

**CARDÁPIO “A” PROJOVEM SABERES DA TERRA
ALTERNÂNCIA FINAL DE SEMANA**

EJA I (19 A 30 ANOS)

DE FEVEREIRO A JUNHO DE 2021

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

GOVERNO DO
MARANHÃO
GOVERNO DE TODOS NÓS





**ESTADO DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO
SUPERINTÊNCIA DE SUPRIMENTOS
SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
GOVERNO ESTADO DO MARANHÃO**

FLÁVIO DINO DE CASTRO E COSTA



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO

FELIPE COSTA CAMARÃO

SECRETARIA ADJUNTA DE SUPORTE AO SISTEMA EDUCACIONAL

Vitor Pflueger Pereira dos Santos

SUPERINTENDÊNCIA DE SUPORTE A EDUCAÇÃO

POLYANA LINDOSO CAJUEIRO

SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

NATHÁLIA ISABELLA PAVÃO PINTO LIMA

SETOR DE NUTRIÇÃO

MOISANE DE JESUS AMORIM PINHEIRO (Responsável Técnico)

CRN6: 12525

LUCIANE ARAUJO PIEDADE (Quadro Técnico)

CRN6: 8649

DIANA MESSALA PINHEIRO DA SILVA MONTEIRO (Quadro Técnico)

CRN6: 10237

MARIA DO SOCORRO MENDES JANSEN (Quadro Técnico)

CRN6: 20571

Suzana Borba Fonseca da Silva (Quadro Técnico)

CRN6: 12223

LISTA DE PREPARAÇÕES

DEJEJUM

1. Achocolatado
2. Beiju
3. Bolo de puba (farinha de puba, açúcar, manteiga, ovos e leite)
4. Bolo de tapioca
5. Café
6. Cuscuz de arroz
7. Cuscuz de milho
8. Farofa de cuscuz de milho
9. Leite
10. Macaxeira cozida
11. Mamão
12. Manteiga
13. Melão
14. Ovo e cebolinha
15. Ovos mexidos
16. Pão
17. Vitamina de banana e mamão
18. Vitamina de maracujá

LANCHES MANHÃ E TARDE

1. Abacatada
2. Achocolatado
3. Banana

4. Batata doce
5. Biscoito doce
6. Biscoito rosquinha
7. Biscoito salgado
8. Caldo de feijão
9. Caldo de ovos
10. Cuscuz de arroz
11. Farofa brisa do campo (banana, cebola, tomate e cheiro verde)
12. Farofa verde (carne moída, couve, cenoura e cheiro verde)
13. Mingau de arroz doce com canela
14. Mingau de aveia
15. Mingau de milho branco
16. Mingau de tapioca com coco
17. Mix de frutas (melão, banana e abacate)
18. Pão delícia (ovo, alface e tomate)
19. Salada de frutas (banana, mamão e laranja)
20. Suco de abacaxi
21. Suco de acerola
22. Suco de caju
23. Suco de goiaba
24. Suco de maracujá
25. Suco de tamarindo

REFEIÇÃO PRINCIPAL

1. Abacaxi
2. Arroz baião de dois (arroz e feijão)
3. Arroz baião de três (arroz, feijão verde e carne bovina)
4. Arroz branco

5. Arroz de couve
6. Arroz de legumes (abobrinha, cenoura e couve),
7. Arroz nutritivo (cenoura, beterraba e espinafre)
8. Arroz reforçado (arroz, feijão, carne em cubos e maxixe)
9. Banana
10. Carne cozida com legumes (vinagreira, abóbora, maxixe, quiabo e milho)
11. Carne moída com legumes (inhame, mamão verde e quiabo)
12. Carne suína cozida com maxixe e vinagreira
13. Coxa e sobrecoxa de frango cozida
14. Farinha amarela
15. Feijão
16. Feijão com abóbora
17. Feijão com vinagreira
18. Frango cozido com quiabo
19. Galinhada
20. Guisado de carne suína com macaxeira e salada cozida (chuchu e repolho)
21. Isca de frango com cebola e pimentão
22. Laranja
23. Legumes refogados de repolho, cenoura, vagem e cebolinha
24. Maçã
25. Macarronada de frango desfiado com milho verde
26. Mamão
27. Maxixada
28. Melancia
29. Melão
30. Peixe ao molho de tomate com ovo
31. Peixe frito
32. Salada cozida (chuchu e repolho)
33. Salada crua (acelga e beterraba ralada)
34. Salada crua (acelga e pepino)
35. Salada crua (acelga e pepino)



ESTADO DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO
SUPERINTÊNCIA DE SUPRIMENTOS
SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



36. Salada crua (alface e beterraba ralada).
37. Salada crua (alface e cheiro verde)
38. Salada crua (alface, manjeriço e cenoura ralada)
39. Salada crua (alface, tomate, rúcula e cebolinha)
40. Salada crua (pepino e tomate)
41. Salada crua (rúcula, pepino e tomate)
42. Salada crua (tomate, alface, beterraba e pepino)
43. Salada de feijão verde, tomate e cebolinha
44. Sopa de carne bovina, macarrão e legumes (abóbora, chuchu e João Gomes)
45. Sopa de feijão, carne bovina com macaxeira, abóbora e vinagreira
46. Sopa de frango, macarrão e legumes (inhame, cenoura e vinagreira)
47. Suco de manga
48. Tangerina

APRESENTAÇÃO

A prática de uma alimentação saudável e adequada dentro do ambiente escolar e fora deste é fator determinante no processo de ensino aprendizagem dos alunos, uma vez que disponibiliza através dos alimentos energia orgânica e psíquica extremamente necessária para o crescimento e o desenvolvimento do ser humano.

No espaço escolar, a promoção da alimentação saudável vem sendo compreendida em todo o mundo como uma estratégia impactante na saúde da população, pois é no espaço escolar que os alunos passam boa parte do seu dia aprendendo, interagindo e socializando-se com os seus pares. Para tanto, cabe ao Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) através de parceria com Estados e Municípios garantir alimentação escolar saudável, adequada e segura a sua clientela.

O Programa Nacional de Alimentação Escolar gerenciado pelo Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE) tem como objetivo primordial atender as necessidades nutricionais dos alunos durante a sua permanência em sala de aula, contribuindo para o crescimento, o desenvolvimento biopsicossocial, a aprendizagem, o rendimento escolar e a formação de práticas alimentares saudáveis.

O PNAE é reconhecido no mundo todo como um programa de alimentação escolar sustentável de sucesso que ao longo do tempo formou parcerias internacionais com vários órgãos com o objetivo de proporcionar aos alunos alimentação saudável e adequada.

E com o intuito de se fazer cumprir o objetivo primordial do PNAE, que a Secretaria de Estado da Educação (SEDUC/MA) através da equipe de Nutrição da Supervisão de Alimentação Escolar (SUPAE) organizou a Ficha Técnica de Preparações do ano de 2021.

A Ficha Técnica de Preparações é uma ferramenta que descreve as preparações presentes nos cardápios estabelecendo as quantidades dos ingredientes, o passo a passo do modo de preparo dos alimentos e as informações nutricionais.

Dessa maneira, esse material é de suma importância tanto para os gestores como para as manipuladoras, pois visa garantir a qualidade e padronização das preparações.

ORIENTAÇÕES IMPORTANTES

CALCULANDO AS QUANTIDADES DE PER CAPITAS

Per capita significa a quantidade de alimento cru por aluno e está descrito ao lado de cada ingrediente da preparação. Para calcular deverá ser multiplicado o per capita de cada ingrediente pelo número de alunos e pela frequência que o alimento vai ser ofertado.

Exemplo: Arroz de couve com ovos mexidos

GÊNERO	PER CAPITA	Nº DE ALUNOS	FREQUENCIA	TOTAL	CONVERTER EM UNIDADE DE COMPRAS	A COMPRAR
Arroz	55g	100	2	11,000g	÷ 1000	11 kg
Alho	1,0g	100	2	200g	÷ 1000	0,200
Couve	15,0g	100	2	3,000g	÷ 400	8 maços
Óleo	7,0mL	100	2	1,400mL	÷ 900	1 garrafa e meia
Sal	1,0g	100	2	1 g	÷ 1000	0,200
Ovo	25g	100	2	5,000g	÷ 600	8 dúzias

Observação: é necessário converter os maços e dúzias para gramas.

MEDIDAS DE MAÇOS	
ALIMENTOS	PESO
Acelga	300g
Alface crespa	400g
Alface lisa	400g
Cebolinha	100g
Cheiro verde	100g
Couve	400g
Jongome	250g
Manjerição	250g
Rúcula	300g
Vinagreira	400g

Exemplo: COUVE

Um maço de couve (média de 6 folhas) equivale a 400g (ver tabela ao lado)
 $15g \text{ de couve} \times 100 \text{ alunos} = 1500 \text{ gramas de couve}$
 $1500g \text{ de couve} \div 400 = 3,75 \times 2 \text{ (frequência)} = 7,5 \text{ ou seja, } 8 \text{ maços de couve}$

Exemplo: OVO

Um ovo equivale a 50 gramas
 $25g \text{ de ovo} \times 100 = 2,500g \text{ de ovos}$
 $1 \text{ dúzia (12 unidades) de ovos equivale a } 600g$
 $2,500g \text{ de ovos} \div 600g = 4 \text{ dúzias} \times 2 \text{ (frequência)} = 8 \text{ dúzias de ovos}$

HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS

1. Utilizar a água corrente para molhar as mãos;
2. Esfregar a palma e o dorso das mãos com sabonete, inclusive as unhas e os espaços entre os dedos, por aproximadamente 15 segundos;
3. Enxaguar bem com água corrente retirando todo o sabonete;
4. Secar com papel toalha ou outro sistema de secagem eficiente: secador de mãos de ar quente, iniciando pelas mãos e seguindo pelos punhos;
5. Esfregar as mãos com um pouco de produto antisséptico.



Preparação da solução clorada

- Diluir 10 gotas da solução de hipoclorito de sódio (2,5%) para cada 01 litro de água ou diluir 01 colher de sopa de água sanitária para cada 01 litro de água;
- Deixar os alimentos mergulhados na solução clorada por 15 minutos;
- Enxaguar em água corrente.

HIGIENIZAÇÃO DAS BANCADAS

1. Retirar a sujeira aparente com toalha descartável ou esponja específica para este fim;
2. Lavar com esponja, específica para este fim e detergente neutro;
3. Enxaguar com água;
4. Borrifar álcool a 70% em quantidade suficiente e deixar secar naturalmente ou borrifar solução clorada, deixar por 15 minutos e enxaguar;
5. Realizar este procedimento diariamente, no início e ao final da atividade.

HIGIENIZAÇÃO DOS UTENSÍLIOS

1. Retirar todos os resíduos sólidos ou líquidos ou excesso de sujeira;
2. Lavar com água e sabão, ou detergente sem cheiro, com o auxílio de esponja específica para este fim;
3. Enxaguar em água corrente;
4. Realizar a descontaminação com álcool a 70% (bactericida e não deixar resíduos) e deixar secar naturalmente ou sanitizar com solução clorada, deixar por 15 minutos, enxaguar e deixar secar naturalmente em local protegido de poeira e pragas;
5. Guardar os utensílios em local apropriado, limpo, seco e fechado;
6. Realizar este procedimento diariamente, ou de acordo com o uso.

HIGIENIZAÇÃO DAS HORTALIÇAS

1. Higienizar os utensílios e superfícies onde são manipulados os alimentos;

2. Desfolhar as hortaliças, retirando as partes estragadas;
3. Lavar as folhas uma a uma, em água corrente;
4. Higienizar na solução clorada (15 minutos);
5. Enxaguar em água corrente;
6. Cortar e servir.

HIGIENIZAÇÃO DE FRUTAS

1. Higienizar os utensílios e superfícies onde são manipulados os alimentos;
2. Lavar as frutas em água corrente;
3. Higienizar na solução clorada (15 minutos);
4. Enxaguar em água corrente;
5. Cortar e servir, ou utilizar na preparação.

OBSERVAÇÃO: Na utilização da água sanitária, observar o rótulo do produto, se há indicação para uso na desinfecção de frutas e verduras, e a diluição correta, de acordo com cada fabricante.

DESCONGELAMENTO

1. 24 horas antes da utilização das carnes/aves, retirar do freezer a quantidade necessária, de acordo com o *Per Capita*;
2. Armazenar na última prateleira da geladeira, para que o descongelamento ocorra em segurança;
3. Não é permitido realizar o descongelamento das peças à temperatura ambiente, ou imersas em água;
4. Não é permitido recongelar peças previamente descongeladas.

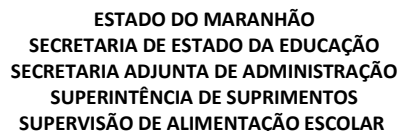
DESSALGUE

1. No dia anterior ao uso do alimento, cortá-lo em pedaços menores e deixar de molho na água fria e na geladeira por uma média de 12 horas, trocando toda a água de quatro em quatro horas;
2. No caso de não ter sido possível realizar dessalgue no dia anterior, cortar o alimento em cubos médios e colocar em uma panela cobrindo-o com água, levar ao fogo até ferver. Deixar fervendo por 8 minutos. Escorrer toda água e repetir essa operação de duas a três vezes.

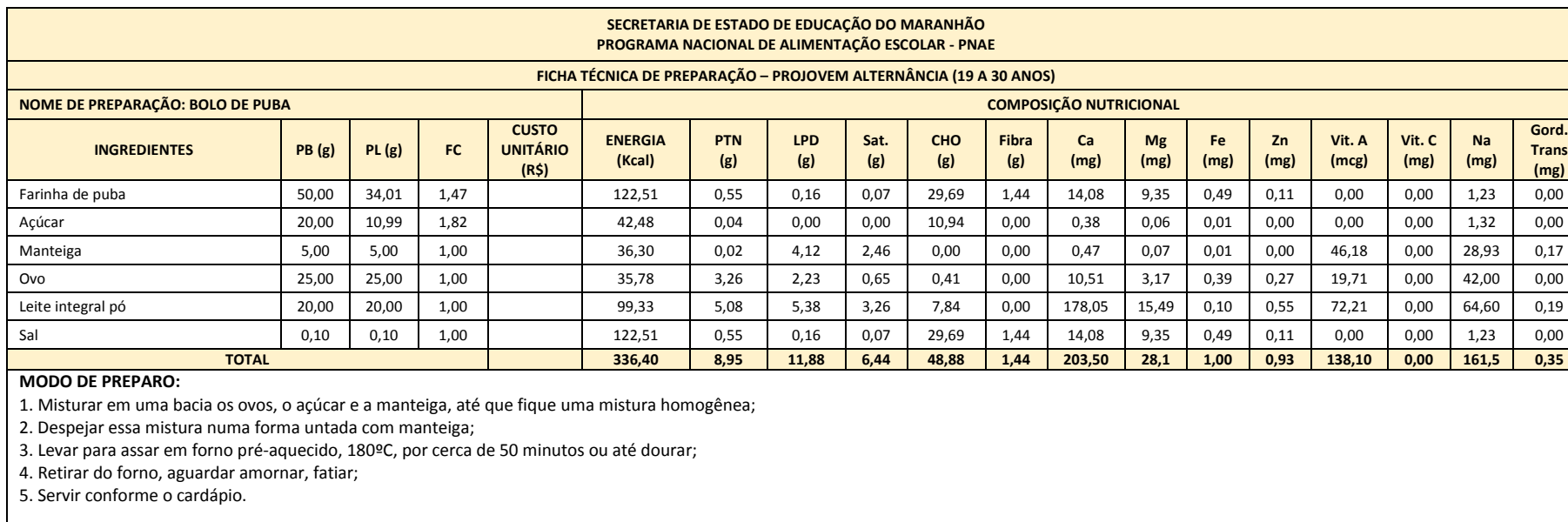
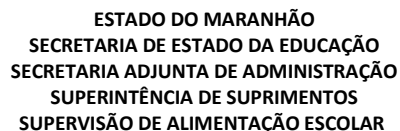
DESJEJUM

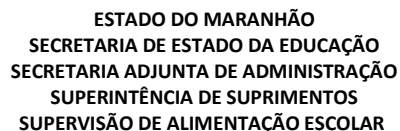


SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ACHOCOLATADO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Leite integral em pó	35,00	35,00	1,00		173,83	8,90	9,42	5,71	13,7	0,00	311,	27,1	0,18	0,95	126	0,00	113	0,33
Achocolatado	15,00	15,00	1,00		60,15	0,63	0,33	0,17	13,6	0,58	6,66	11,5	0,80	0,16	119	0,00	9,75	0,33
TOTAL					467,96	19,06	19,48	11,7	54,78	1,17	636,51	77,2	1,97	2,22	491,49	0,00	245,6	0,66
MODO DE PREPARO: 1.Colocar água, leite em pó e o achocolatado no liquidificador e bater até formar uma mistura homogênea; 2.Servir quente ou frio conforme a preferência dos alunos e de acordo com o cardápio.																		

