



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



**FICHA TÉCNICA DO CARDÁPIO “A” DAS
ESCOLAS DA UNIDADE REGIONAL DE CODÓ
EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I – EJA I
(19 A 30 ANOS)
DE FEVEREIRO A JUNHO DE 2021**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6: 10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6: 10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



LISTA DE PREPARAÇÕES

1. Arroz branco
2. Arroz com frango com cubos
3. Arroz com frango desfiado
4. Arroz com ovos mexidos
5. Baião de Dois (arroz e feijão)
6. Baião de Três (arroz, feijão e ovos mexidos)
7. Baião de Três (arroz, feijão e carne bovina)
8. Biscoito doce
9. Bolo de milho
10. Caldo de frango com abóbora, maxixe, quiabo e couve
11. Cuscuz de milho
12. Farofa de carne desfiada com cebolinha e cenoura ralada
13. Farofa de flocão de milho com ovos mexidos
14. Feijão cozido
15. Galinhada
16. Iogurte de fruta
17. Macarronada de carne moída com cheiro verde e milho verde
18. Macarronada de sardinha com cenoura ralada e cheiro verde
19. Ovos mexidos
20. Pão
21. Pão com manteiga
22. Pão com Molho de frango desfiado e milho verde
23. Picadinho de carne com cenoura e chuchu
24. Refogado de carne moída com cenoura

Elaborado pelas Nutricionistas:



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



25. Salada crua de acelga e cenoura ralada
26. Salada crua de alface e tomate
27. Salada crua de pepino e tomate
28. Salada crua de pepino, tomate e cheiro verde
29. Salada crua de repolho, tomate e cebolinha
30. Salada de frutas (banana, laranja, melão, mamão, leite em pó)
31. Sopa de carne com feijão, macarrão e legumes (vinagreira, abóbora, beterraba, chuchu)
32. Sopa de frango com feijão, macarrão e legumes (repolho, cenoura, quiabo, maxixe)
33. Suco de abacaxi
34. Suco de acerola
35. Suco de caju
36. Suco de manga
37. Vitamina de abacate
38. Vitamina de banana e mamão
39. Vitamina de maracujá

FRUTAS

1. Banana
2. Laranja
3. Maçã
4. Melancia
5. Melão

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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.

Elaborado pelas Nutricionistas:



APRESENTAÇÃO

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 de couve X 100 alunos = 1500 gramas de couve
1500g de couve ÷ 400 = 3,75 X 2 (frequência) = 7,5 ou seja, 8 maços de couve

Exemplo: OVO

Um ovo equivale a 50 gramas
25g de ovo X 100 = 2,500g de ovos
1 dúzia (12 unidades) de ovos equivale a 600g
2,500g de ovos ÷ 600g = 4 dúzias X 2 (frequência) = 8 dúzias de ovos

Elaborado pelas Nutricionistas:



HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS

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



Preparação da solução clorada

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

HIGIENIZAÇÃO DAS BANCADAS

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

HIGIENIZAÇÃO DOS UTENSÍLIOS

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

HIGIENIZAÇÃO DAS HORTALIÇAS

1. Higienizar os utensílios e superfícies onde são manipulados os alimentos;
2. Desfolhar as hortaliças, retirando as partes estragadas;

Elaborado pelas Nutricionistas:



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



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.

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6: 10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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



