimum
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
7ª SEMANA	COLAÇÃO	COLAÇÃO	COLAÇÃO	COLAÇÃO	COLAÇÃO
	17.08.15	18.08.15	19.08.15	20.08.15	21.08.15
	Farofa de cuscuzeiro+suco de fruta+fruta	mingau de munguzá+jerimum	mingau de aveia +fruta	açaí+tapioca	risoto regional+suco
	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE
	17.08.15	18.08.15	19.08.15	20.08.15	21.08.15
	bola de legumes+suco	cuscuzeiro +achocolatado+fruta	vitamina de fruta+biscoito	mingau de munguzá+jerimum	bola de legumes+suco



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO AMAZONAS
Campus São Gabriel da Cachoeira
Setor de Alimentação e Nutrição

	de fruta				
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
8ª SEMANA	COLAÇÃO	COLAÇÃO	COLAÇÃO	COLAÇÃO	COLAÇÃO
	24.08.15	25.08.15	26.08.15	27.08.15	28.08.15
	mingau de banana+tapioca	risoto regional+suco de fruta	açai+tapioca	mingau de banana +tapioca	açai+tapioca
	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE
	24.08.15	25.08.15	26.08.15	27.08.15	28.08.15
	açai+tapioca	cuscuz +achocolatado+fruta	mingau de aveia +fruta	mararronada regional	mingau de munguzá+jerimum

CARDÁPIO MERENDA ESCOLAR PROLIND 2015/44 ALUNOS ALMOÇO/JANTAR						
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO
1ª SEMANA	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
	06.07.15	07.07.15	08.07.15	09.07.15	10.07.15	11.07.15
	Frango assado+arroz colorido+farinha+batata cozida	isca de carne acebolada+feijão+farofa+arroz refogado+legumes cozidos	peixe ao forno+feijão tropeiro+farinha+macaxeira frita+vinagrete	suíno de panela+arroz+feijão+farofa+legumes cozidos	frango guisado+arroz com cenoura+feijão+salada crua	isca de carne acebolada+feijão+farofa+arroz refogado+legumes cozidos
	Suco de fruta+banana	Suco de fruta+laranja	Suco de fruta+mela- ncia	Suco de fruta+banana	Suco de fruta+laranja	Suco de fruta+banana
	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR	
	06.07.15	07.07.15	08.07.15	09.07.15	10.07.15	
	costela suína ao molho de laranja+arroz+batata cozida+farofa	carne com legumes+arroz+feijão+farinha+macaxeira assada	Frango assado+arroz colorido+farinha+batata cozida	isca de carne acebolada+feijão+farofa+arroz refogado+legumes cozidos	carne bovina de panela+arroz colorido+feijão+legumes+purê de macaxeira	



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO AMAZONAS
Campus São Gabriel da Cachoeira
Setor de Alimentação e Nutrição

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO
2ª SEMANA	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
	13.07.15	14.07.15	15.07.15	16.07.15	17.07.15	18.07.15
	Almôndegas ao sugo+arroz branco refogado+farinha+feijão+salada	frango assado ao molho de laranja+arroz com cenoura+farinha+feijão+batata assada	picadinho com aceitona+calabresa+acebolada+arroz+feijão com legumes+farinha+salada	peixe frito+baião+farinha+vinagrete	frango guissado+arroz com cenoura+feijão+salada crua	picadinho com aceitona+calabresa+acebolada+arroz+feijão com legumes+farinha+salada
	Suco de fruta+banana	Suco de fruta+laranja	Suco de fruta+mela- ncia	Suco de fruta+banana	Suco de fruta+laran- ja	Suco de fruta+banana
	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR	
	13.07.15	14.07.15	15.07.15	16.07.15	17.07.15	
	peixe frito+baião+farinha+vinagrete	frango guissado+arroz com cenoura+feijão+salada crua	Almôndegas ao sugo+arroz branco refogado+farinha+feijão+salada	frango guissado+arroz com cenoura+feijão+salada crua	costela suína ao molho de laranja+arroz+batata soute+farofa	

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO
3ª SEMANA	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
	20.07.15	21.07.15	22.07.15	23.07.15	24.07.15	25.07.15
	Frango assado+arroz colorido+farinha+feijão+batata soute	isca de carne acebolada+feijão+farofa+arroz refogado+legumes cozidos	peixe ao forno+feijão tropeiro+farinha+macaxeira frita+vinagrete	suíno de panela+arroz+feijão+farofa+legumes cozidos	frango guissado+arroz com cenoura+feijão+salada crua	isca de carne acebolada+feijão+farofa+arroz refogado+legumes cozidos
	Suco de fruta+banana	Suco de fruta+laranja	Suco de fruta+mela- ncia	Suco de fruta+banana	Suco de fruta+laranja	Suco de fruta+banana
	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR	
	20.07.15	21.07.15	22.07.15	23.07.15	24.07.15	
	costela suína ao molho de laranja+arroz+batata soute+farofa	carne com legumes+arroz+feijão+farinha+macaxeira assada	Frango assado+arroz colorido+farinha+feijão+batata soute	isca de carne acebolada+feijão+farofa+arroz refogado+legumes cozidos	carne bovina de panela+arroz colorido+feijão+legumes+purê de macaxeira	



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO AMAZONAS
Campus São Gabriel da Cachoeira
 Setor de Alimentação e Nutrição

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO
4ª SEMANA	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
	27.07.15	28.07.15	29.07.15	30.07.15	31.07.15	01.08.15
	Almôndegas ao sugo+arroz branco refogado+ farinha+feijão+salada	frango assado ao molho de laranja+arroz com cenoura+farinha+feijão+batata assada	picadinho com aceitona+calabresa+acebolada+arroz+feijão com legumes+farinha+salada	peixe frito+baião+farinha+vinagrete	frango guissado+arroz com cenoura+feijão+salada crua	picadinho com aceitona+calabresa+acebolada+arroz+feijão com legumes+farinha+salada
	Suco de fruta+banana	Suco de fruta+laranja	Suco de fruta+melancia	Suco de fruta+banana	Suco de fruta+laranja	Suco de fruta+banana
	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR	
	27.07.15	28.07.15	29.07.15	30.07.15	31.07.15	
	peixe frito+baião+farinha+vinagrete	frango guissado+arroz com cenoura+feijão+salada crua	Almôndegas ao sugo+arroz branco refogado+ farinha+feijão+salada	frango guissado+arroz com cenoura+feijão+salada crua	costela suína ao molho de laranja+arroz+batata soute+farofa	

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO
5ª SEMANA	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
	03.08.15	04.08.15	05.08.15	06.08.15	07.08.15	08.08.15
	Frango assado+arroz colorido+farinha+feijão+batata soute	isca de carne acebolada+feijão+farofa+arroz refogado+legumes cozidos	peixe ao forno+feijão tropeiro+farinha+macaxeira frita+vinagrete	suíno de panela+arroz+feijão+farofa+legumes cozidos	frango guissado+arroz com cenoura+feijão+salada crua	isca de carne acebolada+feijão+farofa+arroz refogado+legumes cozidos
	Suco de fruta+banana	Suco de fruta+laranja	Suco de fruta+melancia	Suco de fruta+banana	Suco de fruta+laranja	Suco de fruta+banana
	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR	
	03.08.15	04.08.15	05.08.15	06.08.15	07.08.15	
	costela suína ao molho de laranja+arroz+batata soute+farofa	carne com legumes+arroz+feijão+farinha+macaxeira assada	Frango assado+arroz colorido+farinha+feijão+batata soute	isca de carne acebolada+feijão+farofa+arroz refogado+legumes cozidos	carne bovina de panela+arroz colorido+feijão+legumes+purê de macaxeira	



