**Tabela 01- Cardápios elaborados e executados de uma escola de tempo integral de Palmas, Tocantins, Brasil, 2014.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dia da Avaliação** | **Cardápio Elaborado** | **Cardápio Executado** |
| **1º** | **Desjejum:** Leite Com AçúcarCuscuz de Milho**Almoço:** AlfaceAcém Cozido com MandiocaArroz Branco CozidoFeijão Carioca CozidoFarofa de Cenoura**Lanche da Tarde:** Suco de Cajá com AçúcarBiscoito Caseiro | **Desjejum:** Leite Com AçúcarCuscuz de Milho**Almoço:** AlfaceTomateAcém Cozido com BatataArroz Branco CozidoFeijão Carioca Cozido**Lanche da Tarde:** Suco de Cajá com AçúcarBiscoito Caseiro |
| **2º** | **Desjejum:** Leite Achocolatado com AçúcarPão de *Hot Dog*Mussarela**Almoço:** AlfaceTomateBife de Fígado Bovino AceboladoArroz CozidoFeijão Carioca CozidoMaçã**Lanche da Tarde:** Vitamina de BananaBiscoito Doce | **Desjejum:** Leite Achocolatado sem AçúcarPão de *Hot Dog*Mussarela**Almoço:** AlfaceTomateCenoura Cozida em CubosBife de Fígado Bovino AceboladoArroz CozidoFeijão Carioca Cozido**Lanche da Tarde:** Vitamina de BananaBiscoito Doce |
| **3º** | **Desjejum:** Leite Com Achocolatado e AçúcarBolo de Trigo **Almoço:** TomateRepolhoGalinhadaFeijão Carioca CozidoMelancia**Lanche da Tarde:** Pão com Carne MoídaSuco de Acerola | **Desjejum:** Leite com Achocolatado Sem Açúcar Bolo de Trigo **Almoço:** Tomate RepolhoGalinhadaFeijão Carioca CozidoMelancia**Lanche:** Pão com Carne MoídaSuco de Acerola |
| **4º** | **Desjejum:** Leite Achocolatado com AçúcarPão de Queijo**Almoço:** AlfaceEstrogonofe de CarneArroz Branco CozidoFeijão Carioca Cozido**Lanche:** Suco de Cajá Bolo de Milho | **Desjejum:** Leite Achocolatado sem AçúcarPão de Queijo**Almoço:** AlfaceEstrogonofe de CarneArroz Branco CozidoFeijão Carioca CozidoMaçã**Lanche:** Suco de Goiaba Bolo de Trigo |
| **5º** | **Desjejum:** Suco de AcerolaRosca de Coco**Almoço**: Alface Frango ao Molho Com Batata Arroz BrancoFeijão Carioca**Lanche da Tarde:** IogurteEnroladinho de Queijo | **Desjejum:** Suco de Acerola Pão Doce com Creme de Baunilha**Almoço:** AlfaceFrango FritoArrozFeijão CariocaPurê de Batata**Lanche da Tarde:** IogurteEnroladinho de Queijo |
| **6º** | **Desjejum:** Leite com Achocolatado e AçúcarPão FrancêsMargarina**Almoço:** Tomate Acelga Maria Isabel com AbóboraFeijão Carioca **Lanche da Tarde:** Vitamina de BananaBiscoito Caseiro | **Desjejum:** Leite com Achocolatado Pão FrancêsMargarina**Almoço:** AlfaceTomate Maria Isabel com AbóboraFeijão Carioca**Lanche da Tarde:** Vitamina de BananaBiscoito Caseiro |
| **7º** | **Desjejum:** Leite com AçúcarCuscuz Margarina**Almoço:** AlfaceTomate BeterrabaBife BovinoArroz BrancoFeijão Carioca CozidoMelancia**Lanche da Tarde:** Suco de Maracujá Bolacha Água e Sal  | **Desjejum:** Leite com AçúcarCuscuz Margarina**Almoço:** Alface Tomate BeterrabaBife BovinoArroz BrancoFeijão CariocaMelancia**Lanche da Tarde:** Suco de Maracujá Bolacha Água e Sal |
| **8º** | **Desjejum:** Leite IntegralCafé com AçúcarRosca de Coco **Almoço:** Alface BeterrabaBife Bovino GrelhadoArroz com CenouraFeijão CariocaMelancia**Lanche da Tarde:** Leite com Achocolatado Bolo de Milho | **Desjejum**: Leite IntegralCafé com AçúcarPão Doce **Almoço:** Alface TomateCarne Bovina Cozida Com BatataArroz BrancoFeijão CariocaFarofa de Cenoura**Lanche da Tarde:** Suco de Cajá com AçúcarPão Doce |
| **9º** | **Desjejum:** Leite com AchocolatadoBolo de Trigo**Almoço:** Couve RefogadoFrango AssadoArroz Feijão CariocaCreme de Milho**Lanche da Tarde:** Leite com Achocolatado Enroladinho de Queijo | **Desjejum:** Leite dom Achocolatado Bolo de Trigo**Almoço:** Couve Refogada TomatePeito de Frango FritoArroz Branco Feijão CariocaCreme de Milho**Lanche da Tarde:** Leite com Achocolatado Enroladinho de Salsicha |
| **10º** | **Desjejum:** Leite com AchocolatadoPão de Queijo**Almoço:** FeijoadaArrozFarofa de CouveLaranja**Lanche da Tarde:** Iogurte Rosca | **Desjejum:** Leite com Achocolatado Pão de Queijo **Almoço:** Couve CruaFeijoada Arroz BrancoLaranja**Lanche da Tarde:** Suco de Acerola com AçúcarPão Doce |

