



***FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DO CARDÁPIO "A"  
PROJOVEM SEMANA SABERES DA TERRA***

***ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)  
DE FEVEREIRO A JUNHO DE 2021***



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**

1. Abacatada
2. Achocolatado
3. Arroz baião de 2 (arroz e feijão)
4. Arroz Baião de 3 (arroz, feijão e carne bovina)
5. Arroz branco
6. Arroz campestre (frango, abóbora e vagem)
7. Arroz de couve
8. Arroz de João Gomes e abóbora
9. Arroz de legumes (cenoura, couve, maxixe e quiabo)
10. Arroz de vinagreira
11. Arroz Maria Isabel (arroz e carne bovina)
12. Banana
13. Bananada com aveia
14. Biscoito Maizena
15. Biscoito rosquinha
16. Bolo de tapioca
17. Caldo de carne bovina com macaxeira
18. Caldo de ovos
19. Carne moída com maxixe
20. Carne suína em cubos com vinagreira
21. Cuscuz de milho
22. Farofa caipira (feijão verde, banana, carne bovina, farinha branca, cheiro verde e cebola)



23. Farofa verde (couve, carne moída, tomate e cebolinha)
24. Feijão com verduras (quiabo e abóbora)
25. Frango frito
26. Guisado de carne suína com maxixe e vinagreira
27. Isca de frango acebolada
28. Laranja
29. Legumes refogados (cenoura, espinafre, repolho e cheiro verde)
30. Macarronada de carne moída com cenoura e ovos
31. Mamão
32. Manteiga
33. Melancia
34. Melão
35. Ovos mexidos com cebolinha
36. Pão
37. Peixe com legumes (cenoura e batata inglesa)
38. Salada crua (acelga e beterraba ralada)
39. Salada crua (acelga, tomate e cheiro verde)
40. Salada crua (alface e pepino)
41. Salada crua (alface, rúcula e tomate) 2
42. Salada crua (repolho, tomate e cebolinha)
43. Salada crua (tomate e manjericão)
44. Salada de feijão verde, cheiro verde, tomate e cebola
45. Sopa de feijão, frango e legumes (abóbora, inhame, quiabo, maxixe e vinagreira)
46. Suco de abacaxi
47. Suco de acerola
48. Suco de caju
49. Suco de manga



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



- 50. Suco de maracujá
- 51. Tangerina
- 52. Vitamina de Goiaba (Polpa de goiaba e leite)
- 53. Vitamina de mamão com laranja



## 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
Manjericão	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 sujidade 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 sujidade;
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.



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



# *PREPARAÇÕES*



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 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 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
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
<b>TOTAL</b>					<b>220,13</b>	<b>7,13</b>	<b>11,73</b>	<b>5,45</b>	<b>23,34</b>	<b>3,76</b>	<b>227,64</b>	<b>28,1</b>	<b>0,26</b>	<b>0,81</b>	<b>90,26</b>	<b>5,16</b>	<b>81,95</b>	<b>0,24</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Diluir o leite em pó conforme as instruções da embalagem, em água filtrada; 2. Higienizar e cortar o abacate; 3. Bater no liquidificador o açúcar, leite e o abacate.																		



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



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)
Achocolatado	35,00	35,00	1,00		140,36	1,47	0,76	0,39	31,91	1,36	15,54	26,86	1,88	0,36	278,55	0,00	22,75	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
<b>TOTAL</b>					<b>339,02</b>	<b>11,64</b>	<b>11,52</b>	<b>6,91</b>	<b>47,58</b>	<b>1,36</b>	<b>371,65</b>	<b>57,83</b>	<b>2,09</b>	<b>1,45</b>	<b>422,97</b>	<b>0,00</b>	<b>151,9</b>	<b>0,38</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 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: 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
<b>TOTAL</b>					<b>277,08</b>	<b>9,17</b>	<b>2,52</b>	<b>0,41</b>	<b>53,83</b>	<b>6,22</b>	<b>38,30</b>	<b>75,43</b>	<b>2,65</b>	<b>1,41</b>	<b>0,00</b>	<b>0,16</b>	<b>23,96</b>	<b>0,01</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>																		
<ol style="list-style-type: none"> <li>Colocar em uma panela de pressão o feijão e a água e cozinhar até ficar macio;</li> <li>Escorrer o feijão e reservar;</li> <li>Em uma panela com óleo quente, refogar os temperos, até dourar;</li> <li>Acrescentar o feijão e refogar;</li> <li>Preparar o arroz de acordo com o procedimento normal;</li> <li>Misturar o arroz ao feijão;</li> <li>Servir conforme o cardápio.</li> </ol>																		

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ BAIÃO DE TRÊS (ARROZ, FEIJÃO E CARNE)					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	50,00	50,00	1,00		178,89	3,58	0,17	0,05	39,38	0,82	2,21	15,19	0,34	0,61	0,00	0,00	0,51	0,00
Carne bovina	50,00	42,37	1,18		61,03	8,82	2,59	1,19	0,00	0,00	2,00	5,63	0,64	2,21	0,92	0,00	21,19	0,08
Feijão	10,00	9,71	1,03		31,94	1,94	0,12	0,02	5,94	1,79	11,90	20,38	0,78	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	0,70	0,70	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	164,0	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
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
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	4,17	1,20		1,13	0,09	0,01	0,00	0,20	0,01	1,18	0,00	0,05	0,00	0,00	1,93	0,21	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
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
<b>TOTAL</b>					<b>304,28</b>	<b>14,72</b>	<b>5,92</b>	<b>1,72</b>	<b>46,48</b>	<b>2,90</b>	<b>25,48</b>	<b>43,3</b>	<b>1,94</b>	<b>3,17</b>	<b>32,40</b>	<b>5,16</b>	<b>186,1</b>	<b>0,10</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>																		
<ol style="list-style-type: none"> <li>Colocar em uma panela de pressão o feijão e a água deixar cozinhar e reservar;</li> <li>Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho e sal;</li> <li>Refogar a carne e os outros temperos numa panela aquecida com óleo. Colocar o arroz e deixar cozinhar;</li> <li>Misturar o feijão finalizar com cheiro verde;</li> <li>servir conforme o cardápio.</li> </ol>																		



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



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 BRANCO					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	90,00	90,00	1,00		322,01	6,44	0,30	0,09	70,88	1,48	3,97	27,35	0,61	1,10	0,00	0,00	0,92	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		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
<b>TOTAL</b>					<b>340,73</b>	<b>6,51</b>	<b>2,30</b>	<b>0,39</b>	<b>71,10</b>	<b>1,51</b>	<b>4,10</b>	<b>27,54</b>	<b>0,62</b>	<b>1,11</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>24,40</b>	<b>0,01</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Amassar o alho; 2. Em uma panela acrescentar alho, óleo, sal e o arroz; 3. Refogar bem e depois acrescentar água; 4. Tampar a panela e deixar cozinhar por cerca de 30 minutos; 5. Servir conforme o cardápio.																		