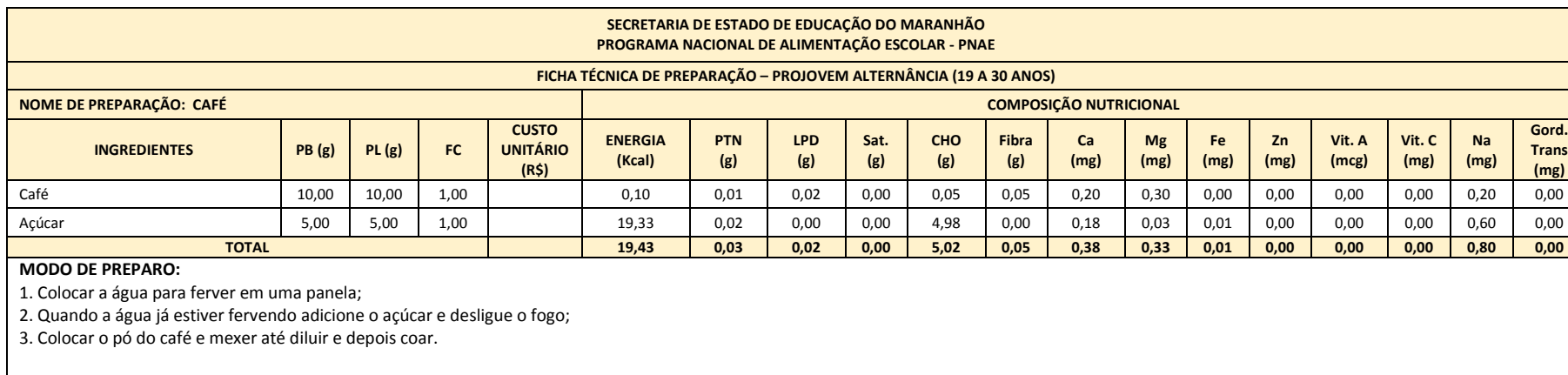
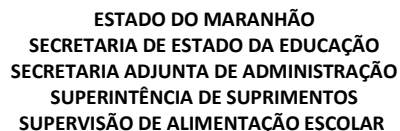


SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: BEIJU					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Fécula de mandioca	40,00	40,00	1,00		132,34	0,21	0,11	0,00	32,46	0,26	4,76	1,21	0,04	0,00	0,00	0,00	0,98	0,00
Manteiga	2,00	2,00	1,00		14,52	0,01	1,65	0,98	0,00	0,00	0,19	0,03	0,00	0,00	18,47	0,00	11,57	0,07
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
TOTAL					146,86	0,22	1,76	0,98	32,46	0,26	4,94	1,24	0,05	0,00	18,47	0,00	35,99	0,07
MODO DE PREPARO:																		
1. Em uma bacia, coloque a fécula de mandioca e umedeça com a água misturando até ficar com consistência de farinha granulada e úmida, passe por uma peneira e reserve;																		
2. Aqueça uma frigideira e coloque aos poucos a fécula cobrindo todos os espaços da frigideira até formar uma camada uniforme;																		
3. Espere a massa ficar úmida como se fosse uma panqueca e vire para secar do outro lado;																		
4. Espalhe a manteiga e enrole.																		

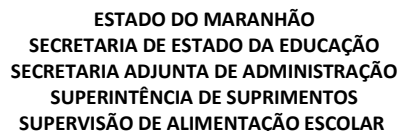




SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: BOLO DE TAPIOCA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Tapioca	50,0	34,0	1,47		112,59	0,17	0,10	0,00	27,59	0,20	4,08	1,02	0,03	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00
Açúcar	20,0	20,0	1,0		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Manteiga	5,0	5,0	1,0		36,30	0,02	4,12	2,46	0,00	0,00	0,47	0,07	0,01	0,00	46,18	0,00	28,93	0,17
Ovo	25,0	25,0	1,0		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Leite integral em pó	10,0	10,0	1,0		49,67	2,54	2,69	1,63	3,92	0,00	89,03	7,74	0,05	0,27	36,11	0,00	32,30	0,09
Leite de coco	10,0	10,0	1,0		16,62	0,10	1,84	2,59	0,22	0,07	0,59	1,68	0,05	0,03	0,00	0,00	4,40	0,00
Coco seco ralado	5,0	3,0	1,82		18,13	0,19	1,77	1,57	0,67	0,47	0,71	2,47	0,09	0,06	0,00	0,04	1,02	0,00
TOTAL					218,52	2,83	9,85	7,73	30,34	0,70	88,87	12,1	0,22	0,34	77,07	0,04	63,07	0,24
MODO DE PREPARO:																		
1. Misturar em uma bacia os ovos, o açúcar e a manteiga, até que fique uma mistura homogênea;																		
2. Adicionar a essa mistura a farinha de tapioca e mexer bem para ficar encorpado;																		
3. Untar uma forma com manteiga e despejar a mistura;																		
4. Levar para assar em forno pré-aquecido, 180°C, por cerca de 50 minutos ou até dourar;																		
5. Retirar do forno, aguardar amornar e fatiar;																		
6. Servir conforme o cardápio.																		



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: CUSCUZ DE ARROZ					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Flocão de arroz	45,00	45,00	1,00		145,80	6,39	8,69	1,74	16,02	10,98	25,97	355,9	8,46	2,75	0,00	0,00	2,28	0,00
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
TOTAL					145,80	6,39	8,69	1,74	16,02	10,9	25,97	355,9	8,46	2,75	0,00	0,00	25,71	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Hidratar os flocos de arroz e acrescentar o sal; 2. Em uma cuscuzeira com água, depositar os flocos e deixar cozinhar até que fique macio.																		



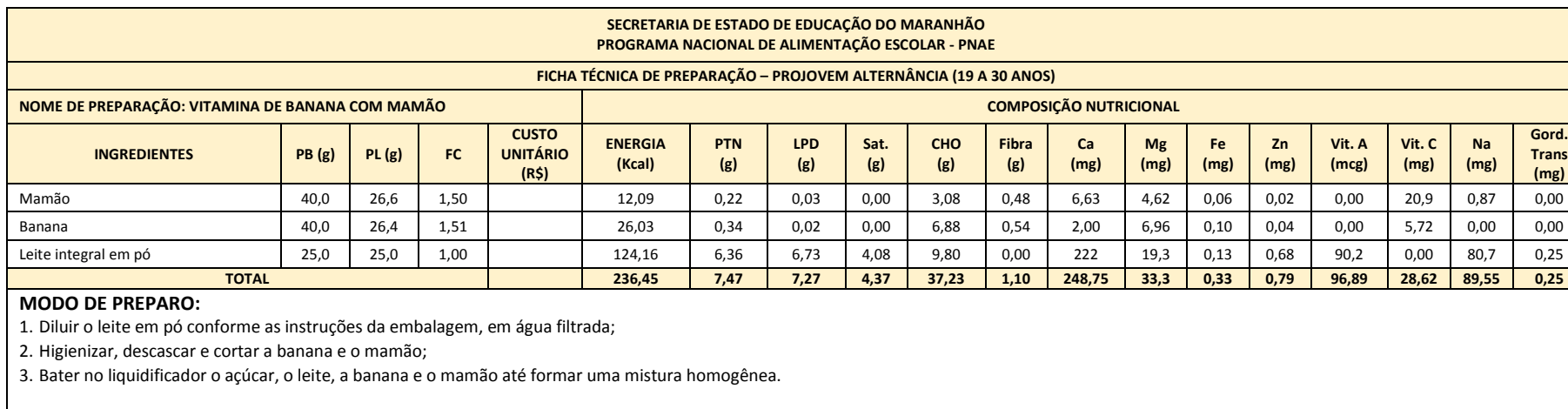
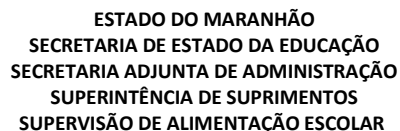
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA DE CUSCUZ DE MILHO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Flocão de milho	40,00	40,00	1,00		141,39	2,89	0,76	0,16	31,55	1,89	1,07	16,49	0,34	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
Manteiga	3,00	3,00	1,00		21,78	0,01	2,47	1,48	0,00	0,00	0,28	0,04	0,00	0,00	27,71	0,00	17,36	0,10
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Cebola	5,00	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
TOTAL					165,59	3,02	3,24	1,64	32,08	2,00	1,96	17,15	0,36	0,45	27,71	0,16	40,86	0,10
MODO DE PREPARO:																		
1. Hidratar os flocos de milho e acrescentar o sal;																		
2. Em uma cuscuzeira com água, depositar os flocos e deixar cozinhar até que fique macio.																		
3. Esfarelar o cuscuz e revogar na manteiga com os temperos devidamente higienizados e picados.																		

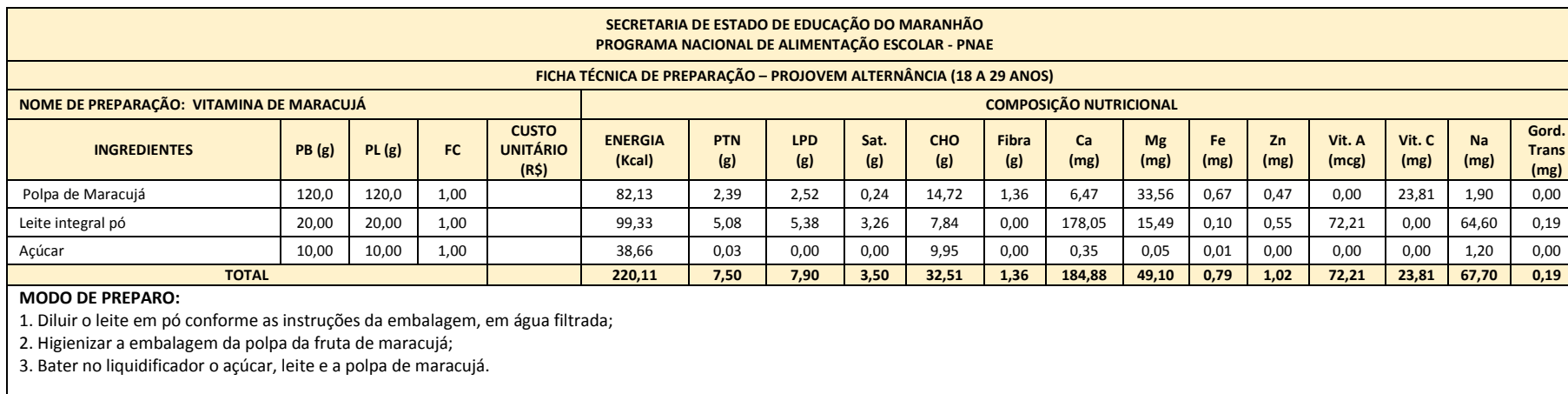
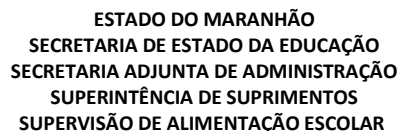
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: LEITE					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Leite integral pó	25,00	25,00	1,00		124,16	6,36	6,73	4,08	9,80	0,00	222,57	19,36	0,13	0,68	90,26	0,00	80,75	0,24
TOTAL					124,16	6,36	6,73	4,08	9,80	0,00	222,57	19,36	0,13	0,68	90,26	0,00	80,75	0,24
MODO DE PREPARO:																		
1.Preparar o leite de acordo com a preparação.																		

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: MACAXEIRA COZIDA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Macaxeira	90,00	70,87	1,27		107,30	0,80	0,21	0,07	25,63	1,33	10,76	31,53	0,19	0,14	0,00	11,71	1,52	0,00
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
TOTAL					107,30	0,80	0,21	0,07	25,63	1,33	10,76	31,53	0,19	0,14	0,00	11,71	24,96	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Cozinhar a macaxeira com água e sal; 2. Servir conforme o cardápio.																		

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (18 A 29 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: MELÃO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Melão	200,0	170,9	1,17		50,20	1,16	0,00	0,00	12,86	0,43	4,88	10,17	0,39	0,15	0,00	14,84	19,09	0,00
TOTAL					50,20	1,16	0,00	0,00	12,86	0,43	4,88	10,17	0,39	0,15	0,00	14,84	19,09	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar adequadamente e cortar em fatias; 2. Servir ao aluno conforme o cardápio.																		

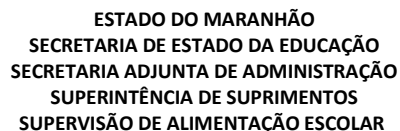
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: PÃO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Pão	50,00	50,00	1,00		149,91	3,98	1,55	0,50	29,32	1,15	7,88	12,73	0,50	0,38	1,49	0,00	323,8	0,19
TOTAL					149,91	3,98	1,55	0,50	29,32	1,15	7,88	12,73	0,50	0,38	1,49	0,00	323,8	0,19
MODO DE PREPARO: 1.Servir conforme o cardápio.																		





Lanches

Manhã e Tarde

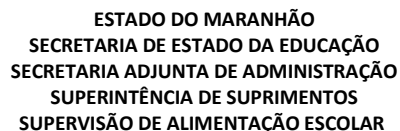


SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ABACATADA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Abacate	90,00	59,60	1,51		57,31	0,74	5,00	1,37	3,59	3,76	4,72	8,75	0,12	0,13	0,00	5,16	0,00	0,00
Leite integral pó	40,00	40,00	1,00		198,66	10,17	10,76	6,52	15,67	0,00	356,11	30,97	0,21	1,09	144,42	0,00	129,2	0,38
Açúcar	10,00	10,00	1,00		38,66	0,03	0,00	0,00	9,95	0,00	0,35	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00
TOTAL					294,63	10,94	15,77	7,89	29,22	3,76	361,18	39,7	0,34	1,22	144,42	5,16	130,4	0,38
MODO DE PREPARO:																		
1. Diluir o leite em pó conforme as instruções da embalagem, em água filtrada;																		
2. Higienizar a fruta, descascar e cortar em cubos;																		
3. Bater no liquidificador o açúcar, leite e o abacate.																		

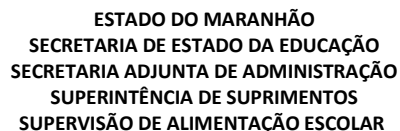
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ACHOCOLATADO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Leite integral em pó	35,00	35,00	1,00		173,83	8,90	9,42	5,71	13,7	0,00	311,	27,1	0,18	0,95	126	0,00	113	0,33
Achocolatado	15,00	15,00	1,00		60,15	0,63	0,33	0,17	13,6	0,58	6,66	11,5	0,80	0,16	119	0,00	9,75	0,33
TOTAL					467,96	19,06	19,48	11,7	54,78	1,17	636,51	77,2	1,97	2,22	491,49	0,00	245,6	0,66
MODO DE PREPARO:																		
1. Colocar água, o leite em pó e o achocolatado em pó no liquidificador, bater até formar uma mistura homogênea;																		
2. Servir quente ou frio conforme a preferência dos alunos.																		

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: BANANA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Banana	120,0	83,92	1,43		65,38	1,03	0,07	0,00	17,05	1,70	4,61	25,52	0,31	0,11	0,00	0,00	0,79	0,00
TOTAL					65,38	1,03	0,07	0,00	17,05	1,70	4,61	25,5	0,31	0,11	0,00	0,00	0,79	0,00
MODO DE PREPARO:																		
1. Higienizar a fruta e servir conforme o cardápio.																		

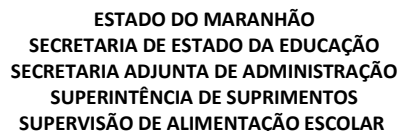
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: BISCOITO SALGADO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Biscoito salgado	50,00	50,00	1,00		215,87	5,03	7,22	2,20	34,37	1,26	10,00	19,87	1,10	0,57	0,00	0,00	427,1	0,90
TOTAL					215,87	5,03	7,22	2,20	34,37	1,26	10,00	19,87	1,10	0,57	0,00	0,00	427,1	0,90
MODO DE PREPARO:																		
1. Servir conforme o cardápio.																		