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO AMAZONAS
Campus São Gabriel da Cachoeira
Setor de Alimentação e Nutrição

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO
6ª SEMANA	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
	10.08.15	11.08.15	12.08.15	13.08.15	14.08.15	15.08.15
	Almôndegas ao sugo+arroz branco refogado+farinha+feijão+salada	frango assado ao molho de laranja+arroz com cenoura+farinha+feijão+batata assada	picadinho com aceitona+calabresa acebolada+arroz+feijão com legumes+farinha+salada	peixe frito+baião+farinha+vinagrete	frango guissado+arroz com cenoura+feijão+salada crua	picadinho com aceitona+calabresa acebolada+arroz+feijão com legumes+farinha+salada
	Suco de fruta+banana	Suco de fruta+laranja	Suco de fruta+melancia	Suco de fruta+banana	Suco de fruta+laranja	Suco de fruta+banana
	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR	
	10.08.15	11.08.15	12.08.15	13.08.15	14.08.15	
	peixe frito+baião+farinha+vinagrete	frango guissado+arroz com cenoura+feijão+salada crua	Almôndegas ao sugo+arroz branco refogado+farinha+feijão+salada	frango guissado+arroz com cenoura+feijão+salada crua	costela suína ao molho de laranja+arroz+batata sôtê+farofa	

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO
7ª SEMANA	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
	16.08.15	17.08.15	18.08.15	19.08.15	20.08.15	21.08.15
	Frango assado+arroz colorido+farinha+feijão+batata sôtê	isca de carne acebolada+feijão+farofa+arroz refogado+legumes cozidos	peixe ao forno+feijão tropeiro+farinha+macaxeira frita+vinagrete	suíno de panela+arroz+feijão+farofa+legumes cozidos	frango guissado+arroz com cenoura+feijão+salada crua	isca de carne acebolada+feijão+farofa+arroz refogado+legumes cozidos
	Suco de fruta+banana	Suco de fruta+laranja	Suco de fruta+melancia	Suco de fruta+banana	Suco de fruta+laranja	Suco de fruta+banana
	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR	
	16.08.15	17.08.15	18.08.15	19.08.15	20.08.15	
	costela suína ao molho de laranja+arroz+batata sôtê+farofa	carne com legumes+arroz+feijão+farinha+macaxeira assada	Frango assado+arroz colorido+farinha+feijão+batata sôtê	isca de carne acebolada+feijão+farofa+arroz refogado+legumes cozidos	carne bovina de panela+arroz colorido+feijão+legumes+purê de macaxeira	



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO AMAZONAS
Campus São Gabriel da Cachoeira
Setor de Alimentação e Nutrição

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO
	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
	23.08.15	24.08.15	25.08.15	26.08.15	27.08.15	28.08.15
8ª SEMANA	Almôndegas ao sugo+arroz branco refogado+farinha+feijão+salada	frango assado ao molho de laranja+arroz com cenoura+farinha+feijão+batata assada	picadinho com aceitona+calabresa acebolada+arroz+feijão com legumes+farinha+salada	peixe frito+baião+farinha+vinagrete	frango guissado+arroz com cenoura+feijão+salada crua	picadinho com aceitona+calabresa acebolada+arroz+feijão com legumes+farinha+salada
	Suco de fruta+banana	Suco de fruta+laranja	Suco de fruta+melancia	Suco de fruta+banana	Suco de fruta+laranja	Suco de fruta+banana
	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR	JANTAR	
	23.08.15	24.08.15	25.08.15	26.08.15	27.08.15	
	peixe frito+baião+farinha+vinagrete	frango guissado+arroz com cenoura+feijão+salada crua	Almôndegas ao sugo+arroz branco refogado+farinha+feijão+salada	frango guissado+arroz com cenoura+feijão+salada crua	costela suína ao molho de laranja+arroz+batata+farofa	



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO AMAZONAS
Campus São Gabriel da Cachoeira
Setor de Alimentação e Nutrição

RELAÇÃO DE GÊNEROS ALIMENTÍCIOS PARA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 2015			
Item	Unidade	Descrição do Produto	Qtd
	KG	Abacaxi.	30
1	CX	Achocolatado em pó. Produto de primeira qualidade, enriquecido com oito vitaminas, composto pelos seguintes ingredientes: açúcar, cacau em pó, maltodextrina, sal, soro de leite, aroma de baunilha, vitaminas (A, D, C, B1, B2, B6, B12 e PP) e lecitina de soja. Embalagem de 400g que contenha data de fabricação e validade do produto com o máximo 20 dias de fabricação e o mínimo de 01 (um) ano de validade.	3
2	FD	Açúcar branco cristalizado. Embalagem de 01 kg, com data de fabricação e validade, máximo de 20 dias de fabricação e mínimo de 08 meses de validade.	8
3	CX	Azeitonas com caroço. Em conservas cx com 24 unidades	1
4	KG	Açaí.	200
5	CX	Alho.	1
6	FD	Arroz branco (tipo 1). Grãos inteiros e sem sujidades, embalagem plástica de 01 kg, resistente e contenha data de fabricação e validade. Produto com o mínimo de 06 meses de validade.	14
7	KG	Banana prata.	30
8	KG	Banana pacovã.	30
9	CX	Aveia. Lata de 450g, com especificação de data de fabricação e validade. Produto com o mínimo de 06 meses de validade.	3
10	KG	Batata doce	15
11	SC	Batata inglesa. Saco com 20 kg	7
12	CX	Beterraba	2
13	CX	Biscoito tipo cream-cracker. Pacote de 400g, com dupla embalagem, especificação de data de fabricação e validade. Produto com o máximo de 20 dias de fabricação.	3
14	CX	Biscoito doce tipo Maria. Pacote com 400g, crocante, com dupla embalagem, contendo data de fabricação e validade. Produto com o máximo de 20 dias de fabricação.	3
15	KG	Calabresa	20
16	SC	Cebola. Saco com 20 kg	4
17	MÇ	Cebolinha e coentro	21
18	CX	Cenoura	2
19	KG	Coloral.	3
20	KG	Couve	6



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO AMAZONAS
Campus São Gabriel da Cachoeira
Setor de Alimentação e Nutrição