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



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 CAMPESTRA (FRANGO, ABÓBORA E VAGEM)					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	35,00	35,00	1,00		102,96	2,06	0,10	0,03	22,66	0,47	1,27	8,74	0,20	0,35	0,00	0,00	0,29	0,00
Frango (peito)	40,00	28,78	1,39		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
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
Vagem	10,00	7,87	1,27		1,96	0,14	0,01	0,00	0,42	0,19	3,24	1,40	0,03	0,03	0,00	0,09	0,00	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
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
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	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
<b>TOTAL</b>					<b>128,70</b>	<b>2,51</b>	<b>2,16</b>	<b>0,34</b>	<b>24,39</b>	<b>0,95</b>	<b>7,24</b>	<b>11,45</b>	<b>0,30</b>	<b>0,42</b>	<b>0,01</b>	<b>1,73</b>	<b>23,93</b>	<b>0,01</b>

**MODO DE PREPARO:**

1. Higienizar adequadamente a abóbora e a vagem e cortar em pedaços pequenos. Reservar;
2. Descongelar adequadamente o frango, cortar em pequenos cubos e temperar com alho, colorau, pimenta do reino e sal;
3. Refogar o frango nos outros temperos numa panela aquecida com óleo. Deixar cozinhar;
4. Após cozido, desfiar o frango e reservar o caldo;
5. Na panela do caldo do frango botar para cozinhar o arroz, a vagem e a abóbora;
6. Após o cozimento acrescentar o frango desfiado e misturar.

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ DE COUVE					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
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
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	0,70	0,70	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	164,0	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
<b>TOTAL</b>					<b>282,84</b>	<b>5,49</b>	<b>3,31</b>	<b>0,54</b>	<b>56,22</b>	<b>1,64</b>	<b>19,66</b>	<b>26,1</b>	<b>0,54</b>	<b>0,92</b>	<b>0,00</b>	<b>11,95</b>	<b>165,5</b>	<b>0,02</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>																		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Higienizar e cortar em tiras a couve;</li> <li>2. Colocar óleo, alho, a cebola, o colorau, o sal e a couve numa panela até dourar;</li> <li>3. Acrescentar arroz, sal e água fervente e deixar cozinhar até amolecer.</li> <li>4. Servi conforme o cardápio.</li> </ol>																		

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ DE JOÃO GOMES COM ABÓBORA					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	60,00	60,00	1,00		214,67	4,30	0,20	0,06	47,26	0,98	2,65	18,23	0,41	0,73	0,00	0,00	0,61	0,00
João Gomes	20,00	13,33	1,50		5,31	0,44	0,04	0,00	1,23	0,21	13,33	0,00	1,25	0,95	11,87	0,72	0,00	0,00
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
Sal	0,70	0,70	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	164,0	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
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
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
<b>TOTAL</b>					<b>254,16</b>	<b>5,13</b>	<b>3,32</b>	<b>0,53</b>	<b>50,11</b>	<b>1,71</b>	<b>22,13</b>	<b>20,9</b>	<b>1,74</b>	<b>1,74</b>	<b>11,87</b>	<b>2,86</b>	<b>164,7</b>	<b>0,02</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>																		
1. Higienizar e cortar em cubos a abóbora e em tirinhas finas o João Gomes;																		
2. Colocar óleo, alho, cebola o João Gomes, a abóbora e colorau numa panela e refogar;																		
3. Acrescentar arroz, sal e água fervente e deixar cozinhar ou até amolece.																		

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ DE LEGUMES (CENOURA, COUVE, MAXIXE 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)
Arroz	60,00	60,00	1,00		30,84	0,62	0,03	0,01	6,79	0,14	0,38	2,62	0,06	0,11	0,00	0,00	0,09	0,00
Cenoura	10,00	8,62	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
Couve	10,00	6,67	1,50		1,80	0,19	0,04	0,01	0,29	0,21	8,72	2,31	0,03	0,03	0,00	6,45	0,41	0,00
Maxixe	10,00	9,52	1,05		1,31	0,13	0,01	0,00	0,26	0,21	1,99	0,92	0,03	0,02	0,00	0,92	1,05	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
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
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
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
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
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
<b>TOTAL</b>					<b>57,65</b>	<b>1,30</b>	<b>2,11</b>	<b>0,32</b>	<b>8,60</b>	<b>1,08</b>	<b>21,67</b>	<b>10,7</b>	<b>0,20</b>	<b>0,21</b>	<b>0,00</b>	<b>9,60</b>	<b>25,27</b>	<b>0,01</b>

**MODO DE PREPARO:**

1. Higienizar todos os legumes e cortar em pedaços pequenos a abóbora, o maxixe, a cenoura e a couve;
2. Cortar a couve em tirinhas finas;
3. Refogar os legumes de acordo com a sua dureza, começando pela cenoura e o maxixe;
4. Adicionar o alho amassado e os outros temperos, em seguida o quiabo, a couve e o tomate, e deixar refogar por alguns minutos;
5. Acrescentar o arroz e o sal e deixar refogar; 6. Servir conforme o cardápio.

