









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

CRN6: 12223





SUMÁRIO

CARDÁPIO A

- 1. Abacaxi
- 2. Arroz branco
- 3. Arroz de cenoura (arroz, cenoura)
- 4. Arroz de cuxá (arroz, vinagreira, cheiro-verde)
- 5. Arroz doce delícia (arroz, leite, canela, açúcar)
- 6. Arroz gostoso (arroz, carne suína em cubos, cenoura, milho verde, cebolinha e abóbora)
- 7. Arroz misturado (arroz, carne bovina em cubos, feijão, couve, repolho e abobrinha, cebolinha)
- 8. Banana
- 9. Batata doce cozida
- 10. Caldo de feijão (feijão, cebolinha)
- 11. Caldo nutritivo (farinha branca, carne bovina moída, abóbora, espinafre, cheiro-verde)
- 12. Cuscuz de arroz com manteiga (flocão de arroz, manteiga)
- 13. Cuscuz de milho com ovo (flocão de milho, ovo)
- 14. Escondidinho de purê de batata doce com sardinha e legumes (batata doce, sardinha, couve, manjericão, leite em pó, cenoura, cheiro-verde)
- 15. Farofa maravilha (farinha branca, carne bovina couve, cebolinha)
- 16. Feijão maravilha (feijão verde, farinha branca, carne bovina, cebolinha)
- 17. Frango nutritivo (frango, quiabo, batata inglesa)
- 18. Fritada de carne desfiada (carne bovina, manjericão)
- 19. Fritada de frango com cebola (frango, manjericão, cebola)
- 20. Galinha especial (sobrecoxa de frango, manjericão, vinagreira, batata inglesa, pimentão verde)
- 21. Laranja
- 22. Mamão
- 23. Melancia
- 24. Melão
- 25. Mexido de carne moída (carne bovina moída, cebola, pimenta de cheiro)





- 26. Mexido de sardinha (sardinha, pimentão verde, cebola, tomate)
- 27. Ovos mexidos (ovo, óleo, sal)
- 28. Pão
- 29. Peixe frito (peixe, limão, óleo, sal)
- 30. Peixe cozido (peixe, cheiro-verde, cebola, tomate)
- 31. Pirão com cebolinha (farinha branca, cebolinha, caldo de peixe)
- 32. Risoto de frango (arroz, frango em tiras, espinafre)
- 33. Salada de repolho refogado, cebolinha, tomate e limão
- 34. Suco de abacaxi
- 35. Suco de acerola
- 36. Suco de caju
- 37. Suco de goiaba
- 38. Suco de maracujá
- 39. Suco de murici
- 40. Tangerina
- 41. Vinagrete (pepino, tomate, cebola, cheiro-verde, limão)
- 42. Vitamina nutritiva (mamão, maçã e polpa de acerola)
- 43. Vitamina fortificante (mamão, banana, melancia e aveia)





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 2020.

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 MA	AÇOS
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





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.





PREPARAÇÕES







				P	SECRETARIA D ROGRAMA NA	CIONAL D	E ALIMEN	TÁÇÃO E	SCOLAR -	PNAE								
NOME DE PREPARAÇÃO: ABAC	FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DO CARDÁPIO C - ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 ANOS) IOME DE PREPARAÇÃO: 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)
Ahacaxi	120.00	67.7	1 77	*	32.76	0.58	0.08	0.20	8 36	0.67	15.2	12 5	0.17	0.10	0.00	23.4	0.00	0.00

0,08

0,20

8,36

0,67

15,2

0,17 0,10

0,00

23,4

0,00

0,00

0,58

32,76

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar, descascar e cortar o abacaxi em rodelas;

TOTAL

Servir aos alunos.





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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DO CARDÁPIO C - ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ BRAN	ico									COMPOS	IÇÃO NUTR	ICIONAL						
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	25,8	0,58	1,04	0,00	0,00	0,87	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	4,00	4,00	1,00	*	35,36	0,00	4,00	0,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
Sal	4,00 4,00 1,0 1,00 1,00 1,0			*	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	46,8	0,00
TOTAL					339,69	6,09	4,28	0,70	66,99	1,40	3,77	25,1	0,58	1,04	0,00	0,00	47,7	0,02

- 1. Em uma panela refogar o alho no óleo;
- 2. Acrescentar o arroz e refogar bem em seguida acrescentar água e sal;
- **3.** Tampar a panela e deixar cozinhar por cerca de 30 minutos.

^{*}Temperos: alho, óleo, sal.