PREPARAÇÕES

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6: 10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 PREPARO – CARDÁPIO “A” ESCOLAS DA URE DE CODÓ – EJA I /ENSINO MÉDIO (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	70,8	1,48	3,97	27,3	0,61	1,10	0,00	0,00	0,92	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Sal	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	23,4	0,00
Óleo	3,00	3,00	1,00		26,52	0,00	3,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
TOTAL					349,57	6,51	3,30	0,55	71,10	1,52	4,10	27,54	0,62	1,11	0,00	0,00	235,29	0,02
MODO DE PREPARO: 1. Em uma panela colocar o óleo e o alho amassado; 2. Levar ao fogo para refogar o alho; 3. Acrescentar o arroz, refogar e em seguida colocar a água conforme a medida e o sal; 4. Servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 PREPARO – CARDÁPIO “A” ESCOLAS DA URE DE CODÓ – EJA I / ENSINO MÉDIO (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ COM FRANGO EM CUBOS					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	85,00	85,00	1,00		304,12	6,08	0,28	0,09	66,95	1,39	3,75	25,83	0,58	1,04	0,00	0,00	0,87	0,00
Frango (peito)	40,00	28,78	1,39		34,29	6,19	0,87	0,32	0,00	0,00	2,12	9,00	0,12	0,19	0,58	0,00	16,12	0,00
Alho	2,00	0,18	1,09		0,21	0,01	0,00	0,00	0,04	0,01	0,02	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
Colorau	1,00	1,00	1,00		0,15	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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
Limão	1,00	0,9	1,08		0,30	0,01	0,00	0,00	0,10	0,01	0,47	0,09	0,00	0,00	0,00	0,36	0,01	0,00
Pimenta do reino	1,00	1,00	1,00		0,07	0,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	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
TOTAL					382,82	12,29	6,15	1,16	66,99	1,40	5,90	34,8	0,70	1,23	0,58	0,00	251,3	0,03
MODO DE PREPARO: 1.Descongelar adequadamente o frango, corta-lo em cubos e temperar com alho e sal; 2.Refogar o frango e adicionar o arroz; 3.Deixar cozinhar até amolecer.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 PREPARO – CARDÁPIO “A” ESCOLAS DA URE DE CODÓ – EJA I /ENSINO MÉDIO (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ COM FRANGO DESFIADO					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	85,00	85,00	1,00		304,12	6,08	0,28	0,09	66,95	1,39	3,75	25,83	0,58	1,04	0,00	0,00	0,87	0,00
Frango (peito)	25,00	17,99	1,39		21,43	3,87	0,54	0,20	0,00	0,00	1,32	5,62	0,08	0,12	0,36	0,00	10,07	0,00
Alho	2,00	0,18	1,09		0,21	0,01	0,00	0,00	0,04	0,01	0,02	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
Colorau	1,00	1,00	1,00		0,15	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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
Limão	1,00	0,9	1,08		0,30	0,01	0,00	0,00	0,10	0,01	0,47	0,09	0,00	0,00	0,00	0,36	0,01	0,00
Pimenta do reino	1,00	1,00	1,00		0,07	0,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	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
TOTAL					369,96	9,97	5,83	1,04	66,99	1,40	5,10	31,4	0,66	1,16	0,36	0,00	245,2	0,03
MODO DE PREPARO: 1.Descongelar adequadamente o frango, corta-lo em pedaços e temperar com alho e sal; 2.Refogar o frango e deixar cozinhar, desfiar e reservar; 3.Fazer o arroz como de costume e misturar com o frango desfiado.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 PREPARO – CARDÁPIO “A” ESCOLAS DA URE DE CODÓ – EJA I / ENSINO MÉDIO (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ COM OVOS MEXIDOS					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	85,00	85,00	1,00		304,12	6,08	0,28	0,09	66,95	1,39	3,75	25,83	0,58	1,04	0,00	0,00	0,87	0,00
Ovo	30,00	27,03	1,11		38,68	3,52	2,41	0,70	0,44	0,00	11,36	3,42	0,42	0,29	21,30	0,00	45,41	0,00
Alho	2,00	0,18	1,09		0,21	0,01	0,00	0,00	0,04	0,01	0,02	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	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
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
TOTAL					387,21	9,62	7,69	1,55	67,43	1,40	15,13	29,2	1,00	1,34	21,30	0,00	280,6	0,03
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar os ovos e cozinhar em água por aproximadamente 10 minutos; 2. Descascar e cortar em cubos. Reservar; 3. Cozinhar o arroz como de costume; 4. Misturar os ovos cozidos no arroz e servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 PREPARO – CARDÁPIO “A” ESCOLAS DA URE DE CODÓ – EJA I /ENSINO MÉDIO (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: BAIÃO DE 2 (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	0,00
Feijão	15,00	14,56	1,03		47,92	2,91	0,18	0,03	8,92	2,68	17,85	30,57	1,16	0,42	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	2,00	0,18	1,09		0,21	0,01	0,00	0,00	0,04	0,01	0,02	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
Cebola	2,00	1,43	1,40		0,56	0,02	0,00	0,00	0,13	0,03	0,20	0,17	0,00	0,00	0,00	0,07	0,01	0,00
Colorau	1,00	1,00	1,00		0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
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
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
TOTAL					254,66	6,21	5,34	0,84	44,68	3,51	20,34	44,8	1,48	0,98	0,00	0,92	234,8	0,03
MODO DE PREPARO: 1. Cozinhar o feijão como de costume, cuidado para não ficar muito mole. Reservar; 2. Cortar os temperos e refogue-os em óleo até dourarem, em seguida acrescentar o feijão e refogar um pouco mais, acrescentar também o arroz e deixe cozinhar; 3. Servir morno ou de acordo com a preferência dos alunos.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 PREPARO – CARDÁPIO “A” ESCOLAS DA URE DE CODÓ – EJA I / ENSINO MÉDIO (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: BAIÃO DE 3 (ARROZ, FEIJÃO E OVOS MEXIDOS)					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		125,23	2,51	0,12	0,04	27,5	0,57	1,55	10,63	0,24	0,43	0,00	0,00	0,36	0,00
Feijão	15,00	14,56	1,03		47,92	2,91	0,18	0,03	8,92	2,68	17,85	30,57	1,16	0,42	0,00	0,00	0,00	0,00
Ovo	25,00	24,27	1,03		34,74	3,16	2,16	0,63	0,40	0,00	10,20	3,07	0,38	0,26	19,13	0,00	40,78	0,00
Alho	2,00	0,18	1,09		0,21	0,01	0,00	0,00	0,04	0,01	0,02	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
Cebola	2,00	1,43	1,40		0,56	0,02	0,00	0,00	0,13	0,03	0,20	0,17	0,00	0,00	0,00	0,07	0,01	0,00
Colorau	1,00	1,00	1,00		0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
Pimenta de cheiro	2,00	1,67	1,20		0,45	0,04	0,01	0,00	0,08	0,00	0,47	0,00	0,02	0,00	0,00	0,77	0,09	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
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