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ DE 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)
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
Vinagreira	30,00	19,74	1,52		5,13	0,42	0,07	0,00	0,97	0,55	27,63	3,95	0,23	0,05	0,00	3,59	3,16	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	0,70	0,70	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	164,0	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
<b>TOTAL</b>					<b>285,54</b>	<b>5,63</b>	<b>3,33</b>	<b>0,53</b>	<b>56,81</b>	<b>1,97</b>	<b>34,90</b>	<b>26,9</b>	<b>0,75</b>	<b>0,93</b>	<b>0,00</b>	<b>5,17</b>	<b>168,0</b>	<b>0,02</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>																		
1. Higienizar e cortar em tiras a vinagreira;																		
2. Colocar óleo, alho e vinagreira numa panela até dourar;																		
3. Acrescentar arroz, sal e água fervente e deixar cozinhar ou até amolecer.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ DE MARIA ISABEL (ARROZ E CARNE BOVINA)					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	60,00	60,00	1,00		214,67	4,30	0,20	0,06	47,26	0,98	2,65	18,23	0,41	0,73	0,00	0,00	0,61	0,00
Carne bovina	40,00	33,90	1,18		57,31	7,20	2,95	1,32	0,00	0,00	1,01	7,02	0,64	0,89	0,88	0,00	20,68	0,05
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	0,70	0,70	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	164,0	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
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
<b>TOTAL</b>					<b>301,94</b>	<b>11,70</b>	<b>6,17</b>	<b>1,84</b>	<b>47,97</b>	<b>1,26</b>	<b>7,84</b>	<b>26,9</b>	<b>1,09</b>	<b>1,65</b>	<b>0,88</b>	<b>1,58</b>	<b>185,4</b>	<b>0,06</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos 2. Aquecer o óleo e refogar a carne com o alho, a cebola e o colorau; 3. Adicionar o arroz e água fervente e deixar cozinhar até amolecer; 4. Finalizar com a cebolinha higienizada e picada sobre o arroz; 5. Servir conforme o cardápio.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 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	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
<b>TOTAL</b>					<b>46,44</b>	<b>0,73</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>12,11</b>	<b>1,21</b>	<b>3,27</b>	<b>18,1</b>	<b>0,22</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,56</b>	<b>0,00</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1.lavar a banana e servir conforme o cardápio.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: BANANADA COM AVEIA					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	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
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
Aveia	15,00	15,00	1,00		59,07	2,09	1,27	0,23	10,00	1,37	7,18	17,81	0,67	0,39	0,00	0,20	0,69	0,00
<b>TOTAL</b>					<b>342,83</b>	<b>13,02</b>	<b>12,08</b>	<b>6,75</b>	<b>47,73</b>	<b>2,58</b>	<b>366,92</b>	<b>66,9</b>	<b>1,11</b>	<b>1,57</b>	<b>144,42</b>	<b>0,20</b>	<b>131,6</b>	<b>0,38</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Higienizar as frutas e retirar a polpa; 2. Bater no liquidificador com água, a aveia, açúcar e leite; 3. Servir conforme o cardápio.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: BISCOITO MAISENA					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 maisena	50,00	50,00	1,00		221,41	4,04	5,98	1,95	37,62	1,05	27,23	18,57	0,88	0,52	0,00	3,11	176,0	0,79
<b>TOTAL</b>					<b>221,41</b>	<b>4,04</b>	<b>5,98</b>	<b>1,95</b>	<b>37,62</b>	<b>1,05</b>	<b>27,23</b>	<b>18,5</b>	<b>0,88</b>	<b>0,52</b>	<b>0,00</b>	<b>3,11</b>	<b>176,0</b>	<b>0,79</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1.Servir conforme o cardápio.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: BISCOITO ROSQUINHA				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 Rosquinha	70,00	70,00	1,00		309,97	5,65	8,38	2,73	52,66	1,47	38,12	26,00	1,23	0,72	0,00	4,35	246,4	1,11
<b>TOTAL</b>					<b>309,97</b>	<b>5,65</b>	<b>8,38</b>	<b>2,73</b>	<b>52,66</b>	<b>1,47</b>	<b>38,12</b>	<b>26,0</b>	<b>1,23</b>	<b>0,72</b>	<b>0,00</b>	<b>4,35</b>	<b>246,4</b>	<b>1,11</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>																		
1. Servir conforme o cardápio.																		

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 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	50,00	50,00	1,00		165,50	0,25	0,15	0,00	40,55	0,30	6,00	1,50	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00
Açúcar	20,00	20,00	1,00		77,31	0,06	0,00	0,00	19,91	0,00	0,70	0,11	0,02	0,00	0,00	0,00	2,40	0,00
Manteiga	5,00	5,00	1,00		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	25,00	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
Leite integral pó	10,00	10,00	1,00		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	10,00	5,49	1,82		9,13	0,06	1,01	1,42	0,12	0,04	0,32	0,92	0,03	0,02	0,00	0,00	2,42	0,00
Coco seco ralado	5,00	2,75	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
<b>TOTAL</b>					<b>388,27</b>	<b>6,06</b>	<b>11,74</b>	<b>7,67</b>	<b>65,54</b>	<b>0,81</b>	<b>106,70</b>	<b>15,6</b>	<b>0,60</b>	<b>0,59</b>	<b>100,04</b>	<b>0,04</b>	<b>105,9</b>	<b>0,26</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>																		
<ol style="list-style-type: none"> <li>Misturar em uma bacia os ovos, o açúcar e a manteiga, até que fique uma mistura homogênea, diluir o leite em pó com água e acrescentar;</li> <li>Adicionar a essa mistura a farinha de tapioca e o restante dos ingredientes, mexer bem para ficar encorpado;</li> <li>Untar uma forma com manteiga e despejar a mistura;</li> <li>Levar para assar em forno pré-aquecido, 180°C, por cerca de 50 minutos ou até dourar;</li> <li>Retirar do forno, aguardar amornar e fatiar;</li> <li>Servir conforme o cardápio.</li> </ol>																		

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 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)
Farinha de mandioca	45,00	45,00	1,00		162,39	0,70	0,12	0,05	39,55	2,88	29,19	16,65	0,49	0,18	0,00	0,00	0,46	0,05
Ovo	60,00	54,05	1,11		77,36	7,04	4,81	1,41	0,88	0,00	22,72	6,84	0,85	0,59	42,61	0,00	90,81	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
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
Sal	0,70	0,70	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	164,0	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
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
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
<b>TOTAL</b>					<b>271,67</b>	<b>8,09</b>	<b>7,97</b>	<b>1,91</b>	<b>41,51</b>	<b>3,17</b>	<b>60,78</b>	<b>25,6</b>	<b>1,50</b>	<b>0,83</b>	<b>74,08</b>	<b>4,33</b>	<b>255,6</b>	<b>0,06</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>																		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Acrescentar em uma panela o óleo, o alho, a cebola, pimenta de cheiro, tomate, colorau e a pimenta do reino e levar ao fogo para refogar;</li> <li>2. Mexer bem até ficarem macios;</li> <li>3. Acrescentar o sal e a água e deixar ferver;</li> <li>4. Misturar a farinha com um pouco de água para dissolver e acrescentar;</li> <li>5. Adicionar os ovos inteiro dentro do caldo;</li> <li>6. Deixe cozinhar por aproximadamente 10 minutos sem mexer;</li> <li>7. Retirar com uma colher, uma gema de dentro do caldo, se estiver totalmente cozida, finalizar com cheiro verde;</li> <li>8. Sirva conforme o cardápio.</li> </ol>																		