21	KG	Carne bovina, tipo (bife do vazio). Sem gordura aparente, com embalagem especificando o local de origem do produto, peso, data de embalagem, data de vencimento. Produto com registro na Coordenadoria de Inspeção Sanitária de Origem Animal (CISPOA).	180
22	KG	Carne bovina moída resfriada de 1ª qualidade. Sem gordura e similares, com embalagem especificando o local de origem do produto, peso, data de embalagem, data de vencimento. Produto com registro na Coordenadoria de Inspeção Sanitária de Origem Animal (CISPOA).	50
23	KG	Carne suína . Sem gordura aparente, com embalagem especificando o local de origem do produto, peso, data de embalagem, data de vencimento. Produto com registro na Coordenadoria de Inspeção Sanitária de Origem Animal (CISPOA).	150
24	CX	Extrato de tomate concentrado (similar à Tarantela). Caixa com pote de 190g, íntegra, com especificação de data de fabricação e validade do produto, com o mínimo de 06 meses de validade. Composição do produto: pura polpa de tomate, cebola, salsa, orégano, óleo de soja refinado, sal refinado e alho.	4
25	FD	Farinha de mandioca amarela (tipo I). Farinha de mandioca torrada, de primeira qualidade, empacotada em embalagem de 01 kg, com data de fabricação, vencimento e empacotamento especificados.	4
26	FD	Farinha de mandioca branca (tipo I). Farinha de mandioca torrada, de primeira qualidade, empacotada em embalagem de 01 kg, com data de fabricação, vencimento e empacotamento especificados.	3
27	kg	Farinha de tapioca.	30
28	FD	Farinha de milho. Fd com 25 und de 500gr	3
29	FD	Farinha láctea. Fd com 24 und	1
30	FD	Farinha de trigo. Saco com 10 kg	2
31	FD	Feijão carioca (tipo 2). Produto de primeira qualidade, sem sujidades, mofos e bolores. Pacote de 01 kg em embalagem plástica transparente e resistente, contendo data de embalagem e validade. Produto com o mínimo de 10 meses de validade.	7
32	CX	Frango inteiro congelado (in natura). Produto de qualidade, em embalagem que contenha especificados o local de origem do produto, peso, data de embalagem e prazo de validade, com o máximo de seis meses da data de embalagem.	20
33		Jerimum	20
34		Laranja	134
35	FD	Leite em pó integral. Embalagem íntegra de 400g, contenha data de vencimento do produto, com o máximo de 03 (três) meses da data de fabricação.	10
36	KG	Limão.	20



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO AMAZONAS
Campus São Gabriel da Cachoeira
Setor de Alimentação e Nutrição

37	FD	Macarrão (similar a espaguete). Pacote de 500g, contendo: farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico.	3
38	KG	Macaxeira	30
39	CX	Margarina.	4
40	KG	Melancia	80
41	KG	Mamão	50
42	KG	Manga.	10
43	FD	Milho branco	3
44	CX	Óleo de soja. Lata contendo 900 ml, sem amassamentos, vazamentos e ferrugens, que contenha data de vencimento. Produto com o máximo de trinta dias de fabricação.	1
45	FM	Ovo de galinha. Tamanhomédio e grande, sem manchas, sem rachaduras, livres de resíduos, livres de terras ou corpos estranhos aderentes à superfície externa, de colheita recente.	4
46	CX	Tempero puro alho triturado (similar a Tetry). Embalagem com 450g, sem amassados, que contenha data de fabricação e validade. Produto com o máximo de 30 dias de fabricação.	2
47	CX	Tomate. 20 kg	2
48	KG	Tucumã	10
49	KG	Peixe. Tambaqui	50
50	KG	Polpa de fruta	200
51	KG	Salsicha em lata. Produto com o máximo de 60 dias de fabricação.	10
52	KG	Sal refinado. Iodado, embalagem de 01 kg, contendo data de fabricação e validade.	5
53	CX	Seleta de legumes. Lata de 300g, sem amassamentos, vazamentos e ferrugens, que contenha a data de vencimento. Cx com 24	4
54	CX	Sazon. (para carne, frango, legumes, salada, feijão)	1
55	CX	Tempero completo (similar a Tetry). Embalagem com 230g, sem amassados, que contenha data de fabricação e validade. Produto com o máximo de 30 dias de fabricação, sendo composto de sal, alho, pimentado-reino, orégano, salsa, noz moscada e colorau.	2
56	CX	Vinagre	2
57	CX	Marmítex.	46
58	CX	Água sanitária	8
59	CX	Sabão em barra	1
60	CX	Papel alumínio	2
61	FD	Papel toalhada	2
62	FD	Sabão em pó	4
63	CX	Limpa alumínio	2
64	CX	Desenfetante liquido clorado	4
65	UND	Detergente limpador multiuso desengordurante	4



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO AMAZONAS
Campus São Gabriel da Cachoeira
Setor de Alimentação e Nutrição

66	CX	Desenfetante para hortifrutícolas	4
67	UND	Botija com gás 13 kg	40
68	CX	Esponja	4
69	FD	Esponja de aço	1
70	FD	Detergente neutro concentrado	4
71	FD	Detergente liquido amoniacal	4
72	FD	Sabonete anti-séptico	4
73	FD	gel anti-séptico para as mãos e antebraços	4
74	UND	Saco para lixo de 100lt	32
75	UND	Rodo grande	6
76	UND	Vassoura	6
77	UND	Flanela	20
78	UND	pano microfibra	10
79	CX	Copo descartável	5
80	UND	Balde de 10 t	6
81	CX	luva descartável transparente	10
82	FD	Touca descartável	10
83	UND	Insufilme	5



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO AMAZONAS
Campus São Gabriel da Cachoeira
Setor de Alimentação e Nutrição



COLAÇÃO												
SEGUNDA	MACRONUTRIENTES						MICRONUTRIENTES					
	Quant	Kcal	Ptn	Cho	Lip	Fibra	VITAMINAS		MINERAIS			
C							A	Fe	Mg	Ca	Zn	
Farofa de cuzcuz com suco de frutas 2 x												
Farinha de milho (Fubá)	30	105,0	2,2	23,7	0,4	1,60	0,00	0,10	0,70	9,30	0,4	0,20
Salsicha	25	33,90	2,10	0,30	2,70	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0	0,00
Óleo	2,5	18,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00
Ovo de galinha	10	15,80	1,28	0,7	1,2	0,00	0,00	50,00	0,27	1,30	5,4	0,10
Polpa de fruta	45	22,00	0,40	5,10	0,30	0,70	4,70	0,00	0,10	6,30	2,5	0,10
Açucar	20	77,3	0,1	19,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,7	0,00
Cebolinha e coentro	3	0,60	0,10	0,10	0,00	0,10	1,00	0,00	0,00	0,70	2,4	0,00
Cebola	2	0,80	0,00	0,20	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,20	0,3	0,00
Abacaxi	100	48,00	0,90	12,30	0,10	1,00	34,60	0,00	0,30	18,00	0,4	0,10
Total	237,5	321,40	7,08	62,30	5,65	3,40	40,40	50,10	1,57	35,90	12,1	0,50
LANCHE												
Bola de legumes com suco de frutas	MACRONUTRIENTES						MICRONUTRIENTES					
	Quant	Kcal	Ptn	Cho	Lip	Fibra	VITAMINAS		MINERAIS			
C							A	Fe	Mg	Ca	Zn	
Farinha de trigo	20	72,00	2,00	0,40	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00
Açúcar	5	13,40	0,80	0,00	1,10	0,00	0,00	2,90	0,10	0,70	8,30	0,10
Leite em pó integral	10	15,00	1,30	2,00	1,30	0,00	0,00	0,00	0,00	3,90	44,50	0,10
Ovo de galinha	5	7,50	0,70	0,7	1,2	0,00	0,00	25,00	0,27	1,30	5,4	0,10
Óleo	2	17,70	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Couve	5	0,80	0,10	0,10	0,00	0,10	2,90	0,00	1,00	1,00	3,10	0,00
Jerimun	10	85,50	0,90	7,90	1,00	0,20	0,00	0,00	0,20	0,20	1,70	0,00