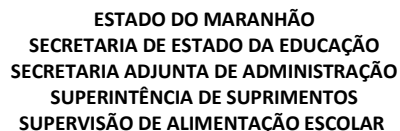
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: CALDO DE FEIJÃO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Feijão preto	50,00	48,54	1,03		47,29	2,83	0,87	0,15	7,31	1,83	26,80	18,54	1,08	0,40	0,00	0,00	2,52	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Cebola	5,00	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
Cheiro verde	3,00	2,59	1,16		0,88	0,07	0,01	0,00	0,15	0,07	4,29	0,59	0,06	0,03	18,88	1,30	0,06	0,00
Óleo	2,00	2,00	1,00		17,68	0,00	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
Pimenta do reino	2,00	1,54	1,30		0,11	0,00	0,00	0,00	0,03	0,01	0,20	0,08	0,00	0,00	0,02	0,00	0,02	0,00
Colorau	1,00	1,00	1,00		0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta de cheiro	1,00	1,00	1,00		0,27	0,02	0,00	0,00	0,05	0,00	0,28	0,00	0,01	0,00	0,00	0,46	0,05	0,00
Pimentão	2,00	1,54	1,30		0,33	0,02	0,00	0,00	0,08	0,04	0,13	0,12	0,01	0,00	0,00	1,54	0,00	0,00
Tomate	2,00	1,71	1,17		0,26	0,02	0,00	0,00	0,05	0,02	0,12	0,18	0,00	0,00	0,00	0,36	0,02	0,00
TOTAL					69,38	3,09	2,89	0,45	8,22	2,09	32,44	20,1	1,18	0,45	18,89	3,83	26,17	0,01
MODO DE PREPARO: 1. Colocar em uma panela de pressão o feijão temperado e deixar cozinhar; 2. Passar no liquidificador para ficar uma massa; 5. Levar novamente a panela para cozinhar mais um pouco; 6. Porcionar nos copos e servir conforme o cardápio.																		



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: CALDO DE OVOS					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Ovo	25,0	24,27	1,03		34,74	3,16	2,16	0,63	0,40	0,00	10,20	3,07	0,38	0,26	19,13	0,00	40,78	0,00
Farinha Branca	10,0	10,00	1,0		36,09	0,16	0,03	0,01	8,79	0,64	6,49	3,70	0,11	0,04	0,00	0,00	0,10	0,01
Alho	1,0	0,70	1,43		0,79	0,05	0,00	0,00	0,17	0,03	0,09	0,15	0,01	0,01	0,00	0,00	0,04	0,00
Cebola	3,0	3,00	1,0		1,18	0,05	0,00	0,00	0,27	0,07	0,42	0,36	0,01	0,01	0,00	0,14	0,02	0,00
Óleo	2,0	1,33	1,5		11,79	0,00	1,33	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Cheiro verde	3,0	3,00	1,0		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	1,0	0,93	1,08		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	216,9	0,00
Pimenta do reino	1,0	1,00	1,0		0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Colorau	1,0	0,48	2,1		0,07	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta de cheiro	3,0	1,43	2,1		0,39	0,03	0,00	0,00	0,07	0,00	0,40	0,00	0,02	0,00	0,00	0,66	0,07	0,00
Pimentão	2,0	1,59	1,3		0,34	0,02	0,00	0,00	0,08	0,04	0,14	0,12	0,01	0,00	0,00	1,59	0,00	0,00
Tomate	2,0	1,60	1,3		0,25	0,02	0,00	0,00	0,05	0,02	0,11	0,17	0,00	0,00	0,00	0,34	0,02	0,00
TOTAL					173,75	7,07	7,17	1,71	19,97	1,63	36,47	15,4	1,08	0,64	38,81	5,54	523,0	0,03
MODO DE PREPARO: 1. Acrescentar em uma panela o óleo, o alho, a cebola, e a pimenta do reino e levar ao fogo para refogar; 2. Mexer bem até os alimentos ficarem molhinhos; 3. Acrescentar o sal e a água e deixar ferver; 4. Misturar a farinha com um pouco de água para dissolver e acrescentar; 5. Adicionar os ovos inteiro dentro do caldo; 6. Deixe cozinhar por aproximadamente 10 minutos sem mexer; 7. Retirar com uma colher, uma gema de dentro do caldo, se estiver totalmente cozida, apague o fogo; 8. Sirva conforme o cardápio.																		

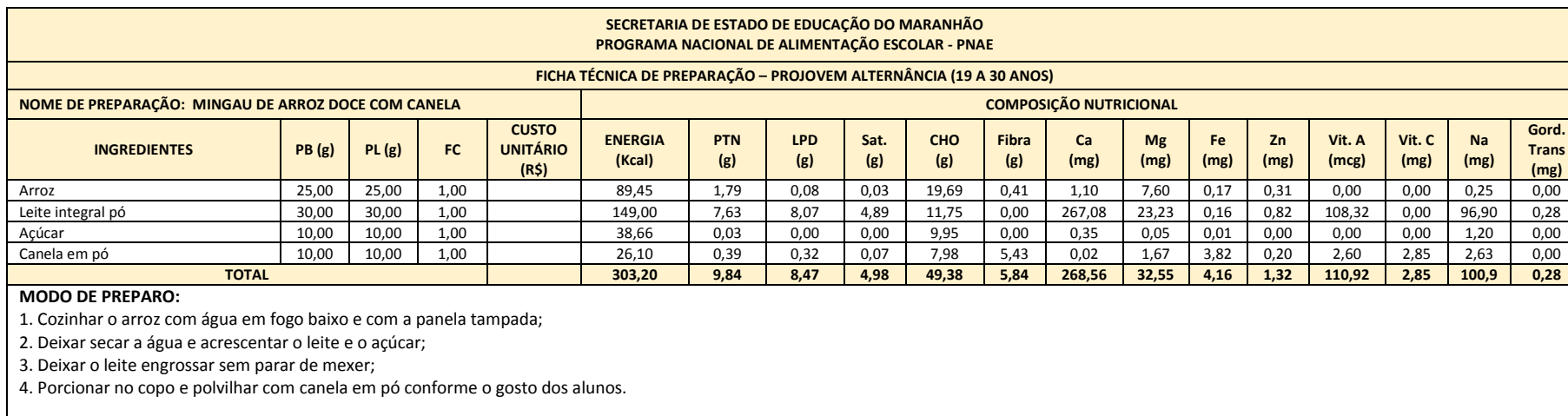
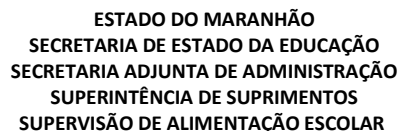


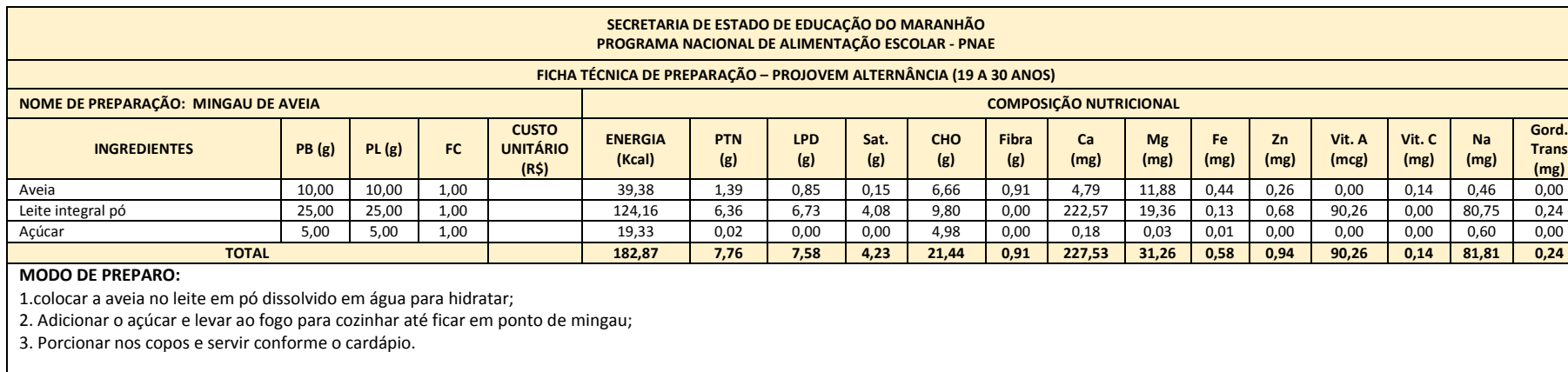
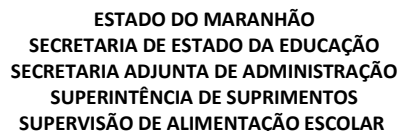
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA BRISA DO CAMPO (CARNE BOVINA, CEBOLA, TOMATE E CHEIRO VERDE)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Carne bovina	45,00	40,18	1,12		57,87	8,36	2,46	1,13	0,00	0,00	1,90	5,33	0,61	2,09	0,87	0,00	20,09	0,08
Farinha Branca	40,00	40,00	1,00		146,11	0,49	0,11	0,04	35,68	2,62	30,21	16,01	0,48	0,14	0,00	0,00	4,12	0,00
Banana	90,00	59,60	1,51		46,44	0,73	0,05	0,00	12,11	1,21	3,27	18,13	0,22	0,08	0,00	0,00	0,56	0,00
Cheiro verde	3,00	2,59	1,16		0,88	0,07	0,01	0,00	0,15	0,07	4,29	0,59	0,06	0,03	18,88	1,30	0,06	0,00
Óleo	5,00	5,00	1,00		44,20	0,00	5,00	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Manteiga	2,00	2,00	1,00		15,15	0,01	1,72	1,03	0,00	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	20,26	0,00	0,08	0,06
Pimenta do reino	1,00	1,00	1,00		0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Colorau	1,00	1,00	1,00		0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta de cheiro	3,00	1,43	2,10		0,39	0,03	0,00	0,00	0,07	0,00	0,40	0,00	0,02	0,00	0,00	0,66	0,07	0,00
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
Tomate	2,00	1,71	1,17		0,26	0,02	0,00	0,00	0,05	0,02	0,12	0,18	0,00	0,00	0,00	0,36	0,02	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Cebola	5,00	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
Limão	3,00	1,43	2,10		0,45	0,01	0,00	0,00	0,16	0,02	0,73	0,14	0,00	0,00	0,00	0,55	0,02	0,00
TOTAL					314,38	9,86	9,36	2,96	48,79	4,06	41,74	41,0	1,41	2,36	40,02	3,03	48,53	0,16
MODO DE PREPARO:																		
1. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em cubos e temperar alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;																		
2. Fritar a carne numa panela aquecida por óleo e manteiga;																		
3. Adicionar a cebola (lavada e cortada em rodellas), cebola, pimenta de cheiro e tomate;																		
4. Deixar dourar e acrescentar a farinha branca;																		
5. Mexer para não queimar e finalizar com o cheiro verde.																		

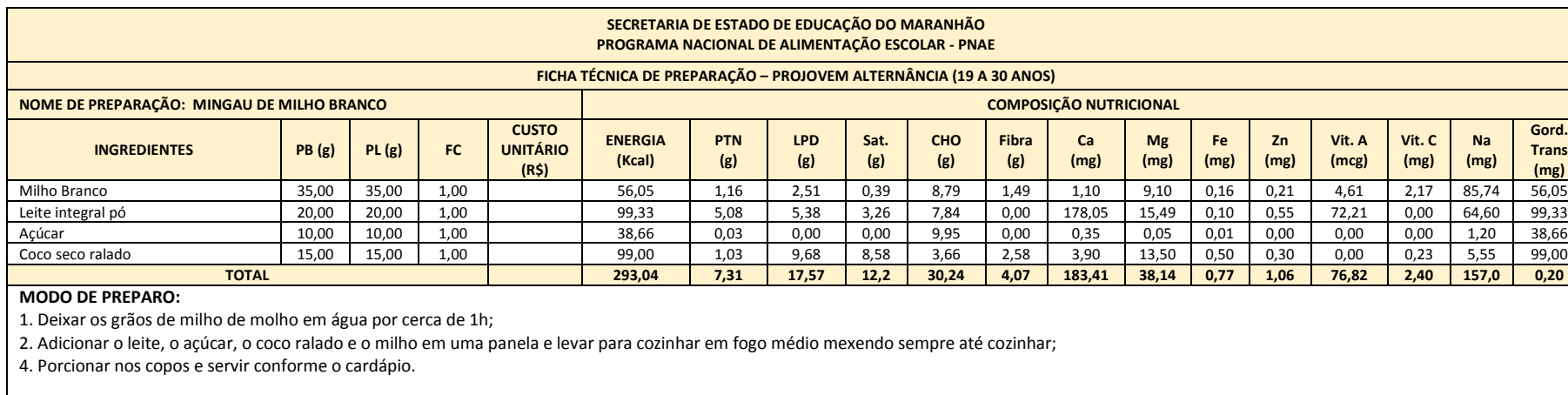
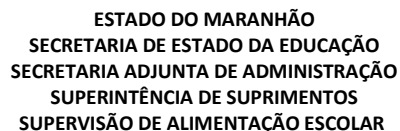


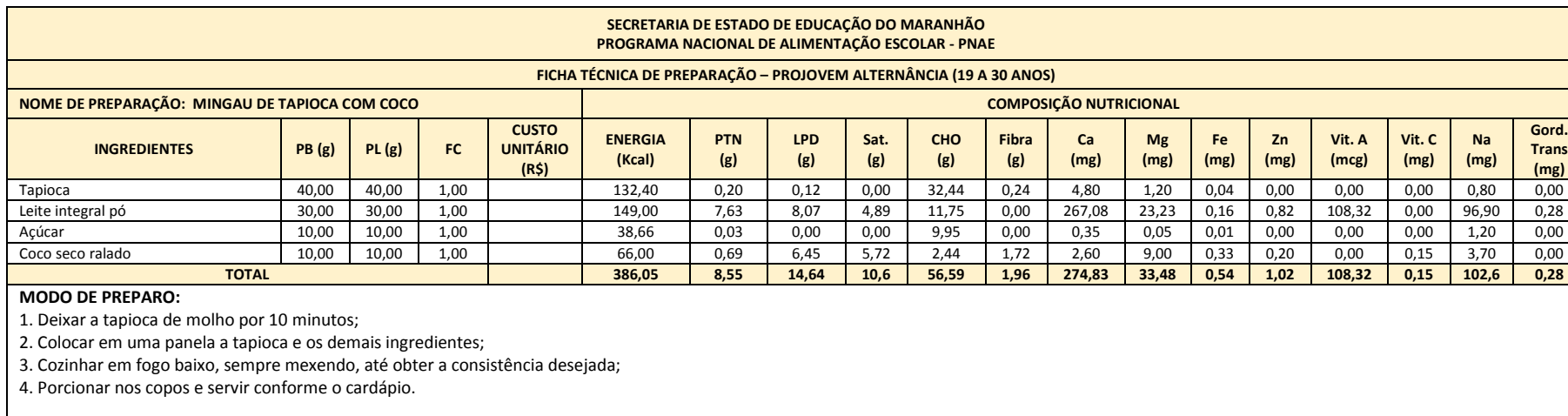
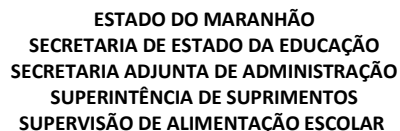
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA VERDE (CARNE MOÍDA, COUVE, CENOURA E CHEIRO VERDE)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Carne moída	45,00	40,18	1,12		85,98	10,70	4,46	1,76	0,00	0,00	5,22	8,44	1,16	2,67	0,00	0,00	24,51	0,28
Farinha branca	40,00	40,00	1,00		146,11	0,49	0,11	0,04	35,68	2,62	30,21	16,01	0,48	0,14	0,00	0,00	4,12	0,00
Cenoura	15,00	12,93	1,16		4,41	0,17	0,02	0,00	0,99	0,41	2,91	1,45	0,02	0,03	0,00	0,66	0,43	0,00
Couve	20,00	12,20	1,64		3,30	0,35	0,07	0,01	0,53	0,38	15,96	4,23	0,06	0,05	0,00	11,79	0,75	0,00
Óleo	5,00	5,00	1,00		44,20	0,00	5,00	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Manteiga	2,00	2,00	1,00		15,15	0,01	1,72	1,03	0,00	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	20,26	0,00	0,08	0,06
Pimenta do reino	1,00	1,00	1,00		0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Colorau	1,00	1,00	1,00		0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta de cheiro	3,00	1,43	2,10		0,39	0,03	0,00	0,00	0,07	0,00	0,40	0,00	0,02	0,00	0,00	0,66	0,07	0,00
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
Tomate	2,00	1,71	1,17		0,26	0,02	0,00	0,00	0,05	0,02	0,12	0,18	0,00	0,00	0,00	0,36	0,02	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Cebola	5,00	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
Limão	3,00	1,43	2,10		0,45	0,01	0,00	0,00	0,16	0,02	0,73	0,14	0,00	0,00	0,00	0,55	0,02	0,00
Cheiro verde	3,00	2,59	1,16		0,88	0,07	0,01	0,00	0,15	0,07	4,29	0,59	0,06	0,03	18,88	1,30	0,06	0,00
TOTAL					303,77	11,98	11,41	3,61	38,20	3,64	60,67	31,7	1,82	2,94	39,15	15,48	53,57	0,36
MODO DE PREPARO:																		
1.Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em cubos e temperar alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;																		
2.Fritar a carne numa panela aquecida por óleo e manteiga;																		
3.Adicionar a cebola (lavada e cortada em rodela), cebola, pimenta de cheiro e tomate;																		
4.Deixar dourar e acrescentar a farinha branca;																		
5.Mexer para não queimar e finalizar com o cheiro verde.																		