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: CALDO DE CARNE BOVINA 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)
Macaxeira	30,00	23,62	1,27		35,77	0,27	0,07	0,02	8,54	0,44	3,59	10,51	0,06	0,05	0,00	3,90	0,51	0,00
Carne moída	50,00	44,64	1,12		95,54	11,88	4,96	1,96	0,00	0,00	5,80	9,38	1,29	2,97	0,00	0,00	27,23	0,31
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
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
Sal	0,70	0,70	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	164,0	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
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
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
<b>TOTAL</b>					<b>163,23</b>	<b>12,50</b>	<b>8,07</b>	<b>2,44</b>	<b>9,62</b>	<b>0,74</b>	<b>18,26</b>	<b>21,9</b>	<b>1,51</b>	<b>3,08</b>	<b>31,48</b>	<b>8,24</b>	<b>192,1</b>	<b>0,32</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>																		
1. Cozinhar a macaxeira até amolecer e bater no liquidificador com água e reservar;																		
2. Colocar em uma panela o óleo, todos os temperos, a carne e deixar refogar bem, acrescente a macaxeira e deixe cozinhar;																		
3. finalizar com cheiro verde e servir conforme o cardápio.																		

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: CARNE SUÍNA EM CUBOS 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)
Carne suína	250,0	223,2	1,12		35,13	4,52	1,75	0,66	0,00	0,00	0,83	4,78	0,09	0,19	0,00	0,00	10,60	0,00
Vinagreira	30,00	20,00	1,50		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
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
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
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
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
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
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
<b>TOTAL</b>					<b>57,79</b>	<b>4,81</b>	<b>3,78</b>	<b>0,97</b>	<b>1,07</b>	<b>0,24</b>	<b>7,44</b>	<b>6,43</b>	<b>0,21</b>	<b>0,23</b>	<b>18,89</b>	<b>3,62</b>	<b>34,34</b>	<b>0,01</b>

**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 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 – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: CARNE MOÍDA COM MAXIXE					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	160,7	1,12		40,76	5,07	2,11	0,83	0,00	0,00	2,48	4,00	0,55	1,27	0,00	0,00	11,62	0,13
Maxixe,	20,00	19,05	1,05		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
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
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
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
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
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
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
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
<b>TOTAL</b>					<b>63,43</b>	<b>5,36</b>	<b>4,14</b>	<b>1,14</b>	<b>1,07</b>	<b>0,24</b>	<b>9,08</b>	<b>5,65</b>	<b>0,67</b>	<b>1,31</b>	<b>18,89</b>	<b>3,62</b>	<b>35,36</b>	<b>0,14</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>																		
1.Descongelar adequadamente a carne e temperar com alho, colorau, limão, óleo, pimenta do reino e sal;																		
2.Refogar e cozinhar a carne moída com cebola, pimenta de cheiro e tomate em óleo quente;																		
3.Mexer e colocar o maxixe e adicionar água;																		
4.Cozinhar até amolecer e finalizar com cheiro verde.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: 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			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	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	234,3	0,00
<b>TOTAL</b>					<b>141,39</b>	<b>2,89</b>	<b>0,76</b>	<b>0,16</b>	<b>31,55</b>	<b>1,89</b>	<b>1,07</b>	<b>16,49</b>	<b>0,34</b>	<b>0,44</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>234,3</b>	<b>0,00</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 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.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM VERDURAS (QUIABO E ABÓBORA)					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	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
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
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
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
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	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	234,3	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
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
<b>TOTAL</b>					<b>132,67</b>	<b>6,47</b>	<b>3,46</b>	<b>0,52</b>	<b>19,98</b>	<b>6,31</b>	<b>55,70</b>	<b>68,2</b>	<b>2,53</b>	<b>0,99</b>	<b>31,47</b>	<b>3,98</b>	<b>235,5</b>	<b>0,02</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Colocar em uma panela de pressão o feijão temperado com cebola, sal, alho, cebola; 2. Acrescentar água a panela e deixar cozinhar até amolecer; 3. Adicionar o quiabo e a abóbora higienizados e cortados em pedaços, finalizar com cheiro verde.																		

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA CAIPIRA (FEIJÃO VERDE, BANANA, CARNE BOVINA, CEBOLA, FARINHA BRANCA 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)
Farinha branca	60,00	60,00	1,00		219,16	0,74	0,17	0,06	53,52	3,92	45,32	24,01	0,72	0,22	0,00	0,00	6,19	0,00
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
Feijão-verde	20,00	19,42	1,03		23,56	0,62	0,61	0,10	3,95	0,97	24,85	10,10	0,22	0,20	7,69	0,43	0,78	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
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
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
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
<b>TOTAL</b>					<b>376,31</b>	<b>10,61</b>	<b>6,29</b>	<b>1,74</b>	<b>70,16</b>	<b>6,28</b>	<b>77,38</b>	<b>58,6</b>	<b>1,79</b>	<b>2,61</b>	<b>8,56</b>	<b>1,16</b>	<b>51,14</b>	<b>0,10</b>

**MODO DE PREPARO:**

1. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em cubos e temperar alho e sal;
2. Fritar a carne numa panela aquecida com óleo e acrescentar as cebolas lavadas e cortadas em rodela;
3. Higienizar as bananas e cortar em cubos;
4. Deixar dourar a cebola e acrescentar a farinha branca e torrar bem e colocar as bananas e finalizar com cebolinha;
5. Servir conforme o cardápio.

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA VERDE (CARNE MOÍDA, COUVE, 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 moída	60,00	53,57	1,12		28,53	3,55	1,48	0,58	0,00	0,00	1,73	2,80	0,39	0,89	0,00	0,00	8,13	0,09	
Couve	20,00	13,33	1,50		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	
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	
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	
Farinha branca	30,00	30,00	1,00		109,58	0,37	0,09	0,03	26,76	1,96	22,66	12,00	0,36	0,11	0,00	0,00	3,09	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	5,00	5,00	1,00		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	
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	3,00	1,00		0,95	0,03	0,00	0,00	0,33	0,04	1,53	0,29	0,01	0,01	0,00	1,15	0,04	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	
<b>TOTAL</b>					<b>180,08</b>	<b>4,26</b>	<b>5,72</b>	<b>3,08</b>	<b>28,05</b>	<b>2,28</b>	<b>34,57</b>	<b>17,24</b>	<b>0,89</b>	<b>1,06</b>	<b>77,65</b>	<b>4,32</b>	<b>63,85</b>	<b>0,26</b>	

**MODO DE PREPARO:**

1. Higienizar e cortar em tiras a couve. Reservar;
2. Descongelar adequadamente a carne bovina e temperar alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;
3. Refogar a carne moída com cebola e o tomate numa panela aquecida por óleo. Não acrescentar água;
4. Adicionar a couve quando a carne já estiver quase sem caldo;
5. Deixar fritar a carne e adicionar aos poucos a farinha branca. Mexendo sempre para não queimar.