TOTAL					254,07	8,69	7,47	1,46	37,2	3,35	30,57	44,9	1,81	1,12	19,13	1,69	275,6	0,03
MODO DE PREPARO: 1. Cozinhar o feijão como de costume com os temperos e não deixa ficar muito mole; 2. Acrescentar o arroz no feijão, misturar e deixar terminar de cozinhar. Reservar. 3. Em uma frigideira colocar o óleo e o alho amassado e reservar; 4. Em uma bacia ou tigela quebrar um por um dos ovos, misturar e adicionar o sal a gosto. Reservar; 5. Levar a frigideira ao fogo médio para refogar o alho; 6. Despejar os ovos e deixar cozinhar; 7. Mexer com um garfo de modo a esmigalhar os ovos; 8. Misturar os ovos mexidos ao arroz e feijão; 9. Servir morno ou de acordo com a preferência dos alunos.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 PREPARO – CARDÁPIO “A” ESCOLAS DA URE DE CODÓ – EJA I /ENSINO MÉDIO (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: BAIÃO DE 3 (CARNE, FEIJÃO E ARROZ)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Arroz	35,00	35,00	1,00		125,23	2,51	0,12	0,04	27,57	0,57	1,55	10,63	0,24	0,43	0,00	0,00	0,36	0,00
Feijão	20,00	19,42	1,03		63,89	3,88	0,24	0,04	11,89	3,58	23,80	40,77	1,55	0,56	0,00	0,00	0,00	0,00
Carne bovina	40,00	35,71	1,12		51,44	7,43	2,18	1,00	0,00	0,00	1,68	4,74	0,54	1,86	0,78	0,00	17,86	0,07
Alho	0,20	0,18	1,09		0,21	0,01	0,00	0,00	0,04	0,01	0,02	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
Cebola	2,00	1,43	1,40		0,56	0,02	0,00	0,00	0,13	0,03	0,20	0,17	0,00	0,00	0,00	0,07	0,01	0,00
Limão	1,00	0,93	1,08		0,29	0,01	0,00	0,00	0,10	0,01	0,47	0,09	0,00	0,00	0,00	0,35	0,01	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
Pimenta de cheiro	2,00	1,67	1,20		0,45	0,04	0,01	0,00	0,08	0,00	0,47	0,00	0,02	0,00	0,00	0,77	0,09	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
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
TOTAL					286,89	13,94	7,56	1,84	39,93	4,25	28,48	56,8	2,36	2,87	0,78	2,04	252,6	0,09
MODO DE PREPARO: 1. Cozinhar o feijão como de costume, cuidado para não ficar muito mole. Reservar; 2. Cortar os temperos e refogar em óleo até dourarem, em seguida acrescentar a carne em cubos, refogar mais um pouco, colocar água, deixar em fogo baixo até a carne cozinhar, acrescentar o arroz e o feijão, misturar e deixar terminar de cozinhar, acrescentando água suficiente; 3. Servir morno ou de acordo com a preferência dos alunos.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 PREPARO – CARDÁPIO “A” ESCOLAS DA URE DE CODÓ – EJA I /ENSINO MÉDIO (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: BANANA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Banana	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
TOTAL					46,44	0,73	0,05	0,00	12,11	1,21	3,27	18,1	0,22	0,08	0,00	0,00	0,56	0,00
MODO DE PREPA																		
1. Lavar e higienizar, após, servir conforme com o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 PREPARO – CARDÁPIO “A” ESCOLAS DA URE DE CODÓ – EJA I /ENSINO MÉDIO (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: BISCOITO DOCE					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 doce	30,00	30,00	1,00		132,85	2,42	3,59	1,17	22,57	0,63	16,34	11,14	0,53	0,31	0,00	1,87	105,6	0,47
TOTAL					132,85	2,42	3,59	1,17	22,57	0,63	16,34	11,1	0,53	0,31	0,00	1,87	105,6	0,47
MODO DE PREPARO: 1.Servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 PREPARO – CARDÁPIO “A” ESCOLAS DA URE DE CODÓ – EJA I /ENSINO MÉDIO (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: BOLO 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	60,00	60,00	1,00		212,09	4,33	1,14	0,24	47,32	2,83	1,60	24,74	0,51	0,66	0,00	0,00	0,00	0,00
Trigo	30,00	30,00	1,00		108,14	2,94	0,41	0,09	22,53	0,70	5,36	9,30	0,29	0,25	0,00	0,00	0,22	0,00
Fermento em pó	25,00	25,00	1,00		0,90	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	100,5	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
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	22,32	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
Leite integral	25,00	25,00	1,00		16,25	0,73	0,81	0,51	1,48	0,00	27,00	2,43	0,02	0,10	12,43	0,00	15,95	0,00
TOTAL					463,61	10,98	8,47	3,88	87,07	3,53	44,34	39,4	1,19	1,24	76,20	0,00	184,9	0,17
MODO DE PREPARO: 1. Bater no liquidificador, a manteiga, os ovos e o açúcar; 2. Em seguida acrescentar o leite, o trigo e o flocão de milho e continuar batendo até misturar tudo; 3. Colocar o fermento e bater rapidamente apenas para misturar; 4. Despejar a mistura em uma forma untada e enfarinhada; 5. Levar para assar em forno pré-aquecido, por cerca de 40 minutos ou até dourar; 6. Servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 PREPARO – CARDÁPIO “A” ESCOLAS DA URE DE CODÓ – EJA I /ENSINO MÉDIO (19 A 30 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	35,00	35,00	1,00		123,72	2,52	0,67	0,14	27,61	1,65	0,93	14,43	0,30	0,38	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	234,32	0,00
TOTAL					123,72	2,52	0,67	0,14	27,61	1,65	0,93	14,43	0,30	0,38	0,00	0,00	234,32	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Em uma bacia colocar de molho com sal o flocão de milho por 20 minutos para hidratar até que esteja macio; 2. Preencher com água a parte de baixo da cuscuzeira e encaixar a parte de cima da mesma; 3. depositar o flocão de milho hidratado e deixar cozinhar até que consiga sentir o cheiro; 4. servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 PREPARO – CARDÁPIO “A” ESCOLAS DA URE DE CODÓ – EJA I / ENSINO MÉDIO (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: CALDO DE FRANGO COM ABÓBORA, MAXIXE, QUIABO E 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)
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
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
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
Couve	10,00	6,10	1,64		1,65	0,18	0,03	0,01	0,26	0,19	7,98	2,11	0,03	0,02	0,00	5,90	0,38	0,00
Farinha branca	10,00	10,00	1,00		36,53	0,12	0,03	0,01	8,92	0,65	7,55	4,00	0,12	0,04	0,00	0,00	1,03	0,00
Frango peito	55,00	39,57	1,39		47,15	8,52	1,19	0,44	0,00	0,00	2,91	12,37	0,17	0,26	0,79	0,00	22,16	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
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
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
Pimenta de cheiro	2,00	1,67	1,20		0,45	0,04	0,01	0,00	0,08	0,00	0,47	0,00	0,02	0,00	0,00	0,77	0,09	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
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
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
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