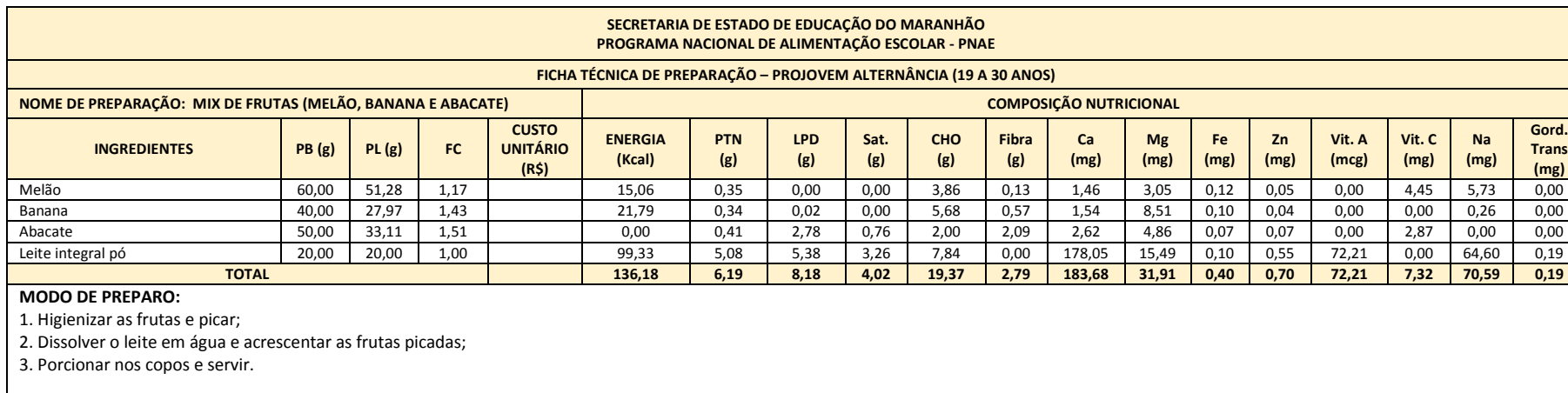
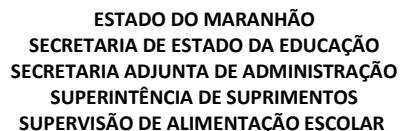
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: MAÇÃ					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Maçã	130,0	108,3	1,20		60,14	0,31	0,00	0,00	16,42	1,46	2,08	2,21	0,10	0,00	0,00	2,61	0,00	0,00
TOTAL					60,14	0,31	0,00	0,00	16,42	1,46	2,08	2,21	0,10	0,00	0,00	2,61	0,00	0,00
MODO DE PREPARO:																		

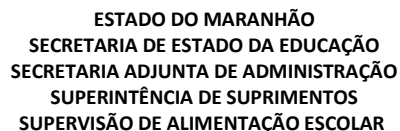




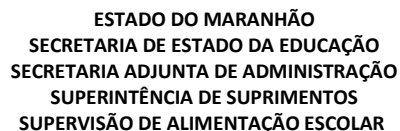








SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJovem ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: PÃO DELÍCIA (OVO, ALFACE E TOMATE)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Ovo	25,00	22,52	1,11		32,23	2,93	2,00	0,59	0,37	0,00	9,46	2,85	0,35	0,24	17,75	0,00	37,84	0,00
Cebola	5,00	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Colorau	1,00	1,00	1,00		0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
Óleo	2,00	2,00	1,00		17,68	0,00	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Pimenta de cheiro	3,00	1,43	2,10		0,39	0,03	0,00	0,00	0,07	0,00	0,40	0,00	0,02	0,00	0,00	0,66	0,07	0,00
Alface	30,00	24,59	1,22		3,40	0,42	0,03	0,00	0,60	0,57	6,77	2,24	0,15	0,09	0,00	5,26	1,04	0,00
Tomate	25,00	21,37	1,17		3,28	0,23	0,04	0,02	0,67	0,25	1,48	2,25	0,05	0,03	0,00	4,53	0,22	0,00
Pão	50,00	50,00	1,00		149,91	3,98	1,55	0,50	29,32	1,15	7,88	12,73	0,50	0,38	1,49	0,00	323,8	0,19
TOTAL					209,45	7,72	5,63	1,41	31,59	2,10	26,61	20,69	1,08	0,75	19,25	10,62	386,5	0,20
MODO DE PREPARO:																		
1. Cortar os legumes e temperar com colorau, alho, sal, cebola, pimenta do reino;																		
2. Refogar com óleo e em seguida deixar cozinhar, colocar os ovos, mexer e reservar;																		
3. Higienizar e o alface e o tomate, picar.																		
4. cortar o pão ao meio e colocar os ovos mexidos e os tomates e o alface picados.																		
5. Servir conforme o cardápio.																		

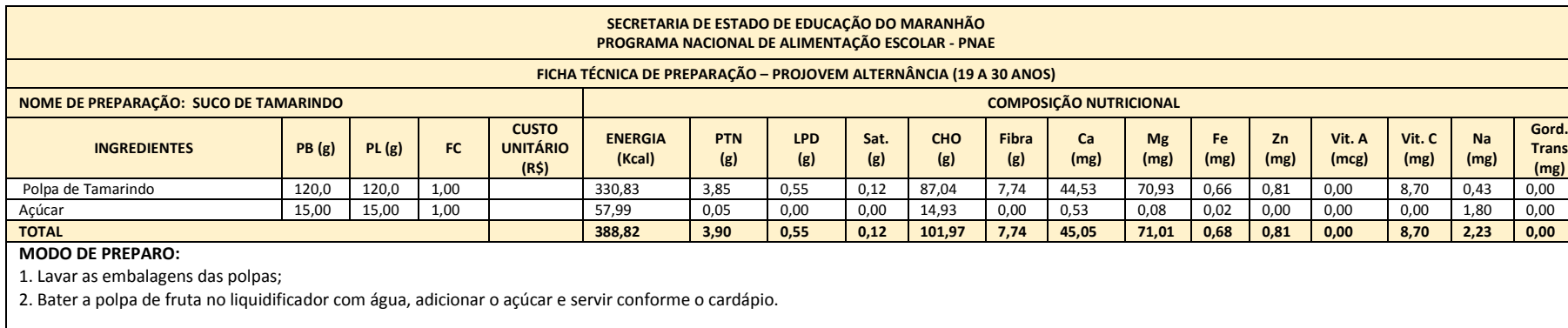
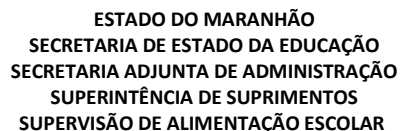


SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA DE FRUTA (BANANA, MAMÃO E LARANJA)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Banana	40,00	26,49	1,51		20,64	0,33	0,02	0,00	5,38	0,54	1,45	8,06	0,10	0,04	0,00	0,00	0,25	0,00
Mamão	60,00	38,46	1,56		15,44	0,18	0,05	0,00	4,02	0,40	8,62	8,53	0,07	0,03	0,00	31,62	0,63	0,00
Laranja	60,00	42,86	1,40		19,76	0,33	0,07	0,00	5,02	0,74	14,46	6,17	0,04	0,05	0,00	20,51	0,27	0,00
Leite integral pó	25,00	25,00	1,00		124,16	6,36	6,73	4,08	9,80	0,00	222,57	19,36	0,13	0,68	90,26	0,00	80,75	0,24
TOTAL					180,01	7,18	6,86	4,08	24,22	1,68	247,10	42,11	0,34	0,79	90,26	52,12	81,90	0,24
MODO DE PREPARO:																		
1. Higienizar as frutas e picar;																		
2. Dissolver o leite em água e acrescentar as frutas picadas;																		
3. Porcionar nos copos e servir.																		

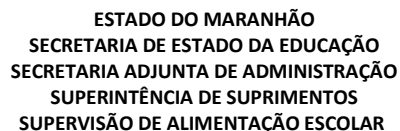
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE ABACAXI					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Polpa de abacaxi	120,0	120,0	1,00		36,71	0,56	0,14	0,00	9,36	0,39	16,25	12,09	0,43	0,07	0,00	1,50	1,48	0,00
Açúcar	15,00	15,00	1,00		57,99	0,05	0,00	0,00	14,93	0,00	0,53	0,08	0,02	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00
TOTAL					94,70	0,61	0,14	0,00	24,29	0,39	16,77	12,17	0,44	0,07	0,00	1,50	3,28	0,00
MODO DE PREPARO:																		
1. Lavar as embalagens das polpas;																		
2. Bater a polpa de fruta no liquidificador com água, adicionar o açúcar e servir conforme o cardápio.																		

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE ACEROLA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Polpa de acerola	120,0	120,0	1,00		26,32	0,71	0,00	0,00	6,65	0,84	9,11	10,39	0,20	0,09	0,00	747,8	1,54	0,00
Açúcar	15,00	15,00	1,00		57,99	0,05	0,00	0,00	14,93	0,00	0,53	0,08	0,02	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00
TOTAL					84,31	0,76	0,00	0,00	21,58	0,84	9,64	10,47	0,22	0,09	0,00	747,8	3,34	0,00
MODO DE PREPARO:																		
1. Lavar as embalagens das polpas;																		
2. Bater a polpa de fruta no liquidificador com água, adicionar o açúcar e servir conforme o cardápio.																		

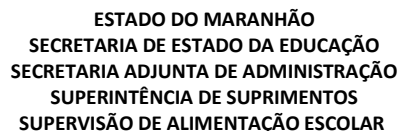
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE GOIABA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Polpa de goiaba	120,0	120,0	1,00		44,40	0,80	0,48	0,06	11,57	4,87	6,25	8,36	0,17	0,16	100,56	77,64	0,00	0,00
Açúcar	15,00	15,00	1,00		57,99	0,05	0,00	0,00	14,93	0,00	0,53	0,08	0,02	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00
TOTAL					102,39	0,85	0,48	0,06	26,50	4,87	6,78	8,45	0,18	0,16	100,56	77,64	1,80	0,00
MODO DE PREPARO:																		
1. Lavar as embalagens das polpas;																		
2. Bater a polpa de fruta no liquidificador com água, adicionar o açúcar e servir conforme o cardápio.																		



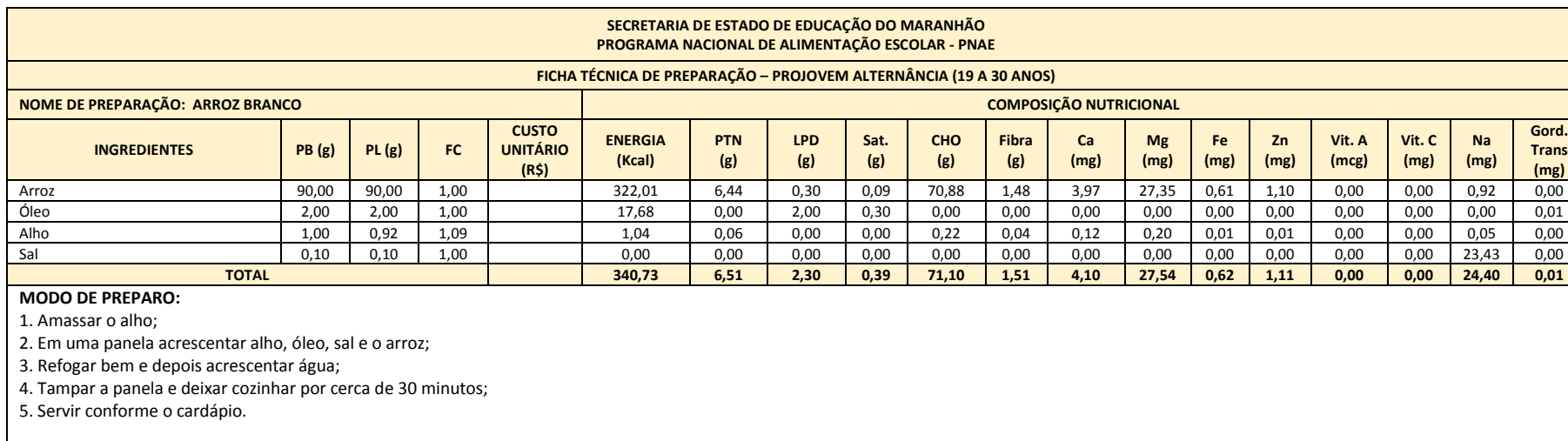
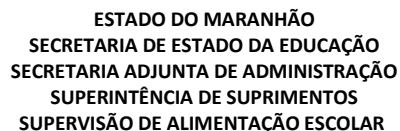
Refeição Principal

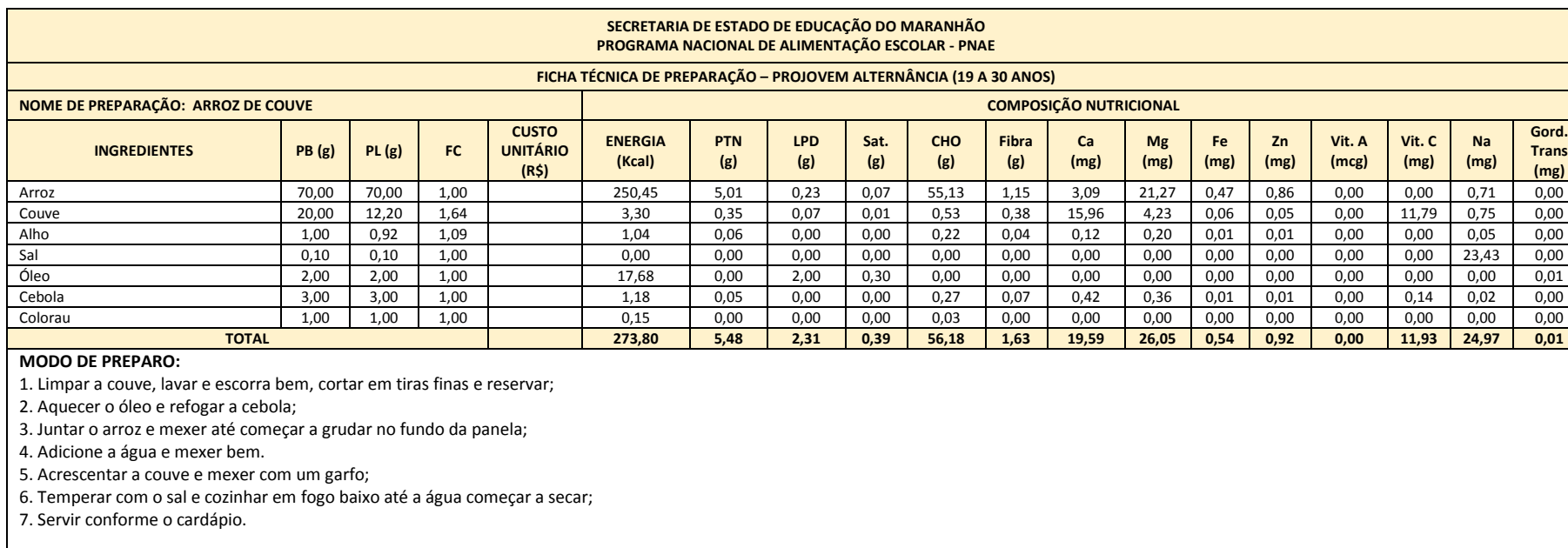
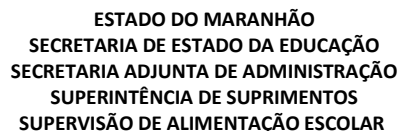