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO AMAZONAS
Campus São Gabriel da Cachoeira
Setor de Alimentação e Nutrição



Poupa de fruta	45	17,20	0,30	4,40	0,10	0,50	4,70	0,00	0,00	4,40	2,70	0,00
Açúcar	20	75,30	0,90	17,80	0,10	0,40	2,90	0,00	0,80	1,60	11,30	1,70
Total	122	304,40	7,00	33,30	6,75	1,60	10,50	27,90	2,37	13,30	77,00	2,00

COLAÇÃO

TERÇA

mingau de mungunzá com jerimum	MACRONUTRIENTES						MICRONUTRIENTES					
							VITAMINAS		MINERAIS			
	2 x	Quant	Kcal	Ptn	Cho	Lip	Fibra	C	A	Fe	Mg	Ca
Milho branco	25	89,4	1,8	19,5	0,2	1,4	0,0	0,0	0,1	3,1	0,5	0,1
Açúcar	20	77,3	0,1	19,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,10	0,7	0,00
Leite em pó integral	20	99,3	5,1	7,8	5,4	0,0	0,0	0,0	0,1	15,5	178,1	0,5
Jerimum	10	1,2	0,1	0,3	0,0	0,2	1,0	0,0	0,0	0,2	0,3	0,0
	75	267,2	7,1	47,5	5,6	1,6	1,0	0,0	0,2	18,9	179,6	0,6

LANCHE

Cuscuz +achocolatado+fruta	MACRONUTRIENTES						MICRONUTRIENTES					
							VITAMINAS		MINERAIS			
	2 x	Quant	Kcal	Ptn	Cho	Lip	Fibra	C	A	Fe	Mg	Ca
Farinha de milho (Fubá)	30	105,0	2,2	23,7	0,4	1,60	0,00	0,10	0,70	9,30	0,4	0,20
Achocolatado em pó	25	100,3	1,1	22,8	0,5	1	0	0,3	1,3	19,2	11,1	0,3
Leite em pó integral	20	99,30	5,10	7,80	5,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Açúcar	20	77,3	0,1	19,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,7	0,00
Margarina	3	17,9	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00
Melancia	100	33,0	0,90	8,10	0,00	0,10	6,10	61,00	0,20	10,00	8,00	0,10
	198	432,8	8,50	74,20	8,30	2,70	6,10	61,40	2,20	38,60	12,40	0,60



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO AMAZONAS
Campus São Gabriel da Cachoeira
Setor de Alimentação e Nutrição



COLAÇÃO												
QUARTA	MACRONUTRIENTES						MICRONUTRIENTES					
							VITAMINAS		MINERAIS			
Mingau de aveia+ biscoito+mamão 2x	Quant	Kcal	Ptn	Cho	Lip	Fibra	C	A	Fe	Mg	Ca	Zn
farinha aveia	30	118,1	4,2	20,0	2,5	2,70	0,40		1,30	0,80	14,4	0,80
biscoito doce	35	155	2,8	26,3	2,4	0,7	2,2		0,6	13	19,1	0,4
Leite em pó integral	20	99,30	5,26	7,80	5,34	0,00	1,73	56,00	0,09	16,90	182,40	0,67
Açúcar	20	77,3	0,1	19,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,15	0,15
Mamão	100	40,0	0,50	10,40	0,10	1,00	82,20	118,00	0,20	22,00	22,00	0,10
	205	489,7	12,86	84,40	10,34	4,40	86,53	174,00	2,19	52,80	238,05	2,12
LANCHE												
	MACRONUTRIENTES						MICRONUTRIENTES					
							VITAMINAS		MINERAIS			
<u>Vitamina de fruta com biscoito 2X</u>	Quant	Kcal	Ptn	Cho	Lip	Fibra	C	A	Fe	Mg	Ca	Zn
Banana prata	20	5,40	0,20	1,30	0,00	1,00	0,80	0,00	0,00	2,80	2,80	0,00
Mamão	15	6,00	0,10	1,60	0,00	0,20	12,30	0,00	0,00	3,30	3,40	0,00
Manga	15	10,90	0,10	2,90	0,00	0,20	9,80	118,00	0,00	1,30	1,70	0,00
Açúcar	10	37,70	0,50	8,90	0,10	0,20	1,50	0,00	0,40	0,80	5,60	0,80
Leite em pó integral	15	74,50	3,80	5,90	4,00	0,00	0,00	54,20	0,10	11,60	133,50	0,40
Farinha láctea	10	41,50	1,20	7,80	0,60	0,20	2,40	49,20	0,90	5,80	19,60	0,20
Biscoito salgado	35	151,10	3,50	24,10	5,10	0,90	0,00	0,00	0,80	13,90	7,00	0,40
Total	120	327,10	9,40	52,50	9,80	2,70	26,80	221,40	2,20	39,50	173,60	1,80
COLAÇÃO												



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO AMAZONAS
Campus São Gabriel da Cachoeira
Setor de Alimentação e Nutrição



QUINTA	MACRONUTRIENTES						MICRONUTRIENTES					
							VITAMINAS		MINERAIS			
Açaí com tapioca	Quant	Kcal	Ptn	Cho	Lip	Fibra	C	A	Fe	Mg	Ca	Zn
Açaí	200	54,80	0,20	13,40	0,00	1,00	0,00	0,00	0,20	6,00	11,30	0,10
Açúcar	30	329,80	23,85	48,94	4,36	5,09	14,37	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Farinha de tapioca	15	54,80	0,20	13,40	0,00	1,00	0,00	0,00	0,20	6,00	11,30	0,10
Total	245	439,40	24,25	75,74	4,36	7,09	14,37	0,00	0,40	12,00	22,60	0,20
LANCHE												
mingau de mungunzá com jerimum	MACRONUTRIENTES						MICRONUTRIENTES					
							VITAMINAS		MINERAIS			
	Quant	Kcal	Ptn	Cho	Lip	Fibra	C	A	Fe	Mg	Ca	Zn
Milho branco	25	89,4	1,8	19,5	0,2	1,4	0,0	0,0	0,1	3,1	0,5	0,1
Açúcar	20	77,3	0,1	19,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,10	0,7	0,00
Leite em pó integral	20	99,3	5,1	7,8	5,4	0,0	0,0	0,0	0,1	15,5	178,1	0,5
Jerimum	10	1,2	0,1	0,3	0,0	0,2	1,0	0,0	0,0	0,2	0,3	0,0
	75	267,2	7,1	47,5	5,6	1,6	1,0	0,0	0,2	18,9	179,6	0,6
COLAÇÃO												
SEXTA	MACRONUTRIENTES						MICRONUTRIENTES					
							VITAMINAS		MINERAIS			
Risoto regional+fruta	Quant	Kcal	Ptn	Cho	Lip	Fibra	C	A	Fe	Mg	Ca	Zn
Frango inteiro congelado	100	226,30	16,40	0,00	17,30	0,00	0,00	7,00	0,60	24,30	6,30	1,10
Arroz	30	107,40	2,20	23,70	0,10	0,50	0,00	0,00	0,20	8,80	1,50	0,40
Vinagre	3	0,70	0,00	0,20	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,20	0,20	0,00