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: FRANGO 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)
Frango	200,0	143,8	1,39		4,17	0,75	0,11	0,04	0,00	0,00	0,26	1,09	0,02	0,02	0,07	0,00	1,96	0,00
Cebola	5,00	3,50	1,43		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
Limão	3,00	3,00	1,00		0,95	0,03	0,00	0,00	0,33	0,04	1,53	0,29	0,01	0,01	0,00	1,15	0,04	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
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	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
<b>TOTAL</b>					<b>50,58</b>	<b>0,85</b>	<b>5,11</b>	<b>0,80</b>	<b>0,60</b>	<b>0,08</b>	<b>2,04</b>	<b>1,63</b>	<b>0,03</b>	<b>0,04</b>	<b>0,08</b>	<b>1,15</b>	<b>25,49</b>	<b>0,03</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Descongelar adequadamente o frango, cortar em pedaços pequenos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 2. Fritar numa panela aquecida com óleo. Depois acrescentar a cebola lavada e cortada em rodela e deixar dourar.																		

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: GUISADO DE CARNE SUÍNA 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		50,18	6,46	2,51	0,94	0,00	0,00	1,19	6,83	0,14	0,27	0,00	0,00	15,14	0,00
Maxixe	30,00	28,57	1,05		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
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
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
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
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	3,00	1,00		0,95	0,03	0,00	0,00	0,33	0,04	1,53	0,29	0,01	0,01	0,00	1,15	0,04	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	4,00	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
<b>TOTAL</b>					<b>77,04</b>	<b>7,06</b>	<b>4,59</b>	<b>1,25</b>	<b>1,97</b>	<b>0,68</b>	<b>27,75</b>	<b>11,5</b>	<b>0,39</b>	<b>0,33</b>	<b>0,01</b>	<b>6,30</b>	<b>41,52</b>	<b>0,01</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>																		
<ol style="list-style-type: none"> <li>Higienizar, descascar e cortar em cubos o maxixe. Reservar;</li> <li>Tirar as folhas de vinagreira dos talos e higienizar. Reservar;</li> <li>Descongelar adequadamente a carne suína, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;</li> <li>Refogar a carne suína, a cebola, a pimenta de cheiro e o tomate numa panela aquecida com óleo;</li> <li>Deixar cozinhar por cerca de 10 minutos e acrescentar o maxixe;</li> <li>Cozinhar por mais 5 minutos e acrescentar as folhas de vinagreira;</li> <li>Deixar cozinhar até amolecer.</li> </ol>																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: ISCA DE FRANGO ACEBOLADA

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)	180,0	129,5	1,39		154,31	27,88	3,91	1,42	0,00	0,00	9,54	40,48	0,56	0,86	2,59	0,00	72,52	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	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	234,3	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
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
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
<b>TOTAL</b>					<b>186,22</b>	<b>28,12</b>	<b>6,92</b>	<b>1,88</b>	<b>1,20</b>	<b>0,28</b>	<b>11,26</b>	<b>41,9</b>	<b>0,59</b>	<b>0,88</b>	<b>2,60</b>	<b>0,49</b>	<b>306,9</b>	<b>0,03</b>

**MODO DE PREPARO:**

1. Descongelar adequadamente o frango e cortar em tiras;
2. Temperar com alho, limão, cebola, colorau, pimenta do reino e sal;
3. Refogar com óleo e fritar;
4. Servir conforme o cardápio.



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: 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)
Laranja	90,00	64,29	1,40		29,64	0,49	0,10	0,00	7,54	1,11	21,69	9,26	0,06	0,07	0,00	30,76	0,40	0,00
<b>TOTAL</b>					<b>29,64</b>	<b>0,49</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>7,54</b>	<b>1,11</b>	<b>21,69</b>	<b>9,26</b>	<b>0,06</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>30,76</b>	<b>0,40</b>	<b>0,00</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Lavar a laranja e servir conforme o cardápio.																		

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: LEGUMES REFOGADOS (CENOURA, ESPINAFRE, REPOLHO 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)
Cenoura	35,00	30,17	1,16		7,98	0,31	0,04	0,00	1,79	0,74	5,27	2,63	0,04	0,05	0,00	1,20	0,78	0,00
Espinafre	40,00	23,39	1,71		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
Repolho	40,00	28,57	1,40		4,89	0,25	0,04	0,00	1,10	0,54	9,87	2,43	0,04	0,04	0,00	5,35	1,04	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		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
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
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
<b>TOTAL</b>					<b>33,12</b>	<b>0,68</b>	<b>2,09</b>	<b>0,30</b>	<b>3,45</b>	<b>1,40</b>	<b>15,76</b>	<b>5,67</b>	<b>0,10</b>	<b>0,11</b>	<b>0,00</b>	<b>6,71</b>	<b>25,32</b>	<b>0,01</b>

**MODO DE PREPARO:**

1. Higienizar e cortar o repolho o espinafra em tiras, a cebola em rodela e a cheiro verde em pedaços;
2. Em uma panela acrescentar o sal, o colorau, 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 – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: MACARRONADA DE CARNE MOÍDA COM CENOURA E 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)	
Macarrão	40,00	40,00	1,00		148,23	4,13	0,79	0,20	30,65	0,92	7,78	0,00	0,37	0,33	0,00	0,00	5,90	0,00	
Carne moída	30,00	26,79	1,12		57,32	7,13	2,97	1,17	0,00	0,00	3,48	5,63	0,77	1,78	0,00	0,00	16,34	0,18	
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	
Ovo	25,00	22,32	1,12		31,94	2,91	1,99	0,58	0,37	0,00	9,38	2,83	0,35	0,24	17,60	0,00	37,50	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	
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	
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	0,50	0,50	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	117,1	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	
<b>TOTAL</b>					<b>270,68</b>	<b>14,45</b>	<b>8,78</b>	<b>2,41</b>	<b>32,50</b>	<b>1,46</b>	<b>24,47</b>	<b>10,8</b>	<b>1,53</b>	<b>2,39</b>	<b>17,61</b>	<b>1,73</b>	<b>177,4</b>	<b>0,20</b>	

**MODO DE PREPARO:**

1. Higienizar, descascar e ralar a cenoura. Reservar;
2. Higienizar e cozinhar os ovos, descascar e cortar em rodela e reservar;
3. Ferver água com um pouco de sal e óleo;
4. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos;
5. Deixar escorrer o macarrão e reservar;
6. Descongelar adequadamente, temperar e refogar a carne moída com alho, cebola, colorau, óleo, pimenta de cheiro, sal e tomate;
7. Deixar cozinhar por cerca de 5 minutos;
8. Acrescentar a cenoura ralada e deixar cozinhar até amolecer;
9. Adicionar o macarrão cozido a carne moída, mexe e finalizar com os ovos.