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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DO CARDÁPIO C - ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ COM	CENOURA	(arroz, cer	oura)							COMPOS	IÇÃO NUTR	ICIONAL						
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	*	214,6	4,30	0,20	0,06	47,26	0,98	2,65	18,2	0,41	0,73	0,00	0,00	0,61	0,00
Cenoura	15,00	12,9	1,16	*	4,40	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
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	2,00	2,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	46,8	0,00
Alho	2,00	0,18	1,09	*	0,20	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				*	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
TOTAL					246,35	4,50	3,22	0,52	48,41	1,43	5,78	19,8	0,43	0,77	0,00	0,73	47,9	0,02

- 1. Higienizar e ralar a cenoura. Reservar
- 2. Em uma panela refogar o alho no óleo;
- 3. Acrescentar o arroz e refogar bem em seguida acrescentar água e sal;
- 4. Cozinhar por cerca de 10 minutos em seguida acrescentar a cenoura ralada;
- 5. Tampar a panela e deixar cozinhar por mais uns 15 minutos em fogo baixo;
- 6. Sirva conforme o cardápio.

^{*}Temperos: óleo, sal, alho, cebola.





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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DO CARDÁPIO C - ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ DE CU	JXÁ (arroz,	vinagreira	, cheiro-ve	erde)						COMPOS	IÇÃO NUTR	ICIONAL						
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	18,2	0,41	0,73	0,00	0,00	0,61	0,00
Vinagreira	15,00	10,00	1,50	*	2,60	0,21	0,04	0,00	0,49	0,28	14,00	2,00	0,12	0,02	0,00	1,82	1,60	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
Alho	2,00	0,18	1,09	*	0,20	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	1,40	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
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	0,00
TOTAL					263,69	4,66	5,26	0,82	48,17	1,42	24,02	21,4	0,63	0,81	31,46	4,04	236	0,03

- 1. Higienizar adequadamente a vinagreira e cortar em pedaços. Reservar;
- 2. Lavar o arroz e refogar com alho, cebola e óleo;
- 3. Acrescente água e acertar o sal, mexa:
- 4. Em seguida acrescentar a vinagreira e misturar bem;
- 5. Deixe cozinhar, desligue o fogo, coloque o cheiro verde cortado por cima e deixe abafado por mais 10 minutos;
- 6. Sirva em seguida.

^{*}Temperos: alho, cebola, óleo, sal.





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
DROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - DNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DO CARDÁPIO C - ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ DOCI	DELÍCIA (a	rroz, leite,	canela, aç	úcar)						COMPOS	SIÇÃO NUTR	ICIONAL						
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	*	143,12	2,86	0,13	0,04	31,50	0,66	1,77	12,1	0,27	0,49	0,00	0,00	0,41	0,00
Leite em pó	15,00	15,00	1,00	*	74,50	3,81	4,04	2,45	5,88	0,00	133,5	11,6	0,08	0,41	54,16	0,00	48,4	0,14
Açúcar	7,00	7,00	1,00	*	27,06	0,02	0,00	0,00	6,97	0,00	0,25	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	0,84	0,00
Canela em pó	em pó 2,00 2,00 1,0			*	5,22	0,08	0,06	0,01	1,60	1,09	0,00	0,33	0,76	0,04	0,52	0,57	0,53	0,00
TOTAL					249,89	6,77	4,23	2,50	45,94	1,74	135,50	24,1	1,12	0,94	54,68	0,57	50,2	0,14

- 1. Diluir o leite em pó integral em água;
- 2. Em uma panela funda colocar a água para ferver e o arroz para cozinhar em fogo baixo;
- 3. Quando secar a água e o arroz cozinhar, acrescentar o leite e o açúcar;
- 4. Quando ferver, abaixar o fogo e deixar o leite engrossar (ficar cremoso), mexer de vez em quando;
- 5. Porcionar e polvilhar canela em pó antes de servir.





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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DO CARDÁPIO C - ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 ANOS)