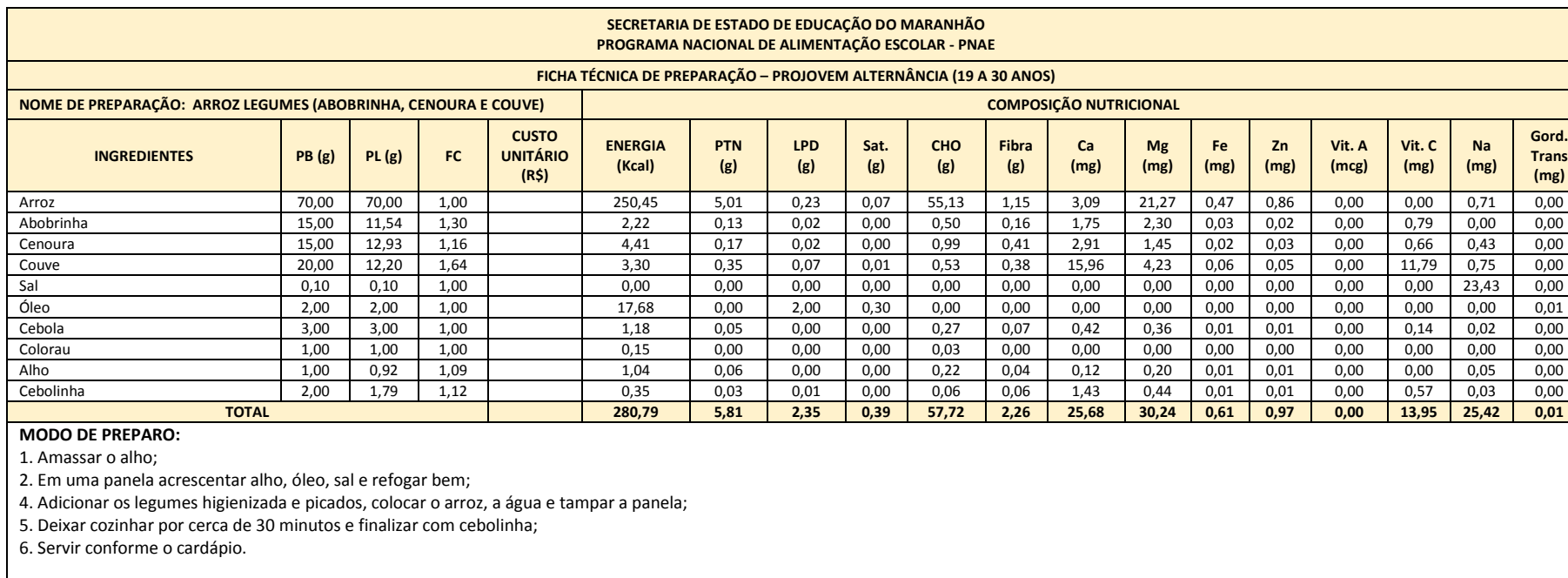
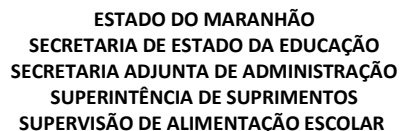
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ BAIÃO DE DOIS (ARROZ E FEIJÃO)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Arroz	45,00	45,00	1,00		161,01	3,22	0,15	0,05	35,44	0,74	1,99	13,67	0,30	0,55	0,00	0,00	0,46	161,01
Feijão	30,00	29,13	1,03		95,83	5,82	0,37	0,06	17,83	5,37	35,70	61,15	2,33	0,85	0,00	0,00	0,00	95,83
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	1,04
Cebola	5,00	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	1,38
Óleo	2,00	2,00	1,00		17,68	0,00	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,68
Colorau	1,00	1,00	1,00		0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
TOTAL					277,08	9,17	2,52	0,41	53,83	6,22	38,30	75,43	2,65	1,41	0,00	0,16	23,96	0,01
MODO DE PREPARO:																		
1. Colocar em uma panela de pressão o feijão e a água e cozinhar até ficar macio;																		
2. Escorrer o feijão e reservar;																		
3. Em uma panela com óleo quente, refogar os temperos, até dourar;																		
4. Acrescentar o feijão e refogar;																		
5. Preparar o arroz de acordo com o procedimento normal;																		
6. Misturar o arroz ao feijão;																		
7. Servir conforme o cardápio.																		

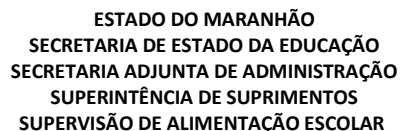


SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ BAIÃO DE TRÊS (ARROZ, CARNE E FEIJÃO VERDE)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Arroz	45,00	45,00	1,00		161,01	3,22	0,15	0,05	35,44	0,74	1,99	13,67	0,30	0,55	0,00	0,00	0,46	0,00
Feijão Verde	25,00	24,27	1,03		79,86	4,85	0,31	0,05	14,86	4,47	29,75	50,96	1,94	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00
Carne bovina	30,00	26,79	1,12		38,58	5,58	1,64	0,75	0,00	0,00	1,26	3,56	0,41	1,40	0,58	0,00	13,39	0,05
Cebola	5,00	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
Óleo	2,00	2,00	1,00		17,68	0,00	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Colorau	1,00	1,00	1,00		0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Cheiro verde	3,00	2,59	1,16		0,88	0,07	0,01	0,00	0,15	0,07	4,29	0,59	0,06	0,03	18,88	1,30	0,06	0,00
TOTAL					300,57	13,84	4,11	1,15	51,01	5,39	37,91	69,39	2,73	2,69	19,46	1,46	37,41	0,06
MODO DE PREPARO:																		
1. Colocar em uma panela de pressão o feijão e a carne temperados;																		
2. Adicionar a água;																		
3. Levar ao fogo e depois que pegar a pressão, abaixar o fogo e deixar terminar de cozinhar, sem desmanchar;																		
4. Preparar o arroz de acordo com o procedimento normal;																		
5. Misturar o arroz ao feijão e a carne;																		
6. Servir conforme o cardápio.																		

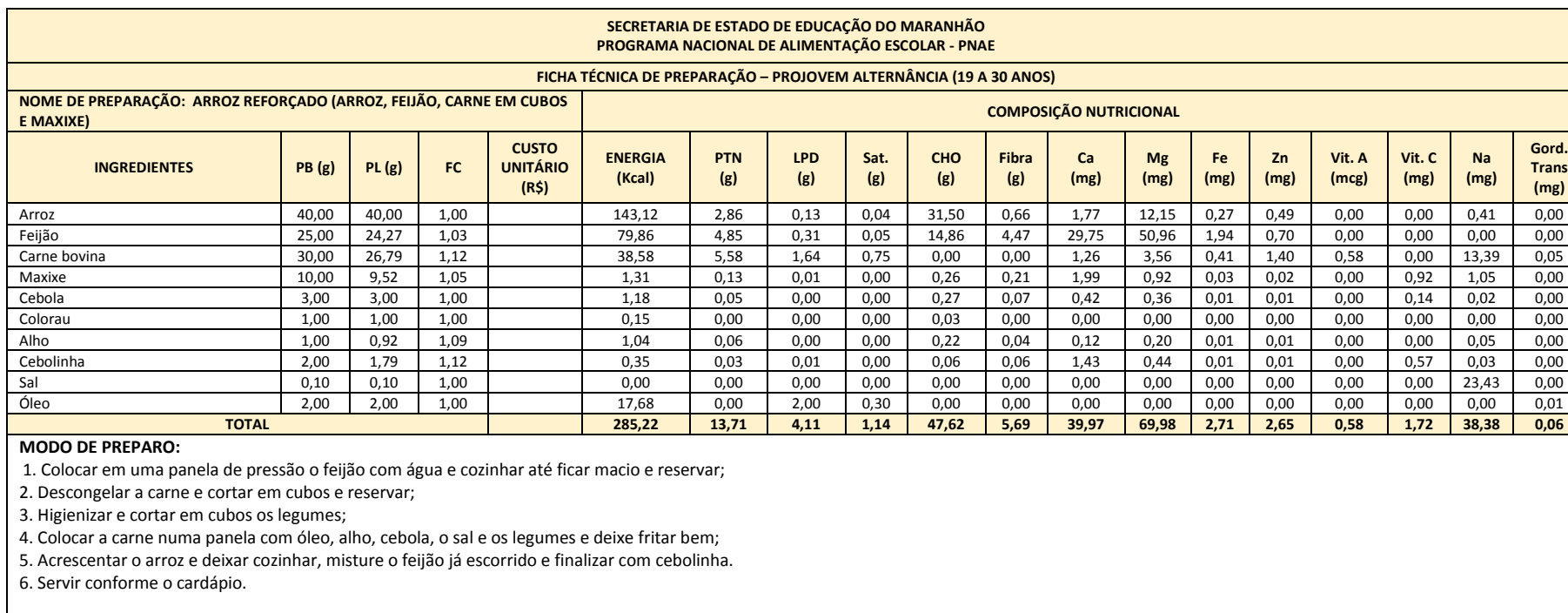
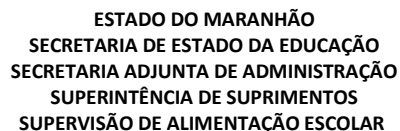


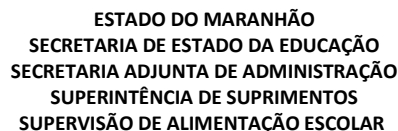




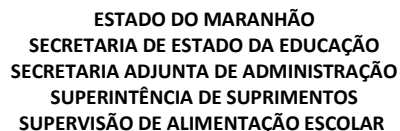


SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ NUTRITIVO (CENOURA, BETERRABA E ESPINAFRE)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Arroz	70,00	70,00	1,00		250,45	5,01	0,23	0,07	55,13	1,15	3,09	21,27	0,47	0,86	0,00	0,00	0,71	0,00
Espinafre	10,00	5,85	1,71		0,94	0,12	0,01	0,00	0,15	0,12	5,70	4,77	0,02	0,02	0,00	0,14	1,00	0,00
Cenoura	15,00	12,93	1,16		4,41	0,17	0,02	0,00	0,99	0,41	2,91	1,45	0,02	0,03	0,00	0,66	0,43	0,00
Beterraba	10,00	6,45	1,55		3,15	0,13	0,01	0,00	0,72	0,22	1,17	1,58	0,02	0,03	0,00	0,20	0,63	0,00
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
Óleo	2,00	2,00	1,00		17,68	0,00	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Cebola	3,00	3,00	1,00		1,18	0,05	0,00	0,00	0,27	0,07	0,42	0,36	0,01	0,01	0,00	0,14	0,02	0,00
Colorau	1,00	1,00	1,00		0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Cebolinha	2,00	1,79	1,12		0,35	0,03	0,01	0,00	0,06	0,06	1,43	0,44	0,01	0,01	0,00	0,57	0,03	0,00
TOTAL					279,36	5,57	2,29	0,37	57,56	2,07	14,85	30,06	0,56	0,95	0,00	1,71	26,30	0,01
MODO DE PREPARO: 1. Amassar o alho; 2. Em uma panela acrescentar alho, óleo, sal e o arroz; 3. Refogar bem e depois acrescentar água; 4. Adicionar a cenoura, beterraba e o espinafre higienizados e cortados, tampar a panela; 5. Deixar cozinhar por cerca de 30 minutos e finalizar com cebolinha; 6. Servir conforme o cardápio.																		

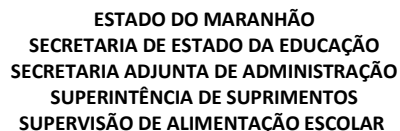




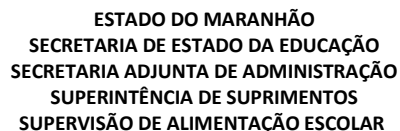
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: CARNE BOVINA COZIDA COM LEGUMES (VINAGREIRA, ABÓBORA, MAXIXE, QUIABO E MILHO)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Carne bovina	180,0	152,5	1,18		219,71	31,75	9,33	4,27	0,00	0,00	7,19	20,25	2,31	7,95	3,32	0,00	76,27	0,29
Vinagreira	15,00	9,87	1,52		2,57	0,21	0,04	0,00	0,48	0,28	13,82	1,97	0,11	0,02	0,00	1,80	1,58	0,00
Abóbora	10,00	7,30	1,37		2,82	0,13	0,04	0,01	0,61	0,16	1,31	0,64	0,03	0,02	0,00	0,37	0,00	0,00
Maxixe	10,00	9,09	1,10		1,25	0,13	0,01	0,00	0,25	0,20	1,90	0,87	0,03	0,02	0,00	0,88	1,00	0,00
Quiabo	10,00	8,13	1,23		2,43	0,16	0,02	0,00	0,52	0,37	9,12	4,06	0,03	0,05	0,00	0,46	0,07	0,00
Milho verde	10,00	4,12	2,43		5,69	0,27	0,03	0,01	1,18	0,16	0,07	1,34	0,02	0,02	0,00	0,00	0,05	0,00
Cebola	3,00	3,00	1,00		1,18	0,05	0,00	0,00	0,27	0,07	0,42	0,36	0,01	0,01	0,00	0,14	0,02	0,00
Colorau	1,00	1,00	1,00		0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Cebolinha	2,00	1,79	1,12		0,35	0,03	0,01	0,00	0,06	0,06	1,43	0,44	0,01	0,01	0,00	0,57	0,03	0,00
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
Óleo	2,00	2,00	1,00		17,68	0,00	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Pimentão	5,00	3,85	1,30		0,82	0,04	0,01	0,00	0,19	0,10	0,34	0,30	0,02	0,01	0,00	3,85	0,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1,00	1,00		0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	2,38	2,10		0,65	0,05	0,01	0,00	0,11	0,00	0,67	0,00	0,03	0,00	0,00	1,10	0,12	0,00
Limão	3,00	1,43	2,10		0,45	0,01	0,00	0,00	0,16	0,02	0,73	0,14	0,00	0,00	0,00	0,55	0,02	0,00
TOTAL					256,85	32,90	11,48	4,59	4,09	1,46	37,24	30,63	2,60	8,11	3,33	9,71	102,6	0,30
MODO DE PREPARO:																		
1. Descongelar a carne bovina conforme as orientações citadas nas páginas iniciais da ficha de preparação;																		
2. Temperar a carne com alho, sal, limão, colorau, pimenta do reino e pimenta de cheiro, refogar e deixar cozinhar até ficar macia;																		
3. Acrescente os legumes e deixar cozinhar até amolecer;																		
4. Servir conforme o cardápio.																		



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: CARNE MOÍDA COM LEGUMES (INHAME, MAMÃO VERDE E QUIABO)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Carne moída	180,0	152,5	1,18		326,44	40,61	16,93	6,68	0,00	0,00	19,83	32,03	4,41	10,14	0,00	0,00	93,05	1,05
Inhame	20,00	14,71	1,36		14,22	0,30	0,03	0,01	3,42	0,24	1,73	4,23	0,05	0,04	0,00	0,83	0,00	0,00
Mamão verde	25,00	23,81	1,05		9,56	0,11	0,03	0,00	2,49	0,25	5,34	5,28	0,05	0,02	0,00	19,57	0,39	0,00
Quiabo	10,00	8,13	1,23		2,43	0,16	0,02	0,00	0,52	0,37	9,12	4,06	0,03	0,05	0,00	0,46	0,07	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	2,38	2,10		0,65	0,05	0,01	0,00	0,11	0,00	0,67	0,00	0,03	0,00	0,00	1,10	0,12	0,00
Limão	3,00	1,43	2,10		0,45	0,01	0,00	0,00	0,16	0,02	0,73	0,14	0,00	0,00	0,00	0,55	0,02	0,00
Cebola	3,00	3,00	1,00		1,18	0,05	0,00	0,00	0,27	0,07	0,42	0,36	0,01	0,01	0,00	0,14	0,02	0,00
Colorau	1,00	1,00	1,00		0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Cheiro verde	5,00	4,31	1,16		1,47	0,12	0,02	0,00	0,25	0,11	7,16	0,99	0,10	0,04	31,47	2,16	0,10	0,00
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
Óleo	2,00	2,00	1,00		17,68	0,00	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Pimentão	5,00	3,85	1,30		0,82	0,04	0,01	0,00	0,19	0,10	0,34	0,30	0,02	0,01	0,00	3,85	0,00	0,00
TOTAL					376,16	41,52	19,06	7,00	7,66	1,21	45,59	47,64	4,71	10,3	31,48	28,66	117,2	1,06
MODO DE PREPARO:																		
1. Descongelar a carne conforme as orientações citadas nas páginas iniciais da ficha de preparação;																		
2.Temperar a carne com alho, cebola, pimentão verde, pimenta do reino, colorau e sal;																		
3. Refogar com óleo, juntar os legumes deixar cozinhar;																		
4. Finalizar o cozimento e salpicar o cheiro verde previamente;																		
5. Servir conforme o cardápio.																		