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: MAMÃO					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)
Mamão	90,00	57,69	1,56		23,17	0,26	0,07	0,00	6,02	0,60	12,93	12,79	0,11	0,04	0,00	47,43	0,94	0,00
<b>TOTAL</b>					<b>23,17</b>	<b>0,26</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>6,02</b>	<b>0,60</b>	<b>12,93</b>	<b>12,7</b>	<b>0,11</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>47,43</b>	<b>0,94</b>	<b>0,00</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Higienizar o mamão; 2. Cortar em fatias e servir de acordo com o cardápio.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: MANTEIGA					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)
Manteiga	5,00	5,00	1,00		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
<b>TOTAL</b>					<b>36,30</b>	<b>0,02</b>	<b>4,12</b>	<b>2,46</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,47</b>	<b>0,07</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>46,18</b>	<b>0,00</b>	<b>28,93</b>	<b>0,17</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1.Servir conforme o cardápio.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: MELANCIA					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)
Melancia	250,0	126,9	1,97		41,38	1,12	0,00	0,00	10,33	0,16	9,80	12,22	0,29	0,12	0,00	7,80	0,00	0,00
<b>TOTAL</b>					<b>41,38</b>	<b>1,12</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>10,33</b>	<b>0,16</b>	<b>9,80</b>	<b>12,2</b>	<b>0,29</b>	<b>0,12</b>	<b>0,00</b>	<b>7,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1.Lavar, cortar em fatias e servir conforme o cardápio.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 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
<b>TOTAL</b>					<b>50,20</b>	<b>1,16</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>12,86</b>	<b>0,43</b>	<b>4,88</b>	<b>10,1</b>	<b>0,39</b>	<b>0,15</b>	<b>0,00</b>	<b>14,84</b>	<b>19,09</b>	<b>0,00</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1.Lavar, cortar em fatias e servir conforme o cardápio.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: OVOS MEXIDOS COM 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)
Ovo	60,00	53,57	1,12		76,67	76,67	320,77	6,98	4,77	1,39	0,88	0,00	22,51	6,78	0,84	0,58	42,23	0,00
Sal	0,50	0,50	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	26,52	110,96	0,00	3,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	3,27	1,53		0,50	0,50	2,10	0,04	0,01	0,00	0,10	0,04	0,23	0,34	0,01	0,00	0,00	0,69
Cebola	5,00	3,50	1,43		1,38	1,38	5,77	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16
Cebolinha	10,00	7,69	1,30		1,50	1,50	6,28	0,14	0,03	0,00	0,26	0,27	6,14	1,89	0,05	0,02	0,00	2,44
<b>TOTAL</b>					<b>106,57</b>	<b>7,22</b>	<b>7,80</b>	<b>1,85</b>	<b>1,55</b>	<b>0,39</b>	<b>29,37</b>	<b>9,44</b>	<b>0,90</b>	<b>0,61</b>	<b>42,23</b>	<b>3,30</b>	<b>207,3</b>	<b>0,02</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Higienizar adequadamente os ovos e a cebolinha. Reservar; 2. Dourar os temperos e acrescentar os ovos e deixar fritar.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 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
<b>TOTAL</b>					<b>149,91</b>	<b>3,98</b>	<b>1,55</b>	<b>0,50</b>	<b>29,32</b>	<b>1,15</b>	<b>7,88</b>	<b>12,7</b>	<b>0,50</b>	<b>0,38</b>	<b>1,49</b>	<b>0,00</b>	<b>323,8</b>	<b>0,19</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Servir conforme o cardápio.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: PEIXE COM LEGUMES (CENOURA E BATATA INGLESA)					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		123,91	25,10	1,85	0,49	0,00	0,00	537,73	54,77	0,89	0,89	0,00	0,00	195,1	0,00
Cenoura	20,00	17,24	1,16		5,89	0,23	0,03	0,00	1,32	0,55	3,89	1,94	0,03	0,04	0,00	0,88	0,57	0,00
Batata inglesa	15,00	10,49	1,43		6,75	0,19	0,00	0,00	1,54	0,12	0,37	1,53	0,04	0,03	0,00	3,26	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
Pimentão	3,00	2,31	1,30		0,49	0,02	0,00	0,00	0,11	0,06	0,20	0,18	0,01	0,00	0,00	2,31	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
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
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
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
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
<b>TOTAL</b>					<b>158,98</b>	<b>25,82</b>	<b>3,92</b>	<b>0,80</b>	<b>3,90</b>	<b>0,96</b>	<b>551,36</b>	<b>60,2</b>	<b>1,11</b>	<b>1,02</b>	<b>31,47</b>	<b>11,04</b>	<b>219,4</b>	<b>0,01</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>																		
1.Higienizar os legumes, cortar em cubos e cozinhar a vapor. Reservar;																		
2.Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal;																		
3.Colocar numa frigideira óleo e deixar esquentar bem;																		
4.Acrescentar bem devagar 1 por 1 e deixar fritar;																		
5.Distribuir os peixes numa travessa forrada com papel toalha. Reservar;																		
6. Refogar em outra panela o alho, cebola, cheiro verde, pimenta de cheiro e tomate;																		
7. Acrescentar um pouco de água fervente e colocar o peixe frito, os legumes cozidos e deixar cozinhar <b>um pouco, sem desmanchar.</b>																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ACELGA E BETERRABA 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)
Acelga	30,00	20,55	1,46		4,30	0,30	0,02	0,00	0,95	0,23	8,83	2,14	0,06	0,06	0,00	4,63	0,24	0,00
Beterraba	25,00	18,25	1,37		8,91	0,36	0,02	0,00	2,03	0,62	3,31	4,46	0,06	0,09	0,00	0,57	1,77	0,00
<b>TOTAL</b>					<b>13,21</b>	<b>0,65</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>2,98</b>	<b>0,85</b>	<b>12,14</b>	<b>6,59</b>	<b>0,11</b>	<b>0,16</b>	<b>0,00</b>	<b>5,20</b>	<b>2,02</b>	<b>0,00</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 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.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ACELGA, 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)
Acelga	30,00	20,55	1,46		4,30	0,30	0,02	0,00	0,95	0,23	8,83	2,14	0,06	0,06	0,00	4,63	0,24	0,00
Tomate	20,00	16,00	1,25		2,45	0,18	0,03	0,02	0,50	0,19	1,11	1,69	0,04	0,02	0,00	3,39	0,16	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
<b>TOTAL</b>					<b>9,69</b>	<b>0,71</b>	<b>0,09</b>	<b>0,02</b>	<b>1,96</b>	<b>0,65</b>	<b>24,25</b>	<b>5,81</b>	<b>0,30</b>	<b>0,17</b>	<b>62,93</b>	<b>12,35</b>	<b>0,61</b>	<b>0,00</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 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.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ALFACE E PEPINO)					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	25,00	18,25	1,37		2,52	0,31	0,02	0,00	0,44	0,43	5,02	1,66	0,11	0,06	0,00	3,90	0,77	0,00
Pepino	35,00	26,72	1,31		2,55	0,23	0,00	0,00	0,54	0,30	2,57	2,50	0,04	0,03	0,00	1,33	0,00	0,00
<b>TOTAL</b>					<b>5,07</b>	<b>0,54</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,99</b>	<b>0,72</b>	<b>7,59</b>	<b>4,16</b>	<b>0,15</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>5,24</b>	<b>0,77</b>	<b>0,00</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa, regar um pouco com sal, limão; 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ALFACE, RÚCULA 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)
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	25,64	1,17		3,93	0,28	0,04	0,03	0,80	0,30	1,78	2,70	0,06	0,04	0,00	5,44	0,26	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
<b>TOTAL</b>					<b>11,61</b>	<b>1,19</b>	<b>0,11</b>	<b>0,03</b>	<b>2,26</b>	<b>1,37</b>	<b>41,05</b>	<b>9,95</b>	<b>0,47</b>	<b>0,19</b>	<b>0,00</b>	<b>24,04</b>	<b>27,29</b>	<b>0,00</b>