			1101111111	STATES TO BE TIME!	rançots bo cr					.,	0 / (20 / 100	,,						
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ cenoura, abóbora, cebolinha e milho		(arroz, ca	rne suína e	em cubos,						COMPOS	IÇÃO NUTR	ICIONAL						
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	18,2	0,41	0,73	0,00	0,00	0,61	0,00
Carne suína em cubos	60,00	53,6	1,12	*	94,08	12,11	4,70	1,77	0,00	0,00	2,23	12,8	0,25	0,50	0,00	0,00	28,4	0,00
Cenoura	15,00	12,1	1,16	*	4,13	0,16	0,02	0,00	0,93	0,38	2,73	1,36	0,02	0,03	0,00	0,62	0,40	0,00
Alho	2,00	0,18	1,09	*	0,20	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
Abóbora	10,00	9,25	1,08	*	3,57	0,16	0,05	0,01	0,77	0,20	1,66	0,82	0,03	0,03	0,00	0,47	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	0,00
Cebolinha	5,00	4,35	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
Milho verde	10,00	4,01	2,49	*	5,54	0,26	0,02	0,01	1,15	0,16	0,06	1,31	0,02	0,02	0,00	0,00	0,04	0,00
Limão	1,00	0,47	2,10	*	0,15	0,00	0,00	0,00	0,05	0,01	0,24	0,05	0,00	0,00	0,00	0,18	0,01	0,00
TOTAL					367,40	17,09	10,01	2,61	50,34	1,89	13,06	35,6	0,76	1,33	0,00	2,65	263	0,03

MODO DE PREPARO:

- 1. Cortar em cubos e temperar a carne suína com alho, sal e limão. Reservar;
- 2. Higienizar e cortar a cenoura e a abóbora em cubos pequenos. Reservar;
- 3. Higienizar e picar a cebolinha. Reservar;
- 4. Refogue a carne, quando estiver macia, acrescente o arroz, a cenoura, a abóbora e o milho verde. Deixe cozinhar;
- 5. Depois de pronto acrescente a cebolinha e abafe por 5 minutos;
- 6. Sirva conforme o cardápio.

7

^{*}Temperos: alho, óleo, sal, cebolinha, limão.





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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS A - ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 ANOS)

					1014023 203 6	24102410371	ENSING EL	- CCAÇAO	DE JOVENS	LADOLI	001(10740	741037						
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ MIS feijão, carne bovina em cubos, couve		. ,								COMPOS	IÇÃO NUTR	ICIONAL						
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	18,2	0,41	0,73	0,00	0,00	0,61	0,00
Carne bovina em cubos	40,00	33,9	1,18	*	48,81	7,05	2,07	0,95	0,00	0,00	1,60	4,50	0,51	1,77	0,74	0,00	16,9	0,06
Feijão	20,00	19,4	1,03	*	63,86	3,88	0,24	0,04	11,88	3,58	23,79	40,7	1,55	0,56	0,00	0,00	0,00	0,00
Couve	10,0	6,09	1,64	*	1,65	0,17	0,03	0,01	0,26	0,19	7,97	2,11	0,03	0,02	0,00	5,89	0,38	0,00
Repolho	10,0	7,14	1,40	*	2,21	0,14	0,00	0,00	0,51	0,14	3,12	1,29	0,04	0,02	0,00	3,08	0,17	0,00
Abobrinha	10,0	7,69	1,30	*	1,48	0,09	0,01	0,00	0,33	0,10	1,16	1,53	0,02	0,01	0,00	0,53	0,00	0,00
Cebolinha	5,00	4,35	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
Tomate	5,00	4,00	1,25	*	0,61	0,04	0,01	0,00	0,13	0,05	0,28	0,42	0,01	0,01	0,00	0,85	0,04	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,00	0,11	0,00	0,67	0,00	0,03	0,00	0,00	1,10	0,12	0,00
Limão	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,00	0,26	0,03	1,21	0,23	0,00	0,01	0,00	0,91	0,03	0,00
Pimenta do reino	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
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
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	7,00	7,00	1,00	*	61,88	0,00	7,00	1,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04
TOTAL		•			400,07	15,95	9,60	2,12	61,47	5,35	46,67	70,8	2,64	3,16	0,75	13,9	18,4	0,10

- 1. Cozinhar o feijão como de costume, tendo cuidado para que não fique muito mole. Reservar;
- 2. Higienizar adequadamente a couve, o repolho, a abobrinha, a cebolinha e cortá-los. Reservar;
- 3. Refogar a carne com os temperos. Em seguida coloque água suficiente para cozinhar até que fique macia;
- 4. Acrescentar o arroz lavado juntamente com os legumes;
- 5. Deixar cozinhar por aproximadamente 25 minutos, deixar o arroz molhadinho;
- 6. Servir conforme o cardápio.

^{*}Temperos: tomate, pimenta de cheiro, limão, pimenta do reino, alho, cebola, colorau, óleo.