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO AMAZONAS
Campus São Gabriel da Cachoeira
Setor de Alimentação e Nutrição



Alho	3	0,60	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,10	0,00
Cebola	5	0,40	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,10	0,00
Coloral	10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Oleo	4	35,40	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Couve	3	0,80	0,10	0,10	0,00	0,10	2,90	0,00	0,00	0,10	3,90	0,00
Batata doce	10	2,50	0,40	0,00	0,40	0,30	3,40	0,00	0,10	3,00	8,60	0,00
Tucumã	5	13,10	0,10	1,30	1,00	0,60	0,90	0,00	0,00	6,10	2,30	0,00
Laranja	140	63,61	1,37	16,06	0,10	1,57	79,6	5,40	0,20	12,90	49,57	0,10
	173	387,20	19,20	25,50	19,20	1,50	8,20	7,00	0,90	42,70	23,00	1,50
LANCHE												
Bola de legumes com suco de frutas	MACRONUTRIENTES						MICRONUTRIENTES					
							VITAMINAS		MINERAIS			
	Quant	Kcal	Ptn	Cho	Lip	Fibra	C	A	Fe	Mg	Ca	Zn
Farinha de trigo	20	72,00	2,00	0,40	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00
Açúcar	5	13,40	0,80	0,00	1,10	0,00	0,00	2,90	0,10	0,70	8,30	0,10
Leite em pó integral	10	15,00	1,30	2,00	1,30	0,00	0,00	0,00	0,00	3,90	44,50	0,10
Ovo de galinha	5	7,50	0,70	0,7	1,2	0,00	0,00	25,00	0,27	1,30	5,4	0,10
Óleo	5	17,70	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Couve	5	0,80	0,10	0,10	0,00	0,10	2,90	0,00	1,00	1,00	3,10	0,00
Jerimum	10	85,50	0,90	7,90	1,00	0,20	0,00	0,00	0,20	0,20	1,70	0,00
Poupa de manga	45	17,20	0,30	4,40	0,10	0,50	4,70	0,00	0,00	4,40	2,70	0,00
Açúcar	20	75,30	0,90	17,80	0,10	0,40	2,90	0,00	0,80	1,60	11,30	1,70
Total	125	304,40	7,00	33,30	6,75	1,60	10,50	27,90	2,37	13,30	77,00	2,00



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO AMAZONAS
Campus São Gabriel da Cachoeira
Setor de Alimentação e Nutrição



COLAÇÃO												
	MACRONUTRIENTES						MICRONUTRIENTE					
							VITAMINAS		MINERAIS			
SEGUNDA	Quant	Kcal	Ptn	Cho	Lip	Fibra	C	A	Fe	Mg	Ca	Zn
Mingau de banana+tapioca												
Banana Pacavã	80,00	62,30	1,00	16,30	0,10	1,60	4,20	0,00	0,30	24,30	4,40	0,10
Farinha de Tapioca	20,00	146,20	0,40	35,60	0,20	2,60	0,00	0,00	0,40	0,40	30,20	0,20
Açúcar	20,00	38,70	0,90	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00
Leite em Pó Integral	40,00	59,60	3,00	4,80	3,20	0,00	0,00	43,40	0,00	9,20	106,80	0,40
Total	160,00	306,80	5,30	66,70	3,50	4,20	4,20	43,40	0,70	33,90	142,20	0,70
LANCHE												
Açaí com tapioca	MACRONUTRIENTES						MICRONUTRIENTES					
							VITAMINAS		MINERAIS			
	Quant	Kcal	Ptn	Cho	Lip	Fibra	C	A	Fe	Mg	Ca	Zn
Açaí	200	54,80	0,20	13,40	0,00	1,00	0,00	0,00	0,20	6,00	11,30	0,10
Açúcar	30	329,80	23,85	48,94	4,36	5,09	14,37	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Farinha de tapioca	15	54,80	0,20	13,40	0,00	1,00	0,00	0,00	0,20	6,00	11,30	0,10
Total	245	439,40	24,25	75,74	4,36	7,09	14,37	0,00	0,40	12,00	22,60	0,20
COLAÇÃO												
TERÇA												
	MACRONUTRIENTES						MICRONUTRIENTES					
							VITAMINAS		MINERAIS			
	Quant	Kcal	Ptn	Cho	Lip	Fibra	C	A	Fe	Mg	Ca	Zn
Risoto regional+fruta												
Frango inteiro congelado	100	226,30	16,40	0,00	17,30	0,00	0,00	7,00	0,60	24,30	6,30	1,10
Arroz	40	107,40	2,20	23,70	0,10	0,50	0,00	0,00	0,20	8,80	1,50	0,40
Vinagre	3	0,70	0,00	0,20	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,20	0,20	0,00



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO AMAZONAS
Campus São Gabriel da Cachoeira



Setor de Alimentação e Nutrição

Alho	0,5	0,60	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,10	0,00
Cebola	5	0,40	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,10	0,00
Coloral	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Oleo	4	35,40	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Couve	3	0,80	0,10	0,10	0,00	0,10	2,90	0,00	0,00	0,10	3,90	0,00
Batata doce	10	2,50	0,40	0,00	0,40	0,30	3,40	0,00	0,10	3,00	8,60	0,00
Tucumã	15	13,10	0,10	1,30	1,00	0,60	0,90	0,00	0,00	6,10	2,30	0,00
Laranja	140	63,61	1,37	16,06	0,10	1,57	79,6	5,40	0,20	12,90	49,57	0,10
	181	387,20	19,20	25,50	19,20	1,50	8,20	7,00	0,90	42,70	23,00	1,50
LANCHE												
	MACRONUTRIENTES						MICRONUTRIENTES					
							VITAMINAS			MINERAIS		
Cuscuz com achocolatado quente 2 x	Quant	Kcal	Ptn	Cho	Lip	Fibra	C	A	Fe	Mg	Ca	Zn
Farinha de milho (Fubá)	30	105,0	2,2	23,7	0,4	1,60	0,00	0,10	0,70	9,30	0,4	0,20
Achocolatado em pó	25	100,3	1,1	22,8	0,5	1	0	0,3	1,3	19,2	11,1	0,3
Leite em pó integral	20	99,30	5,10	7,80	5,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Açúcar	20	77,3	0,1	19,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,7	0,00
Margarina	3	17,9	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00
melancia	100	33,0	0,90	8,10	0,00	0,10	6,10	61,00	0,20	10,00	8,00	0,10
	198	432,8	8,50	74,20	8,30	2,70	6,10	61,40	2,20	38,60	12,40	0,60
COLAÇÃO												
QUARTA	MACRONUTRIENTES						MICRONUTRIENTES					
							VITAMINAS			MINERAIS		
Açaí com tapioca	Quant	Kcal	Ptn	Cho	Lip	Fibra	C	A	Fe	Mg	Ca	Zn
Açaí	200	54,80	0,20	13,40	0,00	1,00	0,00	0,00	0,20	6,00	11,30	0,10
Açúcar	30	329,80	23,85	48,94	4,36	5,09	14,37	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Farinha de tapioca	15	54,80	0,20	13,40	0,00	1,00	0,00	0,00	0,20	6,00	11,30	0,10
Total	245	439,40	24,25	75,74	4,36	7,09	14,37	0,00	0,40	12,00	22,60	0,20