**Tabela 02- Disponibilidade média de energia e de nutrientes da alimentação escolar fornecida aos estudantes por uma escola de tempo integral em Palmas, Tocantins, Brasil.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Variável****Alimentar** | **Uni-dade** | **1º** | **2º** | **3º** | **4º** | **5º** | **6º** | **7º** | **8º** | **9º** | **10º** | **Mediana (Min.-Máx.) Média ± Dp** |
| **Energia** | Kcal | 808,9 | 841,3 | 956,5 | 1279 | 814,5 | 989,5 | 887,8 | 1274 | 1936 | 1183 | 973(809-1’936)1097 ± 346,5 |
| **Carboidrato** | G | 132,1 | 123,6 | 165,6 | 188,1 | 134,2 | 130,1 | 128,8 | 243 | 376,2 | 213,9 | 149,4(122,6-376,2)183 ± 79,3 |
| **Proteína** | G | 24,4 | 37,9 | 36,9 | 47,1 | 31,9 | 42 | 36 | 42,5 | 43,7 | 25,1 | 37,4 (24,4 - 47,18)36,7 ± 7,6 |
| **Lipídios** | G | 22,5 | 22,1 | 16,6 | 37,6 | 16,6 | 33,4 | 25,8 | 14,6 | 27,7 | 25,6 | 24,1 (14,6 – 47,6)24,2 ± 7,4 |
| **Vitamina A** | µg | 143,2 | 6992 | 967,4 | 1349 | 119,9 | 283,7 | 64,1 | 383,1 | 1238 | 272,8 | 333,4 (64,1 – 6992)1181,3 ± 2096,7 |
| **Vitamina C** | Mg | 10 | 39,6 | 41,1 | 22,9 | 56,5 | 39,6 | 3,9 | 43,9 | 196,5 | 70,7 | 40.35 (3,9 – 196)52,4 ± 54,4 |
| **Cálcio** | Mg | 196,2 | 285,1 | 354,8 | 468,7 | 273,7 | 430,1 | 216,3 | 261,2 | 1026 | 339,8 | 312,4 (196,2 – 1026)385,2 ± 241,4 |
| **Ferro** | Mg | 4,3 | 7,8 | 8,2 | 10,4 | 5,2 | 7,2 | 6 | 11,6 | 14,3 | 5,2 | 7,5 (4,3 – 14,3)8 ± 3,2 |
| **Magnésio** | Mg | 75,1 | 109,4 | 93,6 | 117,7 | 99,2 | 130,1 | 106,2 | 103,9 | 171,8 | 77,5 | 105 (75,1 – 171,8)108,4 ± 27,8 |
| **Zinco** | Mg | 4,9 | 5,1 | 5,5 | 6,8 | 2,9 | 6,4 | 5,4 | 7,8 | 4,8 | 2,7 | 5,2 (2,7 – 7,8)5,2 ± 1,5 |
| **Fibras** | G | 6,4 | 10,8 | 8,7 | 9,7 | 9 | 10,9 | 9,9 | 11,6 | 15,3 | 6,5 | 9,8 (6,4 – 15,3)9,8 ± 2,5 |

**Tabela 03 – Distribuição percentual dos valores recomendados para o consumo alimentar e as quantidades disponibilizadas para consumo por uma escola de tempo integral de Palmas, Tocantins, Brasil.**

|  |  |
| --- | --- |
| **RDA (70% como exigido pelo PNAE)** | **% de adequação** |
| **Nutriente** | **Faixa Etária****(anos)** | **Nutriente** | **Faixa Etária****(anos)** |
|  | **06-10** | **11-15** | **16-18** |  | **06-10** | **11-15** | **16-18** |
| **Energia (kcal)** | 1000 | 1500 | 1700 | **Energia** | 109,7 | 73 | 64 |
| **Carboidrato (g)** | 162,5 | 243,8 | 276,3 | **Carboidrato (g)** | 112,6 | 75 | 66,8 |
| **Proteína (g)** | 31,2 | 46,9 | 50 | **Proteína (g)** | 117,6 | 78,2 | 73,5 |
| **Lipídeo (g)** | 25 | 37,5 | 42,5 | **Lipídeo (g)** | 96,8 | 64,5 | 57 |
| **Vit. A (µg)** | 350 | 490 | 560 | **Vit. A (µg)** | 337,5 | 241 | 210 |
| **Vit. C (mg)** | 26 | 42 | 49 | **Vit. C (mg)** | 201,5 | 124,7 | 107 |
| **Cálcio (mg)** | 735 | 910 | 910 | **Cálcio (mg)** | 54,43 | 42,3 | 42,3 |
| **Ferro (mg)** | 6,3 | 7,5 | 9,1 | **Ferro (mg)** | 126,9 | 106,6 | 88,1 |
| **Magnésio (mg)** | 131 | 222 | 271 | **Magnésio (mg)** | 82,7 | 48,8 | 40 |
| **Zinco (mg)** | 4,7 | 6,3 | 7 | **Zinco (mg)** | 110,6 | 82,5 | 74,7 |
| **Fibras (g)** | 18,7 | 21,1 | 22,4 | **Fibras (g)** | 52,4 | 46,4 | 44 |

*Fonte: Energia- Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO), 2001; Carboidrato, Proteína e Lipídeo- Organização Mundial de Saúde (OMS), 2003; Fibras, Vitaminas e Minerais- Referência da Ingestão Dietética (DRI)/ Instituto de Medicina Americano (IOM), 1997- 2000- 20001. Adaptada.*