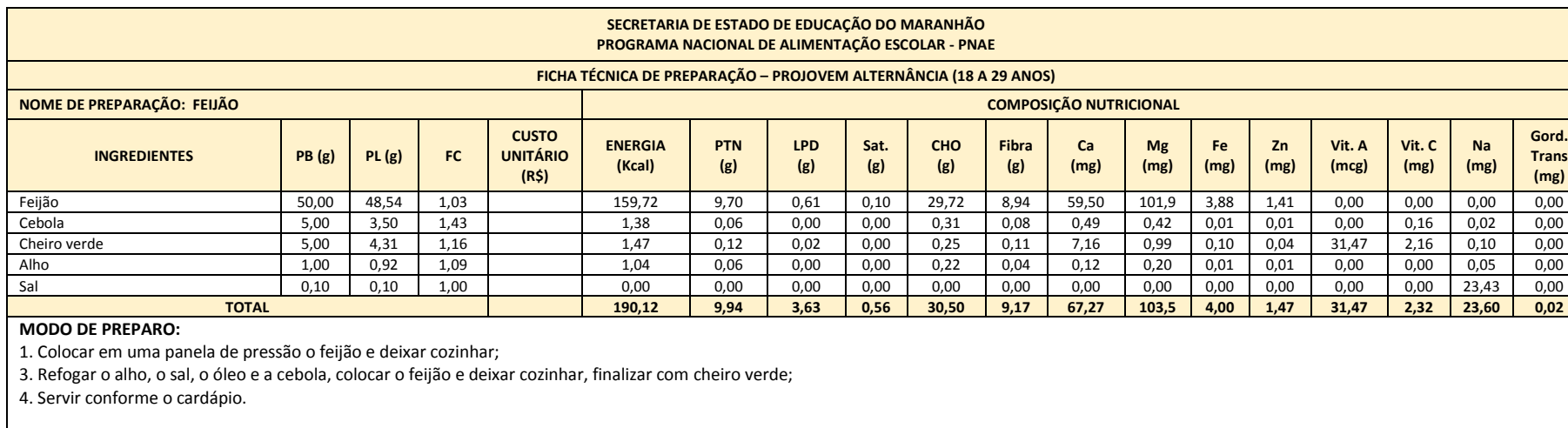
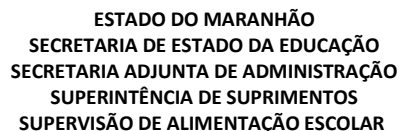


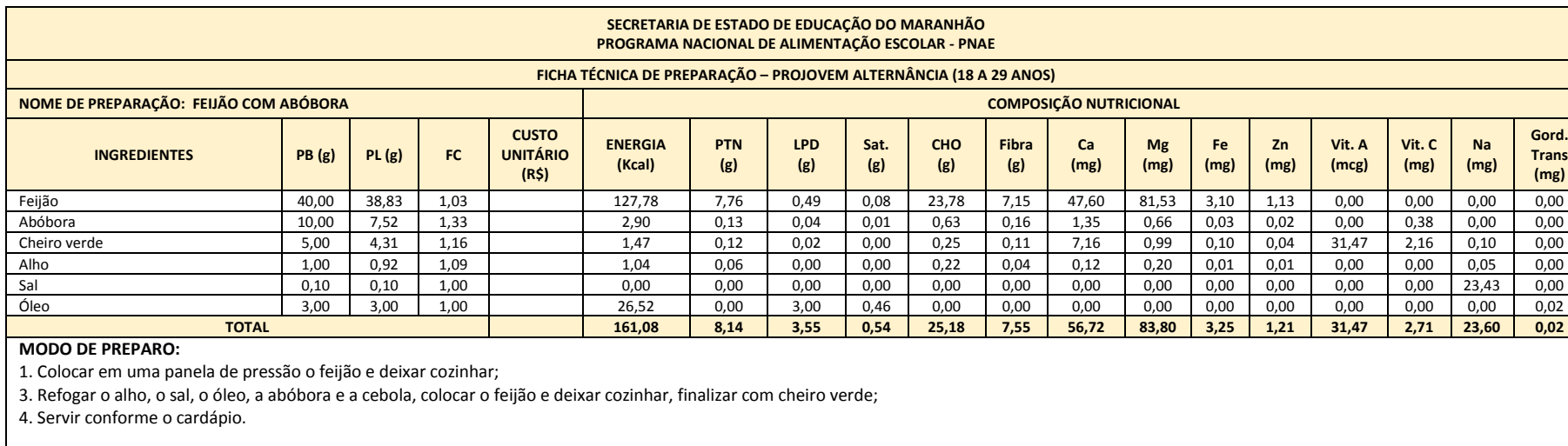
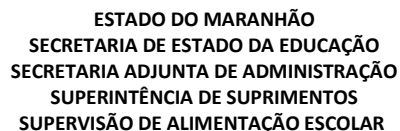
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (18 A 29 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: CARNE SUÍNA COZIDA COM MAXIXE E VINAGREIRA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Carne suína	180,0	160,7	1,12		282,25	36,33	14,09	5,30	0,00	0,00	6,68	38,43	0,76	1,50	0,00	0,00	85,18	0,00
Maxixe	20,00	28,57	1,05		3,93	0,40	0,02	0,00	0,78	0,63	5,96	2,75	0,10	0,05	0,00	2,75	3,14	0,00
Vinagreira	25,00	16,67	1,50		4,33	0,35	0,06	0,00	0,82	0,47	23,33	3,33	0,19	0,04	0,00	3,03	2,67	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	2,38	2,10		0,65	0,05	0,01	0,00	0,11	0,00	0,67	0,00	0,03	0,00	0,00	1,10	0,12	0,00
Limão	3,00	1,43	2,10		0,45	0,01	0,00	0,00	0,16	0,02	0,73	0,14	0,00	0,00	0,00	0,55	0,02	0,00
Cebola	3,00	3,00	1,00		1,18	0,05	0,00	0,00	0,27	0,07	0,42	0,36	0,01	0,01	0,00	0,14	0,02	0,00
Colorau	1,00	1,00	1,00		0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Cheiro verde	5,00	4,31	1,16		1,47	0,12	0,02	0,00	0,25	0,11	7,16	0,99	0,10	0,04	31,47	2,16	0,10	0,00
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
Óleo	2,00	2,00	1,00		17,68	0,00	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Pimentão	5,00	3,85	1,30		0,82	0,04	0,01	0,00	0,19	0,10	0,34	0,30	0,02	0,01	0,00	3,85	0,00	0,00
TOTAL					314,68	37,47	16,22	5,61	2,98	1,49	45,84	47,00	1,23	1,66	31,48	14,50	114,7	0,01
MODO DE PREPARO:																		
1. Descongelar a carne conforme as orientações citadas nas páginas iniciais da ficha de preparação;																		
2. Colocar a carne suína temperada com alho, sal, limão, colorau, pimenta do reino, pimenta de cheiro e tomate em uma panela de pressão;																		
3. Tampar a panela e cozinhar por 45 minutos após iniciada a pressão;																		
4. Retirar do fogo, deixar a pressão sair, abrir a panela;																		
5. Acrescentar o maxixe e a vinagreira e deixar cozinhar mais um pouco;																		
6. Retirar da panela, e servir conforme o cardápio.																		

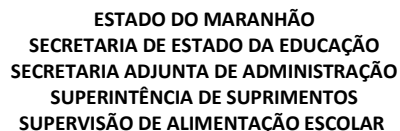


SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (18 A 29 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: COXA E SOBRECOXA DE FRANGO COZIDA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Frango (coxa e sobrecoxa)	200,0	143,8	1,39		366,23	22,24	30,07	9,35	0,00	0,00	10,20	30,94	1,02	1,88	9,48	0,00	97,84	0,09
Tomate	4,00	3,42	1,17		0,52	0,04	0,01	0,00	0,11	0,04	0,24	0,36	0,01	0,00	0,00	0,73	0,03	0,00
Cebola	5,00	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
Limão	5,00	2,38	2,10		0,76	0,02	0,00	0,00	0,26	0,03	1,21	0,23	0,00	0,01	0,00	0,91	0,03	0,00
Colorau	1,00	1,00	1,00		0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1,00	1,00		0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	2,38	2,10		0,65	0,05	0,01	0,00	0,11	0,00	0,67	0,00	0,03	0,00	0,00	1,10	0,12	0,00
Óleo	2,00	2,00	1,00		17,68	0,00	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Alho	1,00	0,92	1,09		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL					387,44	22,42	32,09	9,66	0,84	0,16	12,95	31,99	1,07	1,90	9,49	2,90	121,4	0,10
MODO DE PREPARO:																		
1. Descongelar o frango conforme as orientações citadas nas páginas iniciais da ficha de preparação;																		
2. Cortar e temperar com alho, sal, cebola, pimenta do reino, pimenta de cheiro, colorau e limão;																		
3. Refogar com óleo e em seguida cozinhar;																		
4. Servir conforme o cardápio.																		

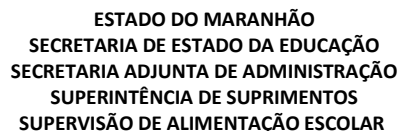
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (18 A 29 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: FARINHA AMARELA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Farinha amarela	20,00	20,00	1,00		72,04	0,32	0,09	0,04	17,46	0,85	8,28	5,50	0,29	0,07	0,00	0,00	0,72	0,00
TOTAL					72,04	0,32	0,09	0,04	17,46	0,85	8,28	5,50	0,29	0,07	0,00	0,00	0,72	0,00
MODO DE PREPARO: 1.Sirva conforme o cardápio.																		



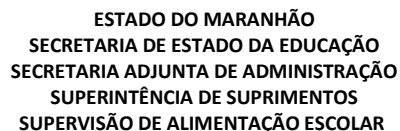




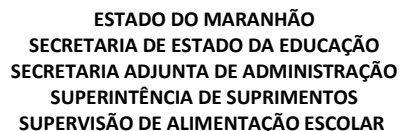
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (18 A 29 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM VINAGREIRA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Feijão	35,00	33,98	1,03		111,81	6,79	0,43	0,07	20,80	6,26	41,65	71,34	2,71	0,99	0,00	0,00	0,00	0,00
Vinagreira	20,00	13,33	1,50		3,47	0,28	0,05	0,00	0,65	0,37	18,67	2,67	0,15	0,03	0,00	2,43	2,13	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Cheiro verde	5,00	4,31	1,16		1,47	0,12	0,02	0,00	0,25	0,11	7,16	0,99	0,10	0,04	31,47	2,16	0,10	0,00
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
Óleo	2,00	2,00	1,00		17,68	0,00	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Cebola	3,00	3,00	1,00		1,18	0,05	0,00	0,00	0,27	0,07	0,42	0,36	0,01	0,01	0,00	0,14	0,02	0,00
Colorau	1,00	1,00	1,00		0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL					136,79	7,31	2,50	0,37	22,23	6,85	68,02	75,55	2,99	1,07	31,47	4,73	25,73	0,01
MODO DE PREPARO:																		
1. Colocar em uma panela de pressão o feijão e deixar cozinhar;																		
3. Refogar o alho, o sal, o óleo, a vinagreira, colocar o feijão e deixar cozinhar, finalizar com cheiro verde;																		
4. Servir conforme o cardápio.																		



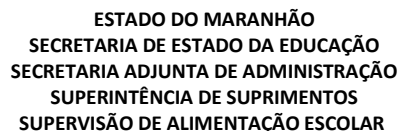
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (18 A 29 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: FRANGO COZIDO COM QUIABO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Frango peito	200,0	143,8	1,39		171,45	30,97	4,35	1,58	0,00	0,00	10,59	44,98	0,62	0,95	2,88	0,00	80,58	0,01
Quiabo	20,00	16,26	1,23		4,87	0,31	0,05	0,00	1,04	0,74	18,24	8,13	0,06	0,10	0,00	0,91	0,14	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Açafrão	1,00	1,00	1,00		3,10	0,11	0,06	0,02	0,65	0,04	1,11	2,64	0,11	0,01	0,27	0,81	1,48	0,00
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
Óleo	2,00	2,00	1,00		17,68	0,00	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Cebola	3,00	3,00	1,00		1,18	0,05	0,00	0,00	0,27	0,07	0,42	0,36	0,01	0,01	0,00	0,14	0,02	0,00
Limão	3,00	1,43	2,10		0,45	0,01	0,00	0,00	0,16	0,02	0,73	0,14	0,00	0,00	0,00	0,55	0,02	0,00
Pimenta do reino	1,00	1,00	1,00		0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	2,38	2,10		0,65	0,05	0,01	0,00	0,11	0,00	0,67	0,00	0,03	0,00	0,00	1,10	0,12	0,00
Tomate	5,00	4,27	1,17		0,66	0,05	0,01	0,00	0,13	0,05	0,30	0,45	0,01	0,01	0,00	0,91	0,04	0,00
Cheiro verde	3,00	2,59	1,16		0,88	0,07	0,01	0,00	0,15	0,07	4,29	0,59	0,06	0,03	18,88	1,30	0,06	0,00
TOTAL					202,03	31,70	6,49	1,91	2,75	1,03	36,61	57,53	0,91	1,11	22,03	5,71	105,9	0,02
MODO DE PREPARO:																		
1. Colocar em uma panela de pressão o feijão e deixar cozinhar;																		
3. Refogar o alho, o sal, o óleo, o quiabo e a cebola, colocar o feijão e deixar cozinhar, finalizar com cheiro verde;																		
4. Servir conforme o cardápio.																		



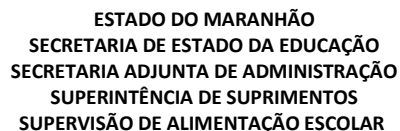
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (18 A 29 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: GALINHADA (FRANGO E ARROZ)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Arroz	40,00	40,00	1,00		143,12	2,86	0,13	0,04	31,50	0,66	1,77	12,15	0,27	0,49	0,00	0,00	0,41	0,00
Frango (peito)	60,00	43,17	1,39		51,44	9,29	1,30	0,47	0,00	0,00	3,18	13,49	0,19	0,29	0,86	0,00	24,17	0,00
Açafrão	1,00	1,00	1,00		3,10	0,11	0,06	0,02	0,65	0,04	1,11	2,64	0,11	0,01	0,27	0,81	1,48	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
Cebola	5,00	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
Cheiro verde	10,00	8,62	1,16		2,93	0,24	0,04	0,01	0,50	0,23	14,31	1,98	0,21	0,09	62,93	4,32	0,20	0,00
Limão	5,00	2,38	2,10		0,76	0,02	0,00	0,00	0,26	0,03	1,21	0,23	0,00	0,01	0,00	0,91	0,03	0,00
Óleo	2,00	2,00	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1,00	1,00		0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	2,38	2,10		0,65	0,05	0,01	0,00	0,11	0,00	0,67	0,00	0,03	0,00	0,00	1,10	0,12	0,00
Tomate	3,00	2,40	1,25		0,37	0,03	0,00	0,00	0,08	0,03	0,17	0,25	0,01	0,00	0,00	0,51	0,02	0,00
TOTAL					231,36	12,74	4,55	0,99	33,66	1,11	23,16	31,42	0,83	0,90	64,07	7,81	49,95	0,02
MODO DE PREPARO:																		
1. Descongelar adequadamente o frango e cortar em cubos;																		
2. Temperar com alho, limão, açafrão, cebola, pimenta de cheiro, pimenta do reino, tomate e sal;																		
3. Fritar o frango com óleo até dourar;																		
4. Acrescentar ao frango o arroz, fritar um pouco e acrescentar água quente;																		
5. Deixar cozinhar;																		
6. Servir conforme o cardápio.																		