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO AMAZONAS
Campus São Gabriel da Cachoeira
Setor de Alimentação e Nutrição



LANCHE												
	MACRONUTRIENTES						MICRONUTRIENTES					
	Quant	Kcal	Ptn	Cho	Lip	Fibra	VITAMINAS		MINERAIS			
C							A	Fe	Mg	Ca	Zn	
Mingau de aveia+ biscoito+mamão 2x												
farinha aveia	30	118,1	4,2	20,0	2,5	2,70	0,40		1,30	0,80	14,4	0,80
biscoito doce	35	155	2,8	26,3	2,4	0,7	2,2		0,6	13	19,1	0,4
Leite em pó integral	20	99,30	5,26	7,80	5,34	0,00	1,73	56,00	0,09	16,90	182,40	0,67
Açúcar	20	77,3	0,1	19,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,15	0,15
mamão	100	40,0	0,50	10,40	0,10	1,00	82,20	118,00	0,20	22,00	22,00	0,10
	205	489,7	12,86	84,40	10,34	4,40	86,53	174,00	2,19	52,80	238,05	2,12
COLAÇÃO												
QUINTA	MACRONUTRIENTES						MICRONUTRIENTES					
	Quant	Kcal	Ptn	Cho	Lip	Fibra	VITAMINAS		MINERAIS			
							C	A	Fe	Mg	Ca	Zn
Mingau de banana+tapioca												
Banana Pacavã	80,00	62,30	1,00	16,30	0,10	1,60	4,20	0,00	0,30	24,30	4,40	0,10
Farinha de Tapioca	20,00	146,20	0,40	35,60	0,20	2,60	0,00	0,00	0,40	0,40	30,20	0,20
Açucar	20,00	38,70	0,90	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00
Leite em Pó Integral	40,00	59,60	3,00	4,80	3,20	0,00	0,00	43,40	0,00	9,20	106,80	0,40
Total	160,00	306,80	5,30	66,70	3,50	4,20	4,20	43,40	0,70	33,90	142,20	0,70
LANCHE												



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO AMAZONAS
Campus São Gabriel da Cachoeira
Setor de Alimentação e Nutrição



Macarronada regional	MACRONUTRIENTES						MICRONUTRIENTES					
	Quant	Kcal	Ptn	Cho	Lip	Fibra	VITAMINAS		MINERAIS			
							C	A	Fe	Mg	Ca	Zn
Macarrão tipo espaguete	20	74,20	2,00	15,6	0,30	0,60	0,00	0,00	0,20	5,50	3,50	0,20
Carne moída	40	85,00	10,00	0,00	4,40	0,00	0,00	0,00	1,10	6,80	1,60	3,20
Vinagre	3	0,70	0,00	0,20	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,20
Alho	0,5	0,60	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	2,00
Cebola	1	3,70	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	0,20
Colorau	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	2	17,70	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Jerimum	15	85,50	0,90	7,90	1,00	0,20	0,00	0,00	0,20	0,20	1,70	0,00
Banana Pacovã	15	19,20	0,20	5,00	0,00	0,20	10,00	0,00	0,00	3,60	0,60	0,00
Leite em pó integral	5	24,80	1,30	2,00	1,30	0,00	0,00	0,00	0,00	3,90	44,50	0,10
Farinha de trigo	10	36,00	1,00	0,20	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00
Total	112	347,40	15,40	31,00	9,00	1,30	11,00	0,00	1,50	20,10	52,90	5,90
COLAÇÃO												
SEXTA	MACRONUTRIENTES						MICRONUTRIENTES					
							VITAMINAS		MINERAIS			
	Quant	Kcal	Ptn	Cho	Lip	Fibra	C	A	Fe	Mg	Ca	Zn
Açaí com tapioca												
Açaí	200	54,80	0,20	13,40	0,00	1,00	0,00	0,00	0,20	6,00	11,30	0,10
Açúcar	30	329,80	23,85	48,94	4,36	5,09	14,37	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Farinha de tapioca	15	54,80	0,20	13,40	0,00	1,00	0,00	0,00	0,20	6,00	11,30	0,10
Total	245	439,40	24,25	75,74	4,36	7,09	14,37	0,00	0,40	12,00	22,60	0,20
LANCHE												
	MACRONUTRIENTES						MICRONUTRIENTES					



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO AMAZONAS
Campus São Gabriel da Cachoeira
Setor de Alimentação e Nutrição



mingau de mungunzá+jerimum							VITAMINAS		MINERAIS			
	Quant	Kcal	Ptn	Cho	Lip	Fibra	C	A	Fe	Mg	Ca	Zn
Milho branco	25	89,4	1,8	19,5	0,2	1,4	0,0	0,0	0,1	3,1	0,5	0,1
Açúcar	20	77,3	0,1	19,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,10	0,7	0,00
Leite em pó integral	20	99,3	5,1	7,8	5,4	0,0	0,0	0,0	0,1	15,5	178,1	0,5
Jerimum	10	1,2	0,1	0,3	0,0	0,2	1,0	0,0	0,0	0,2	0,3	0,0
	75	267,2	7,1	47,5	5,6	1,6	1,0	0,0	0,2	18,9	179,6	0,6

ALMOÇO												
SEGUNDA	MACRONUTRIENTES						MICRONUTRIENTES					
							VITAMINAS		MINERAIS			
Frango assado + arroz+ farinha + feijão +batata soutê	Quant	Kcal	Ptn	Cho	Lip	Fibra	C	A	Fe	Mg	Ca	Zn
frango inteiro	200	258,2	41,2	0,0	9,1	0,00	0,00	7,30	1,10	54,10	13	2,50
arroz	60	77,00	1,50	16,80	0,10	0,90	0,00	0,00	0,00	1,40	2,1	0,30
feijão	40	131,60	8,00	24,50	0,50	7,40	0,00	0,00	3,20	84,00	49	1,20
farinha amarela	60	219,20	0,70	53,5	0,2	3,90	0,00	0,00	0,70	24,00	45,3	0,20
batata inglesa	30	19,30	0,50	44,00	0,00	0,30	9,30	0,00	0,10	4,40	1,1	0,20
alho	3	3,40	0,20	0,70	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,60	0,4	0,00
margarina	5	29,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
cebola	10	0,80	0,00	0,20	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,20	0,3	0,00
vinagre	3	0,70	0,00	0,20	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,20	0,20	0,00
Polpa de fruta	45	22,00	0,40	5,10	0,30	0,70	4,70	0,00	0,10	6,30	2,5	0,10
Açucar	20	77,3	0,1	19,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,7	0,00
Total	476	740,00	52,10	139,90	9,90	12,60	10,40	7,30	5,10	168,90	111,4	4,40



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO AMAZONAS
Campus São Gabriel da Cachoeira
Setor de Alimentação e Nutrição