TOTAL					141,42	9,54	6,36	1,22	11,77	1,94	37,14	26,5	0,49	0,45	0,80	11,75	259,3	0,03
MODO DE PREPARO: 1. Descascar e cortar em cubos a abóbora, o maxixe e o quiabo e picar as folhas de couve; 2. Descongelar adequadamente o peito de frango; 3. Temperar, refogar e cozinhar o peito de frango; 4. Colocar de molho a farinha branca para inchar; 5. Desfiar o peito de frango; 6. Em uma panela aquecer o óleo, a cebola e o alho e despejar o frango desfiado e os legumes; em seguida acrescentar a farinha com água; 7. Adicionar um pouco mais de água, caso seja necessário e acertar o sal; 8. Servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 PREPARO – CARDÁPIO “A” ESCOLAS DA URE DE CODÓ – EJA I / ENSINO MÉDIO (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA DE CARNE DESFIADA COM CEBOLINHA E CENOURA RALADA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Farinha de mandioca 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
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
Cebolinha	5,00	4,34	1,15		0,85	0,08	0,02	0,00	0,15	0,15	3,47	1,07	0,03	0,01	0,00	1,38	0,07	0,00
Cebola	3,00	2,10	1,43		0,83	0,04	0,00	0,00	0,19	0,05	0,29	0,25	0,00	0,00	0,00	0,10	0,01	0,00
Tomate	3,00	2,56	1,17		0,39	0,03	0,00	0,00	0,08	0,03	0,18	0,27	0,01	0,00	0,00	0,54	0,03	0,00
Cenoura	10,00	8,62	1,16		2,94	0,11	0,01	0,00	0,66	0,27	1,94	0,97	0,02	0,02	0,00	0,44	0,29	0,00
Pimenta de cheiro	3,00	2,50	1,20		0,68	0,01	0,00	0,12	0,01	0,71	0,00	0,03	0,00	0,00	1,16	0,13	0,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1,00	1,00		0,07	0,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00
Colorau	1,00	1,00	1,00		0,15	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho, cru	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	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	234,32	0,00
Óleo	3,00	3,00	1,00		26,52	0,00	3,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
Limão	5,00	2,38	2,10		0,34	0,01	0,00	0,00	0,12	0,00	0,24	0,21	0,00	0,00	0,00	0,78	0,00	0,00
TOTAL					204,41	9,53	5,71	1,84	28,19	3,34	30,95	20,62	1,06	2,37	2,08	3,38	259,04	0,10
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e picar a cebolinha, a cebola, o tomate e a cenoura. Reservar; 2. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino, pimenta de cheiro e sal; 3. Fritar a carne numa panela aquecida com óleo; 4. Adicionar os vegetais previamente picados, menos a cebolinha; 5. Acrescentar a farinha branca e mexer para não queimar; 6. Salpicar a cebolinha.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 PREPARO – CARDÁPIO “A” ESCOLAS DA URE DE CODÓ – EJA I / ENSINO MÉDIO (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA DE FLOCÃO DE MILHO COM OVOS MEXIDOS					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Flocão de milho	40,00	40,00	1,00		141,39	2,89	0,76	0,16	31,55	1,89	1,07	16,49	0,34	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00
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
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	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	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
Pimenta de cheiro	3,00	2,50	1,20		0,68	0,05	0,01	0,00	0,12	0,01	0,71	0,00	0,03	0,00	0,00	1,16	0,13	0,00
Tomate	3,00	2,40	1,25		0,37	0,03	0,00	0,00	0,08	0,03	0,17	0,25	0,01	0,00	0,00	0,51	0,02	0,00
TOTAL					220,25	5,96	7,78	1,51	32,42	1,99	11,89	20,0	0,73	0,69	17,75	1,83	272,3	0,03
MODO DE PREPARO: 1. Em uma bacia colocar de molho com sal o flocão de milho por 20 minutos para hidratar até que esteja macio; 2. Preencher com água a parte de baixo da cuscuzeira e encaixar a parte de cima da mesma; 3. depositar o flocão de milho hidratado e deixar cozinhar até que consiga sentir o cheiro. Reservar; 4. Em uma bacia ou tigela quebrar um por um dos ovos, misturar e adicionar o sal a gosto. Reservar; 5. Em uma frigideira aquecer o óleo e adicionar a cebola, a pimenta de cheiro e o tomate. Refogar um pouco e acrescentar os ovos; 6. Mexer com um garfo de modo a esmigalhar os ovos; 7. Servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 PREPARO – CARDÁPIO “A” ESCOLAS DA URE DE CODÓ – EJA I / ENSINO MÉDIO (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: GALINHADA COM LEGUMES					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Arroz	40,00	40,00	1,00		143,12	2,86	0,13	0,04	31,50	0,66	1,77	12,15	0,27	0,49	0,00	0,00	0,41	0,00
Frango	60,00	43,17	1,39		51,44	9,29	1,30	0,47	0,00	0,00	3,18	13,50	0,19	0,29	0,86	0,00	24,18	0,00
Couve	10,00	6,10	1,64		1,65	0,18	0,03	0,01	0,26	0,19	7,98	2,11	0,03	0,02	0,00	5,90	0,38	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	3,00	2,10	1,43		0,83	0,04	0,00	0,00	0,19	0,05	0,29	0,25	0,00	0,00	0,00	0,10	0,01	0,00
Cenoura	10,00	8,62	1,16		2,94	0,11	0,01	0,00	0,66	0,27	1,94	0,97	0,02	0,02	0,00	0,44	0,29	0,00
Tomate	3,00	2,56	1,17		0,39	0,03	0,00	0,00	0,08	0,03	0,18	0,27	0,01	0,00	0,00	0,54	0,03	0,00
Pimenta de cheiro	3,00	2,50	1,20		0,68	0,01	0,00	0,12	0,01	0,71	0,00	0,03	0,00	0,00	1,16	0,13	0,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1,00	1,00		0,07	0,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00
Colorau	1,00	1,00	1,00		0,15	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
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	234,32	0,00
Óleo	3,00	3,00	1,00		26,52	0,00	3,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
Limão	5,00	2,38	2,10		0,34	0,01	0,00	0,00	0,12	0,00	0,24	0,21	0,00	0,00	0,00	0,78	0,00	0,00
TOTAL					188,74	10,43	3,68	0,94	27,29	1,87	24,45	25,76	0,59	0,76	52,82	9,93	211,32	0,02
MODO DE PREPARO: 1. Lavar e higienizar adequadamente todos os vegetais; 2. Picar a couve, a cebolinha, e o cheiro verde, e ralar a cenoura. Reservar; 3. Descongelar adequadamente o frango, cortar em pequenos pedaços e temperar com alho, colorau, limão, pimenta de cheiro, pimenta do reino e sal; 4. Refogar o frango numa panela aquecida com óleo. Adicionar água e deixar cozinhar um pouco; 5. Acrescentar o arroz, a cenoura, a couve e deixar a água secar; 6. Desligar o fogo, salpicar o cheiro verde; 7. Servir morno ou frio conforme a preferência dos alunos.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 PREPARO – CARDÁPIO “A” ESCOLAS DA URE DE CODÓ – EJA I /ENSINO MÉDIO (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: FEIJÃO COZIDO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Feijão	35,00	33,98	1,03		111,81	6,79	0,43	0,07	20,80	6,26	41,65	71,34	2,71	0,99	0,00	0,00	0,00	0,00
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