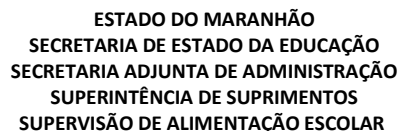
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (18 A 29 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: GUISADO DE CARNE SUÍNA COM MACAXEIRA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Carne Suína	180,0	156,5	1,15		274,89	35,38	13,73	5,17	0,00	0,00	6,50	37,43	0,74	1,46	0,00	0,00	82,96	0,00
Macaxeira	30,00	22,39	1,34		33,90	0,25	0,07	0,02	8,10	0,42	3,40	9,96	0,06	0,05	0,00	3,70	0,48	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Cheiro verde	3,00	2,59	1,16		0,88	0,07	0,01	0,00	0,15	0,07	4,29	0,59	0,06	0,03	18,88	1,30	0,06	0,00
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
Óleo	2,00	2,00	1,00		17,68	0,00	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Cebola	3,00	3,00	1,00		1,18	0,05	0,00	0,00	0,27	0,07	0,42	0,36	0,01	0,01	0,00	0,14	0,02	0,00
Limão	3,00	1,43	2,10		0,45	0,01	0,00	0,00	0,16	0,02	0,73	0,14	0,00	0,00	0,00	0,55	0,02	0,00
Pimenta do reino	1,00	1,00	1,00		0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	2,38	2,10		0,65	0,05	0,01	0,00	0,11	0,00	0,67	0,00	0,03	0,00	0,00	1,10	0,12	0,00
TOTAL					168,57	705,28	18,28	8,05	2,80	4,66	0,34	8,43	25,0	0,47	0,79	9,61	3,91	54,52
MODO DE PREPARO:																		
1.Descongelar adequadamente a carne suína, cortar em cubos e temperar com limão e sal;																		
2.Aquecer o óleo numa panela e colocar para refogar o alho e a cebola até dourarem;																		
3.Acrescentar os cubos da carne suína e refogar por aproximadamente 5 minutos;																		
4.Acrescentar o tomate e um pouco de água fervente;																		
5. Deixar cozinhar por aproximadamente por mais 5 minutos ou até amolecer a carne.																		



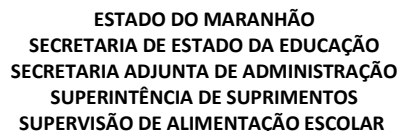
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (18 A 29 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ISCA DE FRANGO COM CEBOLA E PIMENTÃO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Frango (peito)	250,0	179,8	1,39		214,32	38,72	5,43	1,98	0,00	0,00	13,24	56,23	0,78	1,19	3,60	0,00	100,7	0,02
Pimentão	10,00	7,69	1,30		1,64	0,08	0,01	0,00	0,38	0,20	0,67	0,60	0,03	0,01	0,00	7,71	0,00	0,00
Cebola	15,00	10,49	1,43		4,13	0,18	0,01	0,00	0,93	0,23	1,47	1,25	0,02	0,02	0,00	0,49	0,06	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
Óleo	3,00	3,00	1,00		26,52	0,00	3,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1,00	1,00		0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Limão	5,00	2,38	2,10		0,76	0,02	0,00	0,00	0,26	0,03	1,21	0,23	0,00	0,01	0,00	0,91	0,03	0,00
Pimenta do reino	1,00	1,00	1,00		0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
TOTAL					248,62	39,07	8,46	2,43	1,84	0,50	16,85	58,55	0,85	1,23	3,61	9,11	124,3	0,03
MODO DE PREPARO:																		
1. Descongelar adequadamente o frango e cortar em tiras;																		
2. Temperar com alho, limão, cebola, colorau, pimenta de cheiro, pimenta do reino e sal;																		
3. Refogar com óleo e fritar, acrescentar as cebolas e os pimentões e deixar cozinhar por mais 15 minutos;																		
4. Servir conforme o cardápio.																		



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: LEGUMES REFOGADOS (REPOLHO, CENOURA, VAJEM E CEBOLINHA)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Cenoura	30,00	25,86	1,16		8,83	0,34	0,04	0,00	1,98	0,82	5,83	2,90	0,05	0,06	0,00	1,32	0,86	0,00
Repolho	35,00	25,00	1,40		4,28	0,22	0,04	0,00	0,96	0,47	8,64	2,13	0,04	0,04	0,00	4,68	0,91	0,00
Vagem	30,00	23,62	1,27		5,88	0,42	0,04	0,00	1,26	0,56	9,71	4,21	0,10	0,08	0,00	0,27	0,00	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
Óleo	2,00	2,00	1,00		17,68	0,00	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Cebola	3,00	3,00	1,00		1,18	0,05	0,00	0,00	0,27	0,07	0,42	0,36	0,01	0,01	0,00	0,14	0,02	0,00
Cebolinha	5,00	4,46	1,12		0,87	0,08	0,02	0,00	0,15	0,16	3,56	1,10	0,03	0,01	0,00	1,42	0,07	0,00
TOTAL					39,76	1,18	2,14	0,30	4,84	2,12	28,28	10,90	0,23	0,20	0,00	7,83	25,34	0,01
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cortar os legumes em cubos; 2. Em uma panela acrescentar o sal, o colorau, a cebola o óleo e o alho e refogar; 3. Acrescentar os legumes e deixar refogar até ficarem macios; 4. Servir conforme o cardápio.																		

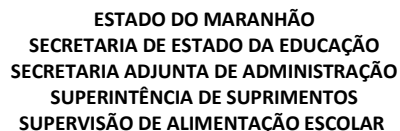


SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (18 A 29 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: MACARRONADA DE FRANGO DESFIADO COM MILHO VERDE					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Frango (peito)	60,00	53,57	1,12		114,64	14,26	5,95	2,35	0,00	0,00	6,96	11,25	1,55	3,56	0,00	0,00	32,68	0,37
Macarrão	30,00	30,00	1,00		111,17	3,10	0,59	0,15	22,99	0,69	5,84	0,00	0,28	0,24	0,00	0,00	4,42	0,00
Milho	20,00	13,99	1,43		19,32	0,92	0,09	0,03	3,99	0,55	0,23	4,56	0,06	0,07	0,00	0,00	0,16	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Cebola	5,00	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
Óleo	3,00	3,00	1,00		26,52	0,00	3,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
Colorau	1,00	1,00	1,00		0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	4,00	1,25		0,61	0,04	0,01	0,00	0,13	0,05	0,28	0,42	0,01	0,01	0,00	0,85	0,04	0,00
Pimenta do reino	1,00	1,00	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	2,38	2,10		0,65	0,05	0,01	0,00	0,11	0,00	0,67	0,00	0,03	0,00	0,00	1,10	0,12	0,00
Limão	5,00	5,00	1,00		1,59	0,05	0,01	0,00	0,55	0,06	2,55	0,48	0,01	0,01	0,00	1,91	0,06	0,00
TOTAL					277,08	18,54	9,65	2,98	28,33	1,46	17,14	17,32	1,94	3,91	0,00	4,03	60,98	0,38
MODO DE PREPARO:																		
1. Ferver água com um pouco de sal e óleo;																		
2. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos;																		
3. Deixar escorrer o macarrão. Reservar;																		
4. Descongelar adequadamente a carne, cortar em tiras e temperar com alho, limão, alho e sal;																		
5. Refogar a carne nos outros temperos numa panela aquecida com óleo;																		
6. Quando estiver quase pronto, adicione o milho verde e deixe cozinhar;																		
7. Em uma panela coloque o macarrão, a carne com o molho e misture bem devagar.																		

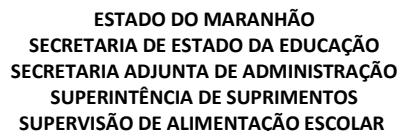


SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (18 A 29 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: MAXIXADA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Maxixe	40,00	38,10	1,05		5,24	0,53	0,03	0,00	1,04	0,84	7,95	3,66	0,13	0,07	0,00	3,67	4,19	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Cebola	3,00	2,10	1,43		0,83	0,04	0,00	0,00	0,19	0,05	0,29	0,25	0,00	0,00	0,00	0,10	0,01	0,00
Colorau	1,00	1,00	1,00		0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Leite de coco	10,00	10,00	1,00		16,62	0,10	1,84	2,59	0,22	0,07	0,59	1,68	0,05	0,03	0,00	0,00	4,40	0,00
Óleo	3,00	3,00	1,00		26,52	0,00	3,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
Sal	5,00	2,38	2,10		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	557,9	0,00
Pimenta do reino	0,10	0,10	1,00		0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL					50,39	0,73	4,87	3,05	1,70	0,99	8,97	5,79	0,19	0,11	0,00	3,77	566,5	0,02
MODO DE PREPARO:																		
1. Lavar os maxixes e raspar os espinhos com uma faca;																		
2. Amassar o alho, picar a cebola e a pimenta de cheiro e adicionar em uma panela com óleo e sal;																		
3. Refogar bem até dourar em fogo médio;																		
4. Acrescentar os maxixes cortados em rodela e o leite de coco;																		
5. Cozinhar por 20 minutos;																		
6. Servir conforme o cardápio.																		

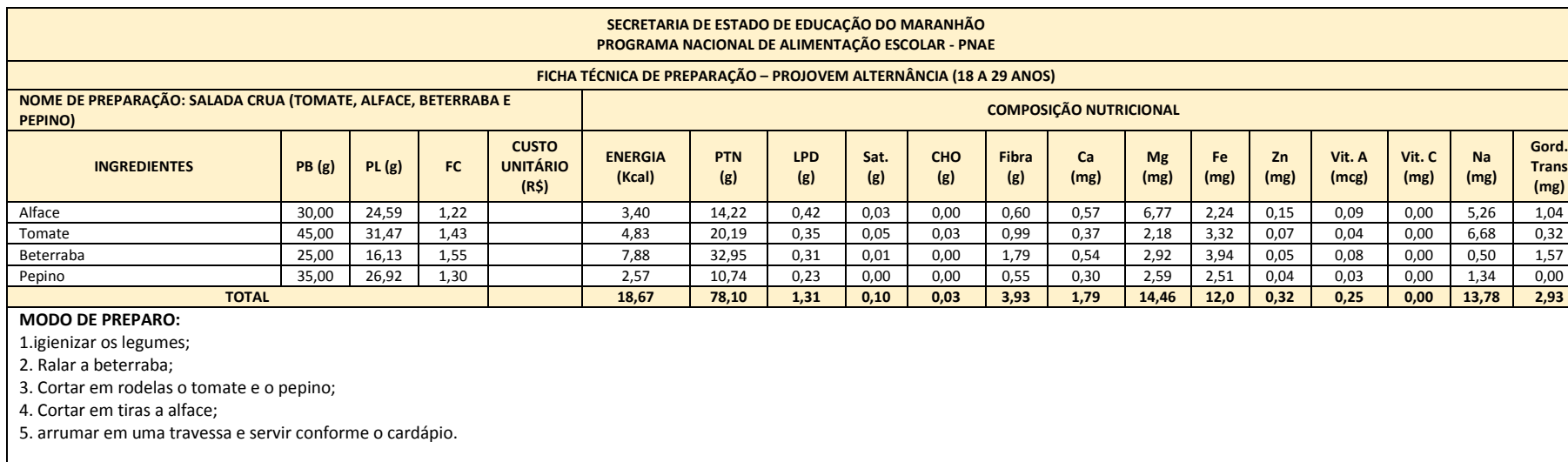
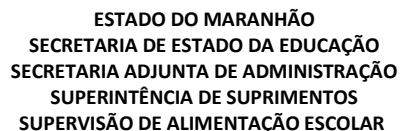
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (18 A 29 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: MELÃO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Melão	200,0	170,9	1,17		50,20	1,16	0,00	0,00	12,86	0,43	4,88	10,17	0,39	0,15	0,00	14,84	19,09	0,00
TOTAL					50,20	1,16	0,00	0,00	12,86	0,43	4,88	10,17	0,39	0,15	0,00	14,84	19,09	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar adequadamente e cortar em fatias; 2. Servir ao aluno conforme o cardápio.																		

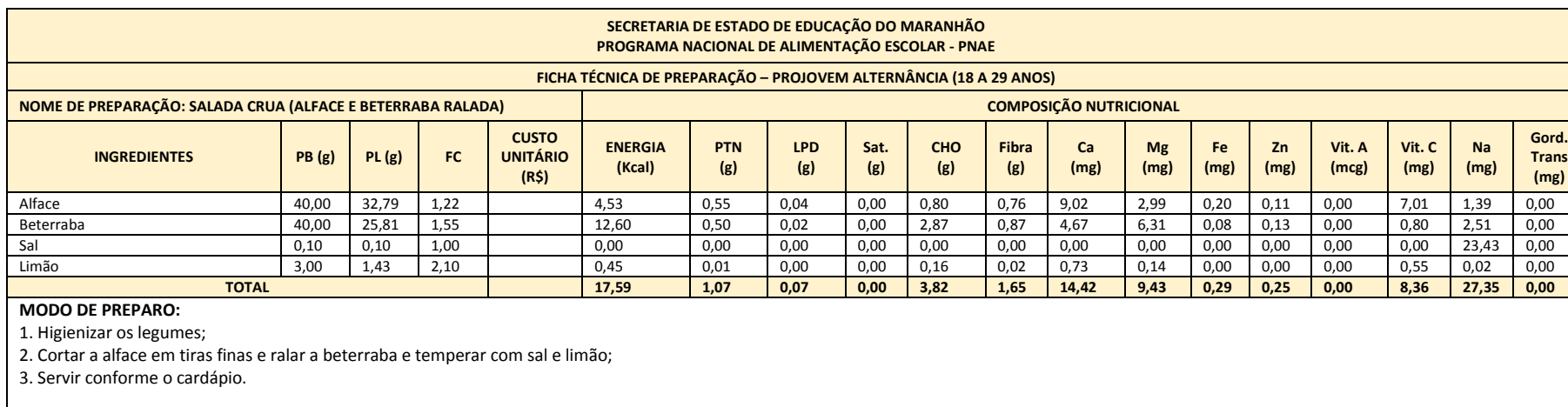
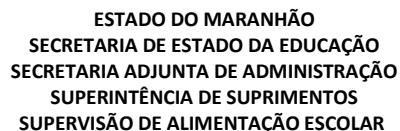


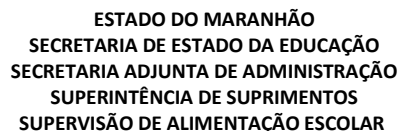
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (18 A 29 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: PEIXE FRITO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Peixe	180,0	162,1	1,11		173,85	27,00	6,49	1,46	0,00	0,00	21,97	36,97	0,28	0,41	77,61	0,00	125,6	0,02
Limão	5,00	2,38	2,10		0,76	0,02	0,00	0,00	0,26	0,03	1,21	0,23	0,00	0,01	0,00	0,91	0,03	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
TOTAL					175,64	27,09	6,50	1,46	0,48	0,07	23,31	37,40	0,29	0,42	77,61	0,91	149,1	0,02
MODO DE PREPARO:																		
1. Descongelar adequadamente o peixe e cortar em pedaços;																		
2. Temperar o peixe com limão e sal;																		
3. Em uma panela com óleo aquecido fritar os pedaços de peixe;																		
4. Escorrer o peixe em papel toalha.																		