JANTAR												
costela suína ao molho de laranja	MACRONUTRIENTES						MICRONUTRIENTES					
							VITAMINAS		MINERAIS			
	Quant	Kcal	Ptn	Cho	Lip	Fibra	C	A	Fe	Mg	Ca	Zn
Costela suína	200	511,20	36,00		39,60	0,00	0,00	0,00	1,80	35,90	29,10	4,50
arroz	60	77,00	1,50	16,80	0,10	0,90	0,00	0,00	0,00	1,40	2,1	0,30
seleta	10	15,00	1,30	2,00	1,30	0,00	0,00	0,00	0,00	3,90	44,50	0,10
batata inglesa	30	19,30	0,50	44,00	0,00	0,30	9,30	0,00	0,10	4,40	1,1	0,20
farinha branca	40	17,70	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
calabresa	15	0,80	0,10	0,10	0,00	0,10	2,90	0,00	1,00	1,00	3,10	0,00
laranja	50	63,61	1,37	16,06	0,10	1,57	79,6	5,40	0,20	12,90	49,57	0,10
alho	3	3,40	0,20	0,70	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,60	0,4	0,00
limão	3	75,30	0,90	17,80	0,10	0,40	2,90	0,00	0,80	1,60	11,30	1,70
Açúcar	5	13,40	0,80	0,00	1,10	0,00	0,00	2,90	0,10	0,70	8,30	0,10
margarina	3	29,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Total	419	783,31	41,87	97,46	43,20	3,37	94,70	5,40	3,90	61,70	141,17	6,90
ALMOÇO												
TERÇA												
Isca de carne acebolada+feijão+arroz+farinha+legumes	MACRONUTRIENTES						MICRONUTRIENTES					
							VITAMINAS		MINERAIS			
	Quant	Kcal	Ptn	Cho	Lip	Fibra	C	A	Fe	Mg	Ca	Zn
carne bovina (contra-filé)	180	199,6	29,3	0,0	8,3	0,0	0,0	5,0	0,3	34,6	28,3	0,5
arroz	60	77,00	1,50	16,80	0,10	0,90	0,00	0,00	0,00	1,40	2,1	0,30
feijão	40	131,60	8,00	24,50	0,50	7,40	0,00	0,00	3,20	84,00	49	1,20
alho	3	3,40	0,20	0,70	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,60	0,4	0,00

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO AMAZONAS
Campus São Gabriel da Cachoeira
Setor de Alimentação e Nutrição



cebola	10	0,80	0,00	0,20	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,20	0,3	0,00
cenoura	10	1,2	0,1	0,3	0,0	0,2	1,0	0,0	0,0	0,2	0,3	0,0
beterraba	10	3,2	0,1	0,7	0,0	0,2	0,1	0,0		1,7	1,5	0,0
batata inglesa	30	19,30	0,50	44,00	0,00	0,30	9,30	0,00	0,10	4,40	1,1	0,20
Polpa de fruta	45	22,00	0,40	5,10	0,30	0,70	4,70	0,00	0,10	6,30	2,5	0,10
Açúcar	20	75,30	0,90	17,80	0,10	0,40	2,90	0,00	0,80	1,60	11,30	1,70
	343	533,4	39,1	42,5	8,9	8,6	1,1	5,0	3,5	121,0	80,4	2,0
JANTAR												
carne com legumes + arroz+feijão+farinha+macaxeira assada	MACRONUTRIENTES						MICRONUTRIENTES					
							VITAMINAS		MINERAIS			
	Quant	Kcal	Ptn	Cho	Lip	Fibra	C	A	Fe	Mg	Ca	Zn
carne bovina (agulha)	30	105,0	2,2	23,7	0,4	1,60	0,00	0,10	0,70	9,30	0,4	0,20
arroz	60	77,00	1,50	16,80	0,10	0,90	0,00	0,00	0,00	1,40	2,1	0,30
feijão	40	131,60	8,00	24,50	0,50	7,40	0,00	0,00	3,20	84,00	49	1,20
farinha amarela	60	219,20	0,70	53,5	0,2	3,90	0,00	0,00	0,70	24,00	45,3	0,20
alho	3	3,40	0,20	0,70	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,60	0,4	0,00
cebola	10	0,80	0,00	0,20	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,20	0,3	0,00
cenoura	10	1,2	0,1	0,3	0,0	0,2	1,0	0,0	0,0	0,2	0,3	0,0
tomate	10	18,3	0,0	4,7	0,00	0,10	0,40	0,00	0,20	1,00	1,3	0,00
batata inglesa	30	19,30	0,50	44,00	0,00	0,30	9,30	0,00	0,10	4,40	1,1	0,20
margarina	3	29,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
macaxeira	3	17,9	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00
	259	623,5	13,20	168,40	3,20	14,50	10,80	0,10	4,90	125,10	100,40	2,10
ALMOÇO												
QUARTA	MACRONUTRIENTES						MICRONUTRIENTES					
peixe assado+baião+vinagrete+macaxeira							VITAMINAS		MINERAIS			



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO AMAZONAS
Campus São Gabriel da Cachoeira
Setor de Alimentação e Nutrição



cebola	10	0,80	0,00	0,20	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,20	0,3	0,00
vinagre	3	0,70	0,00	0,20	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,20	0,20	0,00
Polpa de fruta	45	22,00	0,40	5,10	0,30	0,70	4,70	0,00	0,10	6,30	2,5	0,10
Açucar	20	77,3	0,1	19,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,7	0,00
Total	476	740,00	52,10	139,90	9,90	12,60	10,40	7,30	5,10	168,90	111,4	4,40

ALMOÇO

QUINTA

costela suína ao molho de laranja	MACRONUTRIENTES						MICRONUTRIENTES					
	Quant	Kcal	Ptn	Cho	Lip	Fibra	VITAMINAS		MINERAIS			
C							A	Fe	Mg	Ca	Zn	
Costela suína	200	511,20	36,00		39,60	0,00	0,00	0,00	1,80	35,90	29,10	4,50
arroz	60	77,00	1,50	16,80	0,10	0,90	0,00	0,00	0,00	1,40	2,1	0,30
seleta	10	15,00	1,30	2,00	1,30	0,00	0,00	0,00	0,00	3,90	44,50	0,10
batata inglesa	30	19,30	0,50	44,00	0,00	0,30	9,30	0,00	0,10	4,40	1,1	0,20
farinha branca	40	17,70	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
calabresa	15	0,80	0,10	0,10	0,00	0,10	2,90	0,00	1,00	1,00	3,10	0,00
laranja	50	63,61	1,37	16,06	0,10	1,57	79,6	5,40	0,20	12,90	49,57	0,10
alho	3	3,40	0,20	0,70	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,60	0,4	0,00
limão	3	75,30	0,90	17,80	0,10	0,40	2,90	0,00	0,80	1,60	11,30	1,70
Açúcar	5	13,40	0,80	0,00	1,10	0,00	0,00	2,90	0,10	0,70	8,30	0,10
margarina	3	29,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Total	419	783,31	41,87	97,46	43,20	3,37	94,70	5,40	3,90	61,70	141,17	6,90