**MODO DE PREPARO:**

1. Selecionar, higienizar e fatiar os folhosos e os tomates;
2. Organizar em uma travessa, regar um pouco com azeite, limão e sal;
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 – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (REPOLHO, TOMATE 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)
Repolho	45,00	32,14	1,40		5,50	0,28	0,05	0,00	1,24	0,61	11,10	2,74	0,05	0,05	0,00	6,02	1,17	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	10,00	8,93	1,12		1,74	0,17	0,03	0,00	0,30	0,32	7,13	2,20	0,06	0,03	0,00	2,84	0,14	0,00
<b>TOTAL</b>					<b>10,93</b>	<b>0,71</b>	<b>0,12</b>	<b>0,02</b>	<b>2,29</b>	<b>1,21</b>	<b>19,90</b>	<b>7,46</b>	<b>0,16</b>	<b>0,11</b>	<b>0,00</b>	<b>13,94</b>	<b>1,56</b>	<b>0,00</b>

**MODO DE PREPARO:**

1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças em tiras finas;
2. Organizar as hortaliças em uma travessa, regar um pouco com sal, limão e a cebolinha;
3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição.



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																			
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (TOMATE E MANJERICÃO)					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)	
Tomate	40,00	34,19	1,17		5,24	0,38	0,06	0,03	1,07	0,40	2,37	3,60	0,08	0,05	0,00	7,25	0,35	0,00	
Manjeriçao	25,00	20,00	1,25		4,23	0,40	0,08	0,02	0,73	0,66	42,18	11,56	0,19	0,09	0,00	0,47	0,78	0,00	
<b>TOTAL</b>					<b>9,47</b>	<b>0,77</b>	<b>0,14</b>	<b>0,05</b>	<b>1,80</b>	<b>1,06</b>	<b>44,56</b>	<b>15,1</b>	<b>0,28</b>	<b>0,14</b>	<b>0,00</b>	<b>7,72</b>	<b>1,13</b>	<b>0,00</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças em tiras finas; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa, regar um pouco com sal, limão; 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 – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA DE FEIJÃO (FEIJÃO, CHEIRO VERDE, TOMATE E CEBOLA)				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	20,00	19,42	1,03		65,86	3,92	0,46	0,14	11,89	4,58	15,05	34,64	1,00	0,75	0,00	0,00	1,94	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	
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	
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	
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	
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	
<b>TOTAL</b>					<b>79,20</b>	<b>4,76</b>	<b>0,57</b>	<b>0,18</b>	<b>14,72</b>	<b>5,49</b>	<b>34,54</b>	<b>41,9</b>	<b>1,32</b>	<b>0,91</b>	<b>62,93</b>	<b>13,36</b>	<b>26,03</b>	<b>0,00</b>	

**MODO DE PREPARO:**

1. Cozinhar o feijão somente na água e sal até amolecer, porém não deixar esmagar;
2. Escorrer a água do feijão e deixar esfriar;
3. Higienizar e cortar a cheiro verde, a cebola e o tomate. Reservar;
4. Colocar num recipiente o feijão, cheiro verde e tomate;
5. Regar com limão e sal;
6. servir conforme o cardápio.

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: SOPA DE FEIJÃO, FRANGO E LEGUMES (ABÓBORA, INHAME, QUIABO, 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)
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
Feijão	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
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
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	9,52	1,05		1,31	0,13	0,01	0,00	0,26	0,21	1,99	0,92	0,03	0,02	0,00	0,92	1,05	0,00
Vinagreira	10,00	6,58	1,52		1,71	0,14	0,02	0,00	0,32	0,18	9,21	1,32	0,08	0,02	0,00	1,20	1,05	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
Inhame	10,00	7,35	1,36		7,11	0,15	0,02	0,01	1,71	0,12	0,87	2,11	0,03	0,02	0,00	0,41	0,00	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
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
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 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
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
<b>TOTAL</b>					<b>241,95</b>	<b>17,08</b>	<b>4,12</b>	<b>0,94</b>	<b>34,41</b>	<b>6,12</b>	<b>61,19</b>	<b>74,3</b>	<b>2,54</b>	<b>1,30</b>	<b>0,87</b>	<b>4,73</b>	<b>52,90</b>	<b>0,01</b>

**MODO DE PREPARO:**

1. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar;
2. Cozinhar a abóbora a vapor até ficar macia;
3. Preparar o feijão de acordo com procedimento normal;
4. Liquidificar o feijão com o caldo. Reservar;
5. Descongelar adequadamente o peito do frango, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;
6. Refogar o frango com cebola, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida;
7. Acrescentar o maxixe, quiabo e macarrão e deixar cozinhar até amolecer;
8. Acrescentar a abóbora cozida e o feijão liquidificado e deixar ferver por cerca de 2 minutos.