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
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	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
TOTAL					157,60	6,85	5,43	0,83	21,16	6,34	42,27	71,8	2,72	0,99	0,01	0,16	234,3	0,03
MODO DE PREPARO: 1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho e a cebola. Depois acrescentar o colorau, pimenta do reino e sal; 3. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 4. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos ou até amolecer o feijão.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 PREPARO – CARDÁPIO “A” ESCOLAS DA URE DE CODÓ – EJA I /ENSINO MÉDIO (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: IOGURTE DE FRUTA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Saturados (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
iogurte de fruta	180	180	1		177,64	6,23	6,25	3,56	26,32	3,83	217,67	20,74	0,16	0,79	53,37	7,47	80,60	0,22
TOTAL					177,64	6,23	6,25	3,56	26,32	3,83	217,67	20,74	0,16	0,79	53,37	7,47	80,60	0,22
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a embalagem de iogurte e servir de acordo com o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 PREPARO – CARDÁPIO “A” ESCOLAS DA URE DE CODÓ – EJA I /ENSINO MÉDIO (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: LARANJA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Saturados (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	120	85,7	1,40		44,12	0,92	0,16	0,00	11,0	3,41	43,7	12,0	0,13	0,19	0,00	29,72	0,71	0,00
TOTAL					44,12	0,92	0,16	0,00	11,0	3,41	43,7	12,0	0,13	0,19	0,00	29,72	0,71	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Lavar e higienizar, após, servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 PREPARO – CARDÁPIO “A” ESCOLAS DA URE DE CODÓ – EJA I /ENSINO MÉDIO (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: MAÇÃ					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Saturados (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Maçã	100,00	83,3	1,20		46,26	0,24	0,00	0,00	12,6	1,12	1,60	1,70	0,08	0,00	0,00	2,01	0,00	0,00
TOTAL					46,26	0,24	0,00	0,00	12,6	1,12	1,60	1,70	0,08	0,00	0,00	2,01	0,00	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Lavar e higienizar, após, servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 PREPARO – CARDÁPIO “A” ESCOLAS DA URE DE CODÓ – EJA I /ENSINO MÉDIO (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: MACARRONADA DE CARNE MOÍDA COM CHEIRO VERDE E MILHO VERDE					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Macarrão	45,00	45,00	1,00		166,76	4,64	0,89	0,23	34,48	1,03	8,75	0,00	0,41	0,37	0,00	0,00	6,63	0,00
Carne moída	35,00	25,18	1,39		53,88	6,70	2,79	1,10	0,00	0,00	3,27	5,29	0,73	1,67	0,00	0,00	15,36	0,17
Alho	2,00	1,83	1,09		2,08	0,13	0,00	0,00	0,44	0,08	0,25	0,39	0,01	0,02	0,00	0,00	0,10	0,00
Milho verde	10,00	10,00	1,00		13,82	0,66	0,06	0,02	2,86	0,39	0,16	3,26	0,04	0,05	0,00	0,00	0,11	0,00
Cebola	2,00	1,40	1,43		0,55	0,02	0,00	0,00	0,12	0,03	0,20	0,17	0,00	0,00	0,00	0,07	0,01	0,00
Tomate	5,00	4,27	1,17		0,66	0,05	0,01	0,00	0,13	0,05	0,30	0,45	0,01	0,01	0,00	0,91	0,04	0,00
Cheiro verde	3,00	2,59	1,16		0,88	0,07	0,01	0,00	0,15	0,07	4,29	0,59	0,06	0,03	18,88	1,30	0,06	0,00
Pimentão	10,00	7,69	1,30		1,64	0,08	0,01	0,00	0,38	0,20	0,67	0,60	0,03	0,01	0,00	7,71	0,00	0,00
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
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
TOTAL					284,46	12,36	8,78	2,11	38,56	1,85	17,90	10,7	1,30	2,15	18,88	9,98	256,6	0,20
MODO DE PREPARO: 1. Lavar, higienizar e picar a cebola, o tomate e o pimentão. Reservar; 2. Cozinhar o macarrão e reservar; 3. Temperar e refogar a carne moída e reservar; 4. Refogar o cheiro verde e o milho verde. Acrescentar a carne moída e refogar um pouco mais, em seguida acrescentar o macarrão e misturar bem; 5. Servir morno ou conforme a preferência dos alunos.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 PREPARO – CARDÁPIO “A” ESCOLAS DA URE DE CODÓ – EJA I / ENSINO MÉDIO (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: MACARRONADA DE SARDINHA COM CENOURA RALADA 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)
Macarrão	65,00	65,00	1,00		240,87	6,71	1,28	0,33	49,80	1,49	12,64	0,00	0,60	0,53	0,00	0,00	9,58	0,00
Sardinha	55,00	55,00	1,00		156,74	8,77	13,23	2,26	0,00	0,00	302,63	19,40	1,95	0,90	0,00	0,00	366,3	0,04
Cenoura	10,00	8,62	1,16		2,94	0,11	0,01	0,00	0,66	0,27	1,94	0,97	0,02	0,02	0,00	0,44	0,29	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
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
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
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
TOTAL					451,09	16,07	19,59	3,35	51,67	2,26	334,01	24,7	2,72	1,54	31,47	10,12	611,1	0,06
MODO DE PREPARO: 1. Lavar e higienizar os legumes e a hortaliça; 2. Ralar a cenoura, picar o cheiro verde e reservar; 3. Cozinhar o macarrão e reservar; 4. Refogar o alho, a cebola, a cenoura ralada e o tomate com óleo e acrescentar a sardinha e o macarrão. Refogar um pouco mais; 5. Por último, acrescentar o cheiro verde e misturar; 6. Servir morno ou conforme a preferência dos alunos.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 PREPARO – CARDÁPIO “A” ESCOLAS DA URE DE CODÓ – EJA I /ENSINO MÉDIO (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: MELANCIA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Saturados (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	115	2,17		37,56	1,02	0,00	0,00	9,38	0,14	8,89	11,0	0,26	0,11	0,00	7,08	0,00	0,00
TOTAL					37,56	1,02	0,00	0,00	9,38	0,14	8,89	11,0	0,26	0,11	0,00	7,08	0,00	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Lavar, higienizar e cortar em fatias, após, servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 PREPARO – CARDÁPIO “A” ESCOLAS DA URE DE CODÓ – EJA I /ENSINO MÉDIO (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: MELÃO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Saturados (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	192	1,04		56,48	1,30	0,00	0,00	14,4	0,48	5,49	11,4	0,44	0,17	0,00	16,69	21,47	0,00
TOTAL					56,48	1,30	0,00	0,00	14,4	0,48	5,49	11,4	0,44	0,17	0,00	16,69	21,47	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Lavar, higienizar e cortar em fatias, após, servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 PREPARO – CARDÁPIO “A” ESCOLAS DA URE DE CODÓ – EJA I / ENSINO MÉDIO (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: OVOS MEXIDOS					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Saturados (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	20,00	20,00	1,12		28,62	2,61	1,78	0,52	0,33	0,00	8,40	2,53	0,31	0,22	15,77	0,00	33,60	0,00