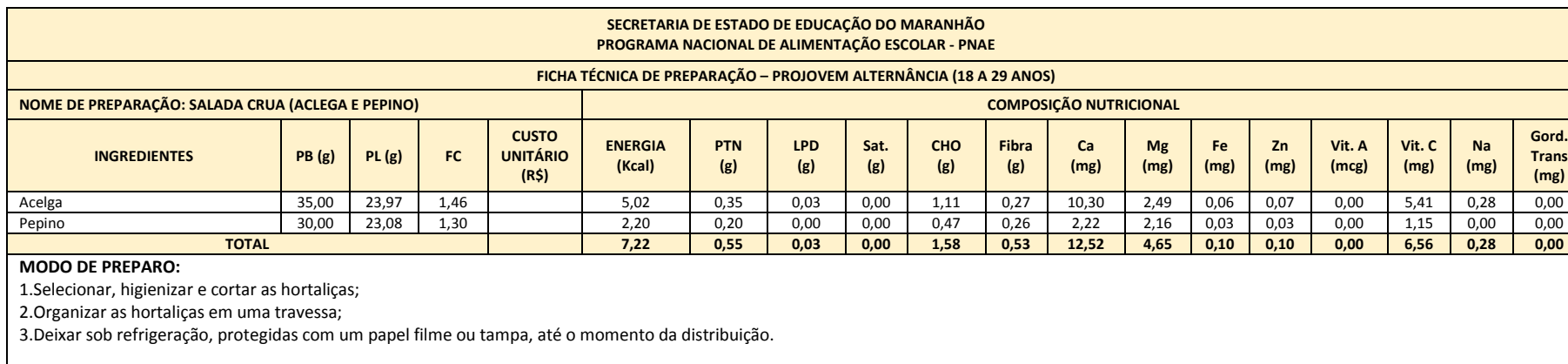
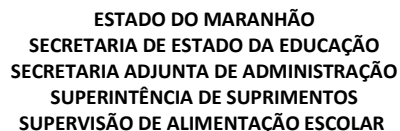
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (18 A 29 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: PEIXE AO MOLHO DE TOMATE					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Peixe	180,0	162,1	1,11		173,85	27,00	6,49	1,46	0,00	0,00	21,97	36,97	0,28	0,41	77,61	0,00	125,6	0,02
Tomate	15,00	12,00	1,25		1,84	0,13	0,02	0,01	0,38	0,14	0,83	1,26	0,03	0,02	0,00	2,55	0,12	0,00
Cebola	5,00	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Colorau	1,00	1,00	1,00		0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cheiro verde	5,00	4,31	1,16		1,47	0,12	0,02	0,00	0,25	0,11	7,16	0,99	0,10	0,04	31,47	2,16	0,10	0,00
Pimentão	5,00	3,85	1,30		0,82	0,04	0,01	0,00	0,19	0,10	0,34	0,30	0,02	0,01	0,00	3,85	0,00	0,00
Limão	3,00	1,43	2,10		0,45	0,01	0,00	0,00	0,16	0,02	0,73	0,14	0,00	0,00	0,00	0,55	0,02	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	2,38	2,10		0,65	0,05	0,01	0,00	0,11	0,00	0,67	0,00	0,03	0,00	0,00	1,10	0,12	0,00
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
TOTAL					181,64	27,48	6,55	1,47	1,65	0,49	32,31	40,28	0,48	0,49	109,08	10,37	126,1	0,02
MODO DE PREPARO:																		
1. Descongelar adequadamente o peixe e cortar em pedaços;																		
2. Temperar o peixe com alho, limão e sal;																		
3. Em uma panela com óleo fazer um refogado com o restante dos temperos e colocar o peixe e deixar cozinhar;																		
4. Finalizar com cheiro verde;																		
5. Servi conforme o cardápio.																		



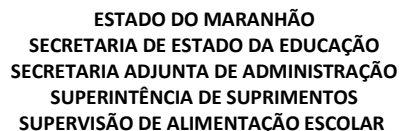




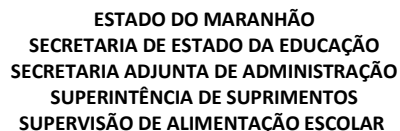
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (18 A 29 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA COZIDA (CHUCHU E REPOLHO)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Chuchu	40,00	28,57	1,40		4,85	0,20	0,02	0,00	1,18	0,37	3,29	2,06	0,05	0,03	0,00	3,03	0,00	0,00
Repolho	40,00	28,99	1,38		4,96	0,25	0,04	0,00	1,12	0,55	10,01	2,47	0,04	0,04	0,00	5,43	1,06	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Cebola	5,00	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
Cheiro verde	5,00	4,46	1,12		1,52	0,12	0,02	0,00	0,26	0,12	7,41	1,03	0,11	0,05	32,59	2,24	0,10	0,00
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
Óleo	3,00	3,00	1,00		26,52	0,00	3,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
TOTAL					40,27	0,70	3,08	0,46	3,09	1,15	21,33	6,17	0,21	0,13	32,59	10,86	24,66	0,02
MODO DE PREPARO:																		
1. Higienizar os legumes;																		
2. Cortar o repolho em tiras finas e chuchu em cubos;																		
3. Refogar no óleo a cebola e o alho, acrescentar o repolho e o chuchu, acrescentar o sal e finalizar com a cebolinha;																		
4. Servir conforme o cardápio.																		



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (18 A 29 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ALFACE, MANJERICÃO E CENOURA RALADA)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Alface	30,00	24,59	1,22		3,40	0,42	0,03	0,00	0,60	0,57	6,77	2,24	0,15	0,09	0,00	5,26	1,04	0,00
Cenoura	25,00	21,55	1,16		7,36	0,29	0,04	0,00	1,65	0,69	4,86	2,42	0,04	0,05	0,00	1,10	0,72	0,00
Manjericão	15,00	12,00	1,25		2,54	0,24	0,05	0,01	0,44	0,40	25,31	6,94	0,12	0,06	0,00	0,28	0,47	0,00
TOTAL					13,29	0,94	0,11	0,01	2,69	1,66	36,93	11,60	0,31	0,19	0,00	6,64	2,23	0,00
MODO DE PREPARO: 1.Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2.Organizar as hortaliças em uma travessa; 3.Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição.																		

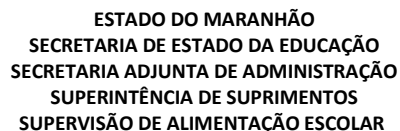


SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (18 A 29 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ALFACE, TOMATE, RÚCULA E CEBOLINHA)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Alface	30,00	24,59	1,22		3,40	0,42	0,03	0,00	0,60	0,57	6,77	2,24	0,15	0,09	0,00	5,26	1,04	0,00
Rúcula	40,00	26,85	1,49		3,53	0,47	0,03	0,00	0,60	0,47	31,29	4,78	0,25	0,06	0,00	12,43	2,53	0,00
Tomate	30,00	24,00	1,25		3,68	0,26	0,04	0,02	0,75	0,28	1,67	2,53	0,06	0,03	0,00	5,09	0,24	0,00
Cebolinha	15,00	13,39	1,12		2,61	0,25	0,05	0,00	0,45	0,48	10,69	3,29	0,09	0,04	0,00	4,26	0,21	0,00
TOTAL					13,22	1,40	0,15	0,02	2,40	1,80	50,42	12,84	0,55	0,22	0,00	27,04	4,03	0,00
MODO DE PREPARO:																		
1.Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;																		
2.Organizar as hortaliças em uma travessa;																		
3.Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição.																		

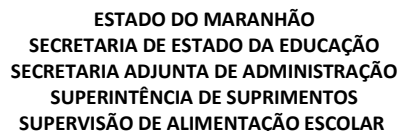


SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (18 A 29 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (PEPINO E TOMATE)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Pepino	45,00	34,62	1,30		3,30	0,30	0,00	0,00	0,71	0,39	3,33	3,23	0,05	0,04	0,00	1,73	0,00	0,00
Tomate	45,00	36,00	1,25		5,52	0,40	0,06	0,04	1,13	0,42	2,50	3,79	0,09	0,05	0,00	7,64	0,37	0,00
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
Limão	5,00	2,38	2,10		0,76	0,02	0,00	0,00	0,26	0,03	1,21	0,23	0,00	0,01	0,00	0,91	0,03	0,00
TOTAL					53,78	0,72	5,07	0,78	2,10	0,84	7,04	7,26	0,14	0,10	0,00	10,27	23,83	0,00
MODO DE PREPARO:																		
1. Higienizar, cortar em cubos pequenos o tomate e pepino;																		
2. Em uma travessa misture o tomate, pepino e misture bem e temperar com sal e limão.																		

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (18 A 29 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (RÚCULA, PEPINO E TOMATE)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Rúcula	30,00	24,59	1,22		3,23	0,43	0,03	0,00	0,55	0,43	28,66	4,37	0,23	0,06	0,00	11,38	2,32	0,00
Pepino	20,00	15,38	1,30		1,47	0,13	0,00	0,00	0,31	0,17	1,48	1,44	0,02	0,02	0,00	0,77	0,00	0,00
Tomate	30,00	24,00	1,25		3,68	0,26	0,04	0,02	0,75	0,28	1,67	2,53	0,06	0,03	0,00	5,09	0,24	0,00
TOTAL					8,38	0,83	0,07	0,02	1,61	0,88	31,81	8,34	0,31	0,11	0,00	17,24	2,56	0,00
MODO DE PREPARO: 1.Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2.Organizar as hortaliças em uma travessa; 3.Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição.																		

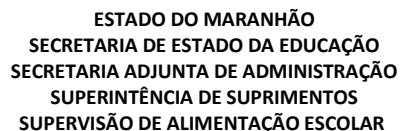


SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (18 A 29 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SOPA DE CARNE BOVINA, MACARRÃO E LEGUMES (ABÓBORA, CHUCHU E JOÃO GOMES)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Carne bovina	60,00	55,56	1,08		80,02	11,56	3,40	1,56	0,00	0,00	2,62	7,38	0,84	2,90	1,21	0,00	27,78	0,11
Abóbora	15,00	10,95	1,37		4,23	0,19	0,06	0,01	0,92	0,24	1,97	0,97	0,04	0,04	0,00	0,56	0,00	0,00
João Gomes	15,00	10,00	1,50		3,98	0,33	0,03	0,00	0,92	0,16	10,00	0,00	0,94	0,71	8,90	0,54	0,00	0,00
Macarrão	10,00	10,00	1,00		37,06	1,03	0,20	0,05	7,66	0,23	1,95	0,00	0,09	0,08	0,00	0,00	1,47	0,00
Cebolinha	5,00	4,46	1,12		0,87	0,08	0,02	0,00	0,15	0,16	3,56	1,10	0,03	0,01	0,00	1,42	0,07	0,00
Cebola	5,00	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
Colorau	1,00	1,00	1,00		0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	3,00	1,00		26,52	0,00	3,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
Limão	5,00	2,38	2,10		0,76	0,02	0,00	0,00	0,26	0,03	1,21	0,23	0,00	0,01	0,00	0,91	0,03	0,00
Pimenta do reino	1,00	1,00	1,00		0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Pimenta de cheiro	3,00	1,43	2,10		0,39	0,03	0,00	0,00	0,07	0,00	0,40	0,00	0,02	0,00	0,00	0,66	0,07	0,00
TOTAL					156,45	13,38	6,71	2,07	10,56	0,94	22,46	10,33	1,98	3,76	10,12	4,25	52,94	0,12
MODO DE PREPARO:																		
1. Higienizar adequadamente os legumes, descascar e cortá-los em pequenos cubos. Reservar;																		
2. Descongelar e temperar a carne bovina com alho, colorau, sal e limão;																		
3. Colocar em uma panela óleo e os demais temperos para refogar a carne bovina;																		
4. Acrescentar o macarrão, os legumes e refogada;																		
5. Deixar ferver até cozinhar e servir morna.																		

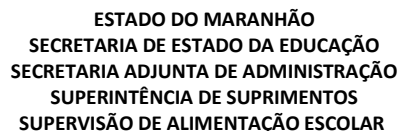
**FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (18 A 29 ANOS)**

NOME DE PREPARAÇÃO: SOPA DE FEIJÃO, CARNE BOVINA, MACAXEIRA, ABÓBORA E VINAGREIRA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Carne bovina	60,00	55,56	1,08		80,02	11,56	3,40	1,56	0,00	0,00	2,62	7,38	0,84	2,90	1,21	0,00	27,78	0,11
Abóbora	15,00	10,95	1,37		4,23	0,19	0,06	0,01	0,92	0,24	1,97	0,97	0,04	0,04	0,00	0,56	0,00	0,00
Feijão	30,00	29,13	1,03		95,83	5,82	0,37	0,06	17,83	5,37	35,70	61,15	2,33	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00
Macaxeira	15,00	11,19	1,34		16,95	0,13	0,03	0,01	4,05	0,21	1,70	4,98	0,03	0,02	0,00	1,85	0,24	0,00
Vinagreira	20,00	13,33	1,50		3,47	0,28	0,05	0,00	0,65	0,37	18,67	2,67	0,15	0,03	0,00	2,43	2,13	0,00
Cebola	5,00	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
Colorau	1,00	1,00	1,00		0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	3,00	1,00		26,52	0,00	3,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
Limão	5,00	2,38	2,10		0,76	0,02	0,00	0,00	0,26	0,03	1,21	0,23	0,00	0,01	0,00	0,91	0,03	0,00
Pimenta do reino	1,00	1,00	1,00		0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Pimenta de cheiro	3,00	1,43	2,10		0,39	0,03	0,00	0,00	0,07	0,00	0,40	0,00	0,02	0,00	0,00	0,66	0,07	0,00
TOTAL					231.67	18.25	6.93	2.09	24.51	6.50	66.58	79.13	3.46	3.86	1.22	7.99	53.84	0.12

1. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar;
2. Preparar o feijão de acordo com procedimento normal;
3. Liquidificar o feijão com o caldo. Reservar;
4. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;
5. Refogar e cozinhar a carne com cebola, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida;
6. Acrescentar a macaxeira e deixar cozinhar na panela de pressão até amolecer;
7. Adicionar a abóbora e a vinagreira e cozinhar até ficar macio;
8. Acrescentar na sopa o feijão liquidificado e deixar ferver.



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (18 A 29 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SOPA DE FRANGO COM MACARRÃO (INHAME, CENOURA E VINAGREIRA)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Frango peito	60,00	43,17	1,39		51,44	9,29	1,30	0,47	0,00	0,00	3,18	13,49	0,19	0,29	0,86	0,00	24,17	0,00
Macarrão	20,00	20,00	1,00		74,11	2,06	0,39	0,10	15,32	0,46	3,89	0,00	0,18	0,16	0,00	0,00	2,95	0,00
Cenoura	25,00	21,55	1,16		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Inhame	35,00	25,00	1,40		8,53	0,33	0,04	0,00	1,92	0,80	5,64	2,81	0,05	0,06	0,00	1,28	0,83	0,00
Vinagreira	20,00	25,00	1,50		6,50	0,53	0,09	0,00	1,23	0,70	35,00	5,00	0,29	0,06	0,00	4,55	4,00	0,00
Cebolinha	5,00	4,46	1,12		0,87	0,08	0,02	0,00	0,15	0,16	3,56	1,10	0,03	0,01	0,00	1,42	0,07	0,00
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
Cebola	5,00	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Colorau	1,00	1,00	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	3,00	1,00		26,52	0,00	3,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
Limão	5,00	2,38	2,10		0,76	0,02	0,00	0,00	0,26	0,03	1,21	0,23	0,00	0,01	0,00	0,91	0,03	0,00
Pimenta de cheiro	3,00	2,61	1,15		0,71	0,05	0,01	0,00	0,12	0,01	0,74	0,00	0,03	0,00	0,00	1,21	0,13	0,00
Pimenta do reino	1,00	1,00	1,00		0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
TOTAL					171,93	12,50	4,86	1,03	19,55	2,27	53,97	23,29	0,79	0,59	0,87	9,53	55,70	0,02
MODO DE PREPARO:																		
1. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar;																		
2. Descongelar adequadamente o peito do frango, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;																		
3. Refogar o frango com cebola, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida;																		
4. Cozinhar o frango com macarrão, inhame, cenoura e vinagreira até amolecer.																		



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (18 A 29 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE MANGA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Polpa manga	120,0	120,0	1,00		57,97	0,46	0,28	0,12	15,02	1,28	8,55	11,39	0,11	0,08	0,00	29,88	8,08	0,00
Açúcar	15,00	15,00	1,00		57,99	0,05	0,00	0,00	14,93	0,00	0,53	0,08	0,02	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00
TOTAL					115,95	0,51	0,28	0,12	29,95	1,28	9,07	11,47	0,12	0,08	0,00	29,88	9,88	0,00
MODO DE PREPARO:																		
1. Higienizar adequadamente a embalagem da polpa;																		
2. Bater a polpa de fruta no liquidificador com água e adicionar o açúcar.																		

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (18 A 29 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: TANGERINA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Tangerina	150,0	100,0	1,50		37,83	0,85	0,07	0,00	9,61	0,94	12,89	7,73	0,11	0,00	0,00	48,82	0,00	0,00
TOTAL					37,83	0,85	0,07	0,00	9,61	0,94	12,89	7,73	0,11	0,00	0,00	48,82	0,00	0,00
MODO DE PREPARO:																		
1. Higienizar a casca da tangerina adequadamente e entrar ao aluno.																		