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 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	150,0	150,0	1,00		51,00	0,71	0,18	0,02	11,70	0,50	20,40	1,55	0,54	0,11	3,39	1,88	1,86	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
<b>TOTAL</b>					<b>108,99</b>	<b>0,75</b>	<b>0,18</b>	<b>0,02</b>	<b>26,63</b>	<b>0,50</b>	<b>20,93</b>	<b>1,63</b>	<b>0,56</b>	<b>0,11</b>	<b>3,39</b>	<b>1,88</b>	<b>3,66</b>	<b>0,00</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta e depois colocar no liquidificador com água e açúcar.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 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	150,0	150,0	1,00		32,91	0,89	0,00	0,00	8,31	1,06	11,39	12,99	0,25	0,11	0,00	934,8	1,92	0,00	
Açúcar	20,00	20,00	1,00		77,31	0,06	0,00	0,00	19,91	0,00	0,70	0,11	0,02	0,00	0,00	0,00	2,40	0,00	
<b>TOTAL</b>					<b>110,22</b>	<b>0,95</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>28,22</b>	<b>1,06</b>	<b>12,09</b>	<b>13,1</b>	<b>0,27</b>	<b>0,11</b>	<b>0,00</b>	<b>934,8</b>	<b>4,32</b>	<b>0,00</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta e depois colocar no liquidificador com água e açúcar.																			



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJU					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 caju	150,0	150,0	1,00		55,50	1,01	0,60	0,08	14,46	6,09	7,82	10,46	0,21	0,20	125,70	97,05	0,00	0,00
Açúcar, refinado	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
<b>TOTAL</b>					<b>113,49</b>	<b>1,05</b>	<b>0,60</b>	<b>0,08</b>	<b>29,39</b>	<b>6,09</b>	<b>8,34</b>	<b>10,5</b>	<b>0,23</b>	<b>0,20</b>	<b>125,70</b>	<b>97,05</b>	<b>1,80</b>	<b>0,00</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta e depois colocar no liquidificador com água e açúcar.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 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 de manga	150,0	150,0	1,00		72,46	0,57	0,35	0,15	18,78	1,61	10,68	14,24	0,13	0,10	0,00	37,35	10,10	0,00
Açúcar, refinado	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
<b>TOTAL</b>					<b>130,45</b>	<b>0,62</b>	<b>0,35</b>	<b>0,15</b>	<b>33,71</b>	<b>1,61</b>	<b>11,21</b>	<b>14,3</b>	<b>0,15</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>37,35</b>	<b>11,90</b>	<b>0,00</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta e depois colocar no liquidificador com água e açúcar.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE MARACUJÁ					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 maracujá	150,0	150,0	1,00		58,14	1,22	0,27	0,00	14,40	0,76	6,91	14,55	0,44	0,28	0,00	10,89	12,14	0,00
Açúcar	20,00	20,00	1,00		77,31	0,06	0,00	0,00	19,91	0,00	0,70	0,11	0,02	0,00	0,00	0,00	2,40	0,00
<b>TOTAL</b>					<b>135,45</b>	<b>1,28</b>	<b>0,27</b>	<b>0,00</b>	<b>34,30</b>	<b>0,76</b>	<b>7,61</b>	<b>14,6</b>	<b>0,46</b>	<b>0,28</b>	<b>0,00</b>	<b>10,89</b>	<b>14,54</b>	<b>0,00</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>																		
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta e depois colocar no liquidificador com água e açúcar.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: TANGERINA					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)
Tangerina	150,0	111,1	1,35		42,03	0,94	0,08	0,00	10,68	1,04	14,32	8,59	0,13	0,00	0,00	54,24	0,00	0,00
<b>TOTAL</b>					<b>42,03</b>	<b>0,94</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>	<b>10,68</b>	<b>1,04</b>	<b>14,32</b>	<b>8,59</b>	<b>0,13</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>54,24</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1.Higienizar a casca da tangerina adequadamente e entrar ao aluno.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: VITAMINA 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	150,0	150,0	1,00		14,80	0,27	0,16	0,02	3,86	1,62	2,08	2,79	0,06	0,05	33,52	25,88	0,00	0,00
Leite integral pó	40,00	40,00	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
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
<b>TOTAL</b>					<b>53,46</b>	<b>0,30</b>	<b>0,16</b>	<b>0,02</b>	<b>13,81</b>	<b>1,62</b>	<b>2,43</b>	<b>2,84</b>	<b>0,07</b>	<b>0,05</b>	<b>33,52</b>	<b>25,88</b>	<b>1,20</b>	<b>0,00</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Lavar a embalagem da polpa e bater no liquidificador com o leite e água. 2. Servir conforme o cardápio.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: VITAMINA DE MAMÃO COM 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)
Laranja	40,00	26,49	1,51		14,78	0,25	0,05	0,00	3,76	0,55	10,81	4,62	0,03	0,04	0,00	15,34	0,20	0,00
Mamão	50,00	32,05	1,56		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
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
Leite integral pó	20,00	20,00	1,00		99,33	5,08	5,38	3,26	7,84	0,00	178,05	15,49	0,10	0,55	72,21	0,00	64,60	0,19
<b>TOTAL</b>					<b>172,10</b>	<b>5,38</b>	<b>5,43</b>	<b>3,26</b>	<b>26,52</b>	<b>0,55</b>	<b>189,39</b>	<b>20,1</b>	<b>0,15</b>	<b>0,58</b>	<b>72,21</b>	<b>15,34</b>	<b>66,60</b>	<b>0,19</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Higienizar, descascar e corta a laranja e o mamão em pedaços; 2. Diluir o leite em pó conforme as instruções da embalagem, em água filtrada; 3. Bater no liquidificador o açúcar, leite e as frutas.																		