JANTAR

Isca de carne	MACRONUTRIENTES						MICRONUTRIENTES					
	VITAMINAS		MINERAIS									



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO AMAZONAS
Campus São Gabriel da Cachoeira
Setor de Alimentação e Nutrição



acebolada+feijão+arroz+farinha+legumes	Quant	Kcal	Ptn	Cho	Lip	Fibra	C	A	Fe	Mg	Ca	Zn
carne bovina (contra-filé)	180	199,6	29,3	0,0	8,3	0,0	0,0	5,0	0,3	34,6	28,3	0,5
arroz	60	77,00	1,50	16,80	0,10	0,90	0,00	0,00	0,00	1,40	2,1	0,30
feijão	40	131,60	8,00	24,50	0,50	7,40	0,00	0,00	3,20	84,00	49	1,20
alho	3	3,40	0,20	0,70	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,60	0,4	0,00
cebola	10	0,80	0,00	0,20	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,20	0,3	0,00
cenoura	10	1,2	0,1	0,3	0,0	0,2	1,0	0,0	0,0	0,2	0,3	0,0
beterraba	10	3,2	0,1	0,7	0,0	0,2	0,1	0,0		1,7	1,5	0,0
batata inglesa	30	19,30	0,50	44,00	0,00	0,30	9,30	0,00	0,10	4,40	1,1	0,20
Polpa de fruta	45	22,00	0,40	5,10	0,30	0,70	4,70	0,00	0,10	6,30	2,5	0,10
Açúcar	20	75,30	0,90	17,80	0,10	0,40	2,90	0,00	0,80	1,60	11,30	1,70
Total	343	533,4	39,1	42,5	8,9	8,6	1,1	5,0	3,5	121,0	80,4	2,0

ALMOÇO

SEXTA

frango guisado+arroz+salada crua	MACRONUTRIENTES						MICRONUTRIENTES					
	Quant	Kcal	Ptn	Cho	Lip	Fibra	VITAMINAS		MINERAIS			
							C	A	Fe	Mg	Ca	Zn
frango inteiro	200	258,2	41,2	0,0	9,1	0,00	0,00	7,30	1,10	54,10	13	2,50
arroz	60	77,00	1,50	16,80	0,10	0,90	0,00	0,00	0,00	1,40	2,1	0,30
feijão	40	131,60	8,00	24,50	0,50	7,40	0,00	0,00	3,20	84,00	49	1,20
farinha amarela	60	219,20	0,70	53,5	0,2	3,90	0,00	0,00	0,70	24,00	45,3	0,20
batata inglesa	30	19,30	0,50	44,00	0,00	0,30	9,30	0,00	0,10	4,40	1,1	0,20
alho	3	3,40	0,20	0,70	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,60	0,4	0,00
cenoura	10	1,2	0,1	0,3	0,0	0,2	1,0	0,0	0,0	0,2	0,3	0,0
beterraba	10	3,2	0,1	0,7	0,0	0,2	0,1	0,0		1,7	1,5	0,0
tomate	10	18,3	0,0	4,7	0,00	0,10	0,40	0,00	0,20	1,00	1,3	0,00



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO AMAZONAS
Campus São Gabriel da Cachoeira
Setor de Alimentação e Nutrição



margarina	5	29,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
cebola	10	0,80	0,00	0,20	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,20	0,3	0,00
vinagre	3	0,70	0,00	0,20	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,20	0,20	0,00
Polpa de fruta	45	22,00	0,40	5,10	0,30	0,70	4,70	0,00	0,10	6,30	2,5	0,10
Açúcar	20	77,3	0,1	19,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,7	0,00
Total	506	762,70	52,30	145,60	9,90	13,10	11,90	7,30	5,30	171,80	114,5	4,40
JANTAR												
Carne bovina assada de panela+arroz colorido+feijão+legumes	MACRONUTRIENTES						MICRONUTRIENTES					
							VITAMINAS		MINERAIS			
	Quant	Kcal	Ptn	Cho	Lip	Fibra	C	A	Fe	Mg	Ca	Zn
carne bovina (contra-filé)	180	199,6	29,3	0,0	8,3	0,0	0,0	5,0	0,3	34,6	28,3	0,5
arroz	60	77,00	1,50	16,80	0,10	0,90	0,00	0,00	0,00	1,40	2,1	0,30
feijão	40	131,60	8,00	24,50	0,50	7,40	0,00	0,00	3,20	84,00	49	1,20
alho	3	3,40	0,20	0,70	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,60	0,4	0,00
cebola	10	0,80	0,00	0,20	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,20	0,3	0,00
seleta	10	15,00	1,30	2,00	1,30	0,00	0,00	0,00	0,00	3,90	44,50	0,10
macaxeira	3	17,9	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00
cenoura	10	1,2	0,1	0,3	0,0	0,2	1,0	0,0	0,0	0,2	0,3	0,0
beterraba	10	3,2	0,1	0,7	0,0	0,2	0,1	0,0		1,7	1,5	0,0
batata inglesa	30	19,30	0,50	44,00	0,00	0,30	9,30	0,00	0,10	4,40	1,1	0,20
Polpa de fruta	45	22,00	0,40	5,10	0,30	0,70	4,70	0,00	0,10	6,30	2,5	0,10
Açúcar	20	75,30	0,90	17,80	0,10	0,40	2,90	0,00	0,80	1,60	11,30	1,70
Total	356	566,3	40,4	44,5	12,2	8,6	1,1	5,0	3,5	124,9	125,1	2,1
ALMOÇO												



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO AMAZONAS
Campus São Gabriel da Cachoeira
Setor de Alimentação e Nutrição



SÁBADO	MACRONUTRIENTES						MICRONUTRIENTES					
							VITAMINAS		MINERAIS			
	Quant	Kcal	Ptn	Cho	Lip	Fibra	C	A	Fe	Mg	Ca	Zn
Isca de carne acebolada+feijão+arroz+farinha+legumes												
carne bovina (contra-filé)	180	199,6	29,3	0,0	8,3	0,0	0,0	5,0	0,3	34,6	28,3	0,5
arroz	60	77,00	1,50	16,80	0,10	0,90	0,00	0,00	0,00	1,40	2,1	0,30
feijão	40	131,60	8,00	24,50	0,50	7,40	0,00	0,00	3,20	84,00	49	1,20
alho	3	3,40	0,20	0,70	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,60	0,4	0,00
cebola	10	0,80	0,00	0,20	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,20	0,3	0,00
cenoura	10	1,2	0,1	0,3	0,0	0,2	1,0	0,0	0,0	0,2	0,3	0,0
beterraba	10	3,2	0,1	0,7	0,0	0,2	0,1	0,0		1,7	1,5	0,0
batata inglesa	30	19,30	0,50	44,00	0,00	0,30	9,30	0,00	0,10	4,40	1,1	0,20
Polpa de fruta	45	22,00	0,40	5,10	0,30	0,70	4,70	0,00	0,10	6,30	2,5	0,10
Açúcar	20	75,30	0,90	17,80	0,10	0,40	2,90	0,00	0,80	1,60	11,30	1,70
Total	343	533,4	39,1	42,5	8,9	8,6	1,1	5,0	3,5	121,0	80,4	2,0

Adelaide Araújo
Nutricionista
CRN7: 5730