Óleo	5,00	1,00	1,00		8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
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	234,32	0,00
TOTAL					37,46	2,61	2,78	0,67	0,33	0,00	8,40	2,53	0,31	0,22	15,77	0,00	267,92	0,01
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar os ovos; 2. Quebrar um por um numa panela aquecida com óleo; 3. Adicionar o sal e fritar até as bordas fiquem ligeiramente douradas e a gema cozida; 4. Servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 PREPARO – CARDÁPIO “A” ESCOLAS DA URE DE CODÓ – EJA I /ENSINO MÉDIO (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: PÃO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Saturados (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	29,3	1,15	7,88	12,7	0,50	0,38	1,49	0,00	323,84	0,19
TOTAL					149,91	3,98	1,55	0,50	29,3	1,15	7,88	12,7	0,50	0,38	1,49	0,00	323,84	0,19
MODO DE PREPARO: 1. Servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 PREPARO – CARDÁPIO “A” ESCOLAS DA URE DE CODÓ – EJA I /ENSINO MÉDIO (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: PÃO COM MANTEIGA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Saturados (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	29,3	1,15	7,88	12,7	0,50	0,38	1,49	0,00	323,84	0,19
Manteiga	2,00	2,00	1,00		14,52	0,01	1,65	0,98	0,00	0,00	0,19	0,03	0,00	0,00	18,47	0,00	11,57	0,07
TOTAL					164,42	3,99	3,20	1,48	29,32	1,15	8,07	12,76	0,50	0,38	19,96	0,00	335,41	0,25
MODO DE PREPARO: 2. Servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 PREPARO – CARDÁPIO “A” ESCOLAS DA URE DE CODÓ – EJA I /ENSINO MÉDIO (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: PÃO RECHEADO COM MOLHO DE FRANGO DESFIADO, CHEIRO VERDE E MILHO VERDE					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Saturados (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	50,0	50,0	1,00		177,62	2,58	6,54	3,94	27,9	1,01	16,25	9,04	1,05	0,25	47,93	0,03	103,90	0,21
Frango peito	30,0	21,5	1,39		25,72	4,65	0,65	0,24	0,00	0,00	1,59	6,75	0,09	0,14	0,43	0,00	12,09	0,00
Milho verde	10,0	10,0	1,00		9,76	0,32	0,24	0,06	1,71	0,46	0,22	2,04	0,06	0,05	0,00	0,17	26,03	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Cebola	2,00	1,40	1,43		0,55	0,02	0,00	0,00	0,12	0,03	0,20	0,17	0,00	0,00	0,00	0,07	0,01	0,00
Cheiro verde	3,00	2,00	1,50		0,68	0,06	0,01	0,00	0,12	0,05	3,32	0,46	0,05	0,02	14,60	1,00	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
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
TOTAL					233,26	7,69	9,44	4,54	30,1	1,60	21,82	18,7	1,26	0,47	62,97	1,27	142,13	0,22
MODO DE PREPARO: 1. Cortar o pão ao meio e reservar; 2. Temperar, refogar e cozinhar o peito de frango; 3. Reservar o caldo do cozimento; 4. Desfiar o peito de frango, acrescentar o milho verde e regar com o próprio caldo do cozimento; 5. Rechear os pães e servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 PREPARO – CARDÁPIO “A” ESCOLAS DA URE DE CODÓ – EJA I / ENSINO MÉDIO (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: PICADINHO DE CARNE COM CENOURA E CHUCHU					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Saturados (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	80,00	67,79	1,18		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
Cebola	5,00	3,50	1,43		97,64	14,11	4,14	1,90	0,00	0,00	3,20	9,00	1,03	3,53	1,47	0,00	33,90	0,13
Alho	1,00	0,92	1,09		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	4,00	1,25		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
Cenoura	10,00	8,62	1,16		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
Chuchu	10,00	7,24	1,38		2,94	0,11	0,01	0,00	0,66	0,27	1,94	0,97	0,02	0,02	0,00	0,44	0,29	0,00
Sal	1,00	1,00	1,00		1,23	0,05	0,00	0,00	0,30	0,09	0,83	0,52	0,01	0,01	0,00	0,77	0,00	0,00
Limão	3,00	1,42	2,11		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00
Óleo	3,00	3,00	1,00		0,20	0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	0,14	0,13	0,00	0,00	0,00	0,47	0,00	0,00
Colorau	1,00	1,00	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 de cheiro	5,00	4,16	1,20		0,15	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1,00	1,00		1,13	0,01	0,00	0,20	0,01	1,18	0,00	0,05	0,00	0,00	1,93	0,21	0,00	0,00
TOTAL					132,91	550,55	14,46	7,18	2,60	1,71	1,84	7,06	11,70	1,08	3,59	3,40	2,91	268,61
MODO DE PREPARO: 1. Picar a carne, temperar e refogar; 2. Em seguida acrescentar a cenoura e o chuchu cortados em cubos, deixar cozinhar até ficar macia e com pouco molho; 3. Servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 PREPARO – CARDÁPIO “A” ESCOLAS DA URE DE CODÓ – EJA I / ENSINO MÉDIO (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: REFOGADO DE CARNE MOÍDA COM CENOURA					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	35,00	25,18	1,39		34,39	4,89	1,50	0,68	0,00	0,00	0,66	3,56	0,44	1,59	0,58	0,00	12,34	0,03
Cenoura	10,00	8,62	1,16		2,94	0,11	0,01	0,00	0,66	0,27	1,94	0,97	0,02	0,02	0,00	0,44	0,29	0,00
Repolho	10,00	7,14	1,40		1,22	0,06	0,01	0,00	0,28	0,13	2,47	0,61	0,01	0,01	0,00	1,34	0,26	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
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
Pimenta de cheiro	5,00	4,16	1,20		1,13	0,01	0,00	0,20	0,01	1,18	0,00	0,05	0,00	0,00	1,93	0,21	0,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1,00	1,00		0,07	0,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00
Colorau	1,00	1,00	1,00		0,15	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	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
TOTAL					60,61	5,23	3,53	1,23	1,62	1,88	6,01	6,23	0,5	1,66	2,51	3,01	247,3	0,04
MODO DE PREPARO: 1. Temperar e refogar a carne moída; 2. Em seguida acrescentar a cenoura ralada, o repolho picado e o milho verde, deixar cozinhar até ficar macia e com pouco molho; 3. Cortar os pães ao meio e rechear; 4. Servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 PREPARO – CARDÁPIO “A” ESCOLAS DA URE DE CODÓ – EJA I /ENSINO MÉDIO (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA DE ACELGA E CENOURA RALADA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Acelga	20,00	13,69	1,46		2,87	0,20	0,01	0,00	0,63	0,15	5,88	1,42	0,04	0,04	0,00	3,09	0,16	0,00
Cenoura	20,00	17,24	1,16		5,88	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
TOTAL					8,75	0,43	0,04	0,0	1,95	0,7	9,77	3,36	0,07	0,08	0,0	3,97	0,73	0,0
MODO DE PREPARO: 1. Lavar, higienizar a acelga e a cenoura; 2. Descascar a cenoura e ralar; 3. Picar a acelga; 3. Misturar os vegetais e servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 PREPARO – CARDÁPIO “A” ESCOLAS DA URE DE CODÓ – EJA I /ENSINO MÉDIO (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA DE ALFACE E TOMATE					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Alface	25,0	19,08	1,31		2,64	0,32	0,02	0,00	0,46	0,44	5,25	1,74	0,12	0,07	0,00	4,08	0,81	0,00
Tomate	20,0	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
TOTAL					14,51	1,42	0,15	0,05	2,75	1,80	18,13	9,76	0,44	0,25	0,00	21,31	2,77	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Lavar, higienizar e picar a alface e o tomate; 2. Misturar os vegetais e servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 PREPARO – CARDÁPIO “A” ESCOLAS DA URE DE CODÓ – EJA I /ENSINO MÉDIO (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA DE PEPINO E TOMATE					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Pepino	20,00	16,39	1,22		2,27	0,28	0,02	0,00	0,40	0,38	4,51	1,49	0,10	0,06	0,00	3,51	0,69	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
TOTAL					6,20	0,56	0,06	0,03	1,20	0,68	6,29	4,20	0,16	0,09	0,00	8,94	0,96	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Lavar, higienizar e picar o pepino e o tomate; 2. Misturar os vegetais e servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 PREPARO – CARDÁPIO “A” ESCOLAS DA URE DE CODÓ – EJA I / ENSINO MÉDIO (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA DE PEPINO, 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)
Pepino	25,00	18,24	1,37		1,74	0,16	0,00	0,00	0,37	0,20	1,75	1,70	0,03	0,02	0,00	0,91	0,00	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
Cheiro verde	5,00	4,31	1,16		1,47	0,12	0,02	0,00	0,25	0,11	7,15	0,99	0,10	0,04	31,46	2,16	0,10	0,00
TOTAL					7,14	0,56	0,06	0,03	1,43	0,62	10,69	5,40	0,19	0,10	31,46	8,51	0,36	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Lavar, higienizar e picar o pepino, o tomate e o cheiro verde; 2. Misturar os vegetais e servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 PREPARO – CARDÁPIO “A” ESCOLAS DA URE DE CODÓ – EJA I / ENSINO MÉDIO (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA DE 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	35,00	25,00	1,40		4,28	0,22	0,04	0,00	0,96	0,47	8,64	2,13	0,04	0,04	0,00	4,68	0,91	0,00
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
Cebolinha	5,00	4,34	1,15		0,85	0,08	0,02	0,00	0,15	0,15	3,47	1,07	0,03	0,01	0,00	1,38	0,07	0,00
TOTAL					9,06	0,58	0,10	0,03	1,92	0,93	13,88	5,90	0,13	0,09	0,00	11,50	1,24	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Lavar, higienizar e picar o repolho, o tomate e a cebolinha; 2. Misturar os vegetais e servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 PREPARO – CARDÁPIO “A” ESCOLAS DA URE DE CODÓ – EJA I / ENSINO MÉDIO (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA DE FRUTAS (BANANA, LARANJA, MELÃO, MAMÃO E LEITE)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Banana	40,00	27,39	1,46		26,91	0,35	0,02	0,00	7,11	0,56	2,07	7,20	0,10	0,04	0,00	5,91	0,00	0,00
Laranja	90,00	59,60	1,51		27,08	0,58	0,06	0,00	6,84	0,67	21,10	5,49	0,08	0,04	0,00	33,89	0,00	0,00
Melão	60,00	51,28	1,17		15,06	0,35	0,00	0,00	3,86	0,13	1,46	3,05	0,12	0,05	0,00	4,45	5,73	0,00
Mamão	60,00	38,46	1,56		15,44	0,18	0,05	0,00	4,02	0,40	8,62	8,53	0,07	0,03	0,00	31,62	0,63	0,00
Leite integral	25,00	25,00	1,00		124,16	6,36	6,73	4,08	9,80	0,00	222,57	19,36	0,13	0,68	90,26	0,00	80,75	0,24
TOTAL					208,66	7,81	6,85	4,08	31,61	1,76	255,83	43,6	0,51	0,83	90,26	75,88	87,10	0,24
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar em cubos as frutas; 2. Misturar as frutas cortadas num recipiente. SUGESTÃO: Acrescentar na salada de fruta leite dissolvido na água ou suco de fruta.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 PREPARO – CARDÁPIO “A” ESCOLAS DA URE DE CODÓ – EJA I / ENSINO MÉDIO (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SOPA DE CARNE COM FEIJÃO, MACARRÃO E LEGUMES (VINAGREIRA, ABÓBORA, BETERRABA E CHUCHU)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Carne bovina	38,00	27,34	1,18		39,37	5,69	1,67	0,77	0,00	0,00	1,29	3,63	0,41	1,43	0,59	0,00	13,67	0,05
Feijão	10,0	9,71	1,03		3,76	0,01	0,00	0,75	0,19	1,41	2,44	0,08	0,06	0,00	1,17	0,17	0,00	0,00
Macarrão	5,0	5,00	1,0		18,56	0,07	0,00	3,90	0,15	0,87	1,38	0,04	0,04	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00
Vinagreira	10,0	6,67	1,5		1,73	0,02	0,00	0,33	0,19	9,33	1,33	0,08	0,02	0,00	1,21	1,07	0,00	0,00
Abóbora	10,0	7,30	1,37		2,82	0,04	0,01	0,61	0,16	1,31	0,64	0,03	0,02	0,00	0,37	0,00	0,00	0,00
Beterraba	10,0	6,45	1,55		3,15	0,01	0,00	0,72	0,22	1,17	1,58	0,02	0,03	0,00	0,20	0,63	0,00	0,00
Chuchu	10,0	7,25	1,38		1,23	0,00	0,00	0,30	0,09	0,83	0,52	0,01	0,01	0,00	0,77	0,00	0,00	0,00
Alho	1,0	0,92	1,09		1,04	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00
Cebola	3,0	2,10	1,43		0,83	0,00	0,00	0,19	0,05	0,29	0,25	0,00	0,00	0,00	0,10	0,01	0,00	0,00
Pimenta do reino	1,0	1,00	1,0		0,07	0,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00
Óleo	3,0	3,00	1,0		26,52	3,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00
Sal	0,1	0,10	1,0		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	0,00
TOTAL					99,08	8,84	2,14	7,81	1,1	15,4	9,68	3,9	0,6	1,44	4,41	25,73	13,69	0,05
MODO DE PREPARO: 1. Lavar, higienizar e cortar os legumes. Reservar; 2. Cortar a carne em cubos e temperar; 3. Refogar e cozinhar; 4. Cozinhar o feijão como de costume, quando estiver quase pronto, acrescentar a carne cozida e os legumes, menos a vinagreira; 5. Deixar cozinhar, quando os legumes estiverem moles, acrescentar a vinagreira e o macarrão; 6. Desligar o fogo quando a sopa estiver com boa consistência. Se for preciso, acrescentar um pouco mais de água e deixar ferver um pouco mais; 7. Servir morna ou conforme a preferência dos alunos.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 PREPARO – CARDÁPIO “A” ESCOLAS DA URE DE CODÓ – EJA I / ENSINO MÉDIO (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SOPA DE FRANGO COM FEIJÃO, MACARRÃO E LEGUMES (REPOLHO, CENOURA, QUIABO E MAXIIXE)					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	38,00	27,34	1,39		32,58	5,88	0,83	0,30	0,00	0,00	2,01	8,55	0,12	0,18	0,55	0,00	15,31	0,00
Feijão	20,00	19,41	1,03		63,86	3,88	0,24	0,04	11,88	3,58	23,79	40,75	1,55	0,56	0,00	0,00	0,00	0,00
Macarrão	15,00	15,00	1,00		55,67	1,50	0,20	0,00	11,69	0,44	2,60	4,15	0,13	0,12	0,00	0,00	1,08	0,00
Repolho	10,00	7,14	1,40		1,22	0,06	0,01	0,00	0,28	0,13	2,47	0,61	0,01	0,01	0,00	1,34	0,26	0,00
Cenoura	20,00	17,24	1,16		5,88	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
Quiabo	15,00	12,00	1,25		3,59	0,23	0,04	0,00	0,76	0,55	13,46	6,00	0,04	0,07	0,00	0,67	0,11	0,00
Maxixe	15,00	14,28	1,05		1,96	0,20	0,01	0,00	0,39	0,31	2,98	1,37	0,05	0,03	0,00	1,38	1,57	0,00
Vinagreira	5,00	3,33	1,50		0,87	0,01	0,00	0,16	0,09	4,66	0,67	0,04	0,01	0,00	0,61	0,53	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
Cebola	5,00	3,49	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
Pimenta do reino	1,00	1,00	1,00		0,07	0,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00	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
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
TOTAL					212,32	12,11	6,36	1,28	26,95	10,4	52,53	64,0	1,96	1,04	1,16	4,97	253,2	0,03
MODO DE PREPARO: 1. Lavar, higienizar e cortar os legumes. Reservar; 2. descongelar adequadamente e cortar o peito de frango em cubos e temperar; 3. Refogar e cozinhar; 4. Cozinhar o feijão como de costume, quando estiver quase pronto, acrescentar o frango cozido e os legumes, menos a vinagreira; 5. Deixar cozinhar, quando os legumes estiverem moles acrescentar a vinagreira e o macarrão; 6. Desligar o fogo quando a sopa estiver com boa consistência. Se for preciso, acrescentar um pouco mais de água e deixar ferver um pouco mais; 7. Servir morna ou conforme a preferência dos alunos.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 PREPARO – CARDÁPIO “A” ESCOLAS DA URE DE CODÓ – EJA I /ENSINO MÉDIO (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE ABACAXI					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Polpa de abacaxi	150,0	150,0	1,00		45,89	0,70	0,17	0,00	11,70	0,49	20,31	15,11	0,54	0,09	0,00	1,87	1,85	0,00
Açúcar	15,0	15,00	1,00		57,99	0,05	0,00	0,00	14,93	0,00	0,53	0,08	0,02	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00
TOTAL					62,95	0,45	0,10	0,00	16,14	0,30	12,63	9,21	0,33	0,05	0,00	1,13	2,21	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta e depois bater no liquidificador com água e açúcar. Servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 PREPARO – CARDÁPIO “A” ESCOLAS DA URE DE CODÓ – EJA I /ENSINO MÉDIO (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE ACEROLA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Polpa de acerola	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	10,00	10,00	1,00		38,66	0,03	0,00	0,00	9,95	0,00	0,35	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00
TOTAL					44,73	0,57	0,00	0,00	11,42	0,66	7,34	8,15	0,16	0,07	0,00	584,2	1,95	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta e depois bater no liquidificador com água e açúcar. Servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 PREPARO – CARDÁPIO “A” ESCOLAS DA URE DE CODÓ – EJA I /ENSINO MÉDIO (19 A 30 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	150,00	150,0	1,00		54,85	0,72	0,23	0,00	14,03	1,22	1,26	10,61	0,22	0,13	0,00	179,5	6,24	0,00
Açúcar	15,00	15,00	1,00		57,99	0,05	0,00	0,00	14,93	0,00	0,53	0,08	0,02	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00
TOTAL					68,39	0,47	0,14	0,00	17,55	0,74	1,08	6,48	0,14	0,08	0,00	108,8	4,87	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta e depois bater no liquidificador com água e açúcar. Servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 PREPARO – CARDÁPIO “A” ESCOLAS DA URE DE CODÓ – EJA I /ENSINO MÉDIO (19 A 30 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	20,0	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
TOTAL					88,10	0,37	0,21	0,09	22,76	0,94	6,70	8,44	0,09	0,06	0,00	21,97	7,35	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta e depois bater no liquidificador com água e açúcar. Servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 PREPARO – CARDÁPIO “A” ESCOLAS DA URE DE CODÓ – EJA I /ENSINO MÉDIO (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: VITAMINA DE ABACATE					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	60,00	1,51		57,69	0,74	5,04	1,38	3,62	3,79	4,75	8,81	0,12	0,13	0,00	5,20	0,00	0,00
Açúcar	15,00	15,00	1,00		57,99	0,05	0,00	0,00	14,9	0,00	0,53	0,08	0,02	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00
Leite	40,00	40,00	1,00		198,66	10,17	10,76	6,52	15,7	0,00	356,11	30,9	0,21	1,09	144,42	0,00	129,2	0,38
TOTAL					313,95	10,95	15,77	7,89	34,20	3,76	361,35	39,8	0,35	1,22	144,42	5,16	131,0	0,38
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cortar o abacate e liquidificar com os outros ingredientes juntamente com água; 2. Servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 PREPARO – CARDÁPIO “A” ESCOLAS DA URE DE CODÓ – EJA I /ENSINO MÉDIO (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: VITAMINA DE BANANA E 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)
Banana	50,00	34,24	1,46		33,64	0,43	0,02	0,00	8,89	0,70	2,59	9,00	0,13	0,05	0,00	7,39	0,00	0,00
Mamão	50,00	32,05	1,56		12,87	0,15	0,04	0,00	3,35	0,33	7,19	7,11	0,06	0,02	0,00	26,35	0,52	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 em 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
TOTAL					303,16	10,80	10,82	6,52	42,84	1,03	366,41	47,1	0,42	1,16	144,42	33,74	131,5	0,38
MODO DE PREPARO: 1. Diluir o leite em pó conforme as instruções da embalagem, em água filtrada; 2. Higienizar, descascar e cortar a banana e o mamão; 3. Bater no liquidificador o açúcar, o leite, a banana e o mamão até formar uma mistura homogênea; 4. Servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 PREPARO – CARDÁPIO “A” ESCOLAS DA URE DE CODÓ – EJA I /ENSINO MÉDIO (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: VITAMINA 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		38,76	0,81	0,18	0,00	9,60	0,51	4,61	9,70	0,29	0,19	0,00	7,26	8,10	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 em 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
TOTAL					274,18	10,58	10,84	6,52	34,94	0,23	358,72	35,4	0,36	1,18	144,42	3,28	134,6	0,38
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de maracujá e reservar; 2. Diluir o leite em pó conforme as instruções da embalagem em água filtrada; 3. Bater no liquidificador o açúcar, o leite e a polpa de maracujá até formar uma mistura homogênea; 4. Servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223