						IA DE ESTADO NACIONAL D		•										
		1	FICHA TÉCI	NICA DE PREPA	RAÇÕES DOS C	ARDÁPIOS A	- ENSINO E	OUCAÇÃO	DE JOVENS	E ADULT	OS I (19 A 3	0 ANOS)						
NOME DA PREPARAÇÃO: BANA	NA									сомроя	IÇÃO NUTR	ICIONAL						
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	100	62,5	1,46	*	48,69	0,77	0,05	0,00	12,70	1,27	3,43	19,0	0,23	0,08	0,00	0,00	0,59	0,00
TOTA	\L				48,69	0,77	0,05	0,00	12,70	1,27	3,43	19,0	0,23	0,08	0,00	0,00	0,59	0,00

MODO DE PREPARO:

1. Lavar e higienizar, após, servir conforme com o cardápio.





						A DE ESTADO NACIONAL D		•										
		ı	FICHA TÉCN	NICA DE PREPA	RAÇÕES DOS C	ARDÁPIOS A	- ENSINO E	UCAÇÃO	DE JOVENS	E ADULT	OS I (19 A 3	0 ANOS)						
NOME DE PREPARAÇÃO: BATATA DO	CE COZIDA									COMPOS	IÇÃO NUTR	ICIONAL						
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)
Batata doce	50,00	41,3	1,21	*	48,86	0,52	0,06	0,00	11,65	1,06	8,72	6,98	0,16	0,08	0,00	6,81	3,63	0,00
TOTAL					48,86	0,52	0,06	0,00	11,65	1,06	8,72	6,98	0,16	0,08	0,00	6,81	3,63	0,00

- 1. Higienizar adequadamente a batata doce;
- 1. Cozinhar a batata doce em água e sal até ficarem macias;
- 2. Servir conforme o cardápio.





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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS A - ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: CALDO cebolinha)	DE FEIJÃO	COM CE	BOLINHA	(feijão,						COMPOS	IÇÃO NUTR	ICIONAL						
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	55,00	53,4	1,03	*	175,67	10,67	0,67	0,11	32,69	9,83	65,44	112	4,26	1,55	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebolinha	5,00	4,35	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
Alho	2,00	0,18	1,09	*	0,20	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	3,00	2,09	1,43	*	0,82	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
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	0,00
Tomate	2,00	1,60	1,30	*	0,25	0,02	0,00	0,00	0,05	0,02	0,11	0,17	0,00	0,00	0,00	0,34	0,02	0,00
Pimenta de cheiro	2,00	0,95	2,10	*	0,26	0,02	0,00	0,00	0,04	0,00	0,27	0,00	0,01	0,00	0,00	0,44	0,05	0,00
Colorau	1,00	1,00	1,00	*	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL					195,74	10,84	2,69	0,41	33,16	10,6	69,61	113	4,31	1,57	0,00	2,26	234	0,01

- 1. Temperar e cozinhar o feijão como de costume;
- 2. Liquidificar o feijão até formar uma mistura homogênea;
- 3. Colocar para ferver a mistura e salpicar o cheiro verde higienizado e cortado sobre o caldo
- 4. Servir conforme o cardápio.

^{*}Temperos: alho, cebola, óleo, sal, tomate, pimenta de cheiro, colorau.





RETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAI

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS A - ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 ANOS)

				(I	,						. ,	,						
NOME DE PREPARAÇÃO: CALDO NUT espinafre, cheiro-verde, farinha branc		ne bovina	moida, abo	obora,						COMPOS	IÇÃO NUTR	ICIONAL						
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 moída	60,00	50,8	1,18	*	60	50,8	1,18	60	50,8	1,18	60	50,8	1,18	60	50,8	1,18	60	50,8
Abóbora	20,00	18,5	1,08	*	20	18,5	1,08	20	18,5	1,08	20	18,5	1,08	20	18,5	1,08	20	18,5
Espinafre	15,00	8,77	1,71	*	15	8,77	1,71	15	8,77	1,71	15	8,77	1,71	15	8,77	1,71	15	8,77
Cheiro verde	3,00	2,58	1,16	*	3,00	2,58	1,16	3,00	2,58	1,16	3,00	2,58	1,16	3,00	2,58	1,16	3,00	2,58
Farinha branca	20,00	20,00	1,00	*	20	20	1,00	20	20	1,00	20	20	1,00	20	20	1,00	20	20
Alho	2,00	0,18	1,09	*	0,20	0,18	1,09	0,20	0,18	1,09	0,20	0,18	1,09	0,20	0,18	1,09	0,20	0,18
Óleo	3,00	3,00	1,00	*	3,00	3,00	1,00	3,00	3,00	1,00	3,00	3,00	1,00	3,00	3,00	1,00	3,00	3,00
Sal	1,00	1,00	1,00	*	0,10	0,10	1,00	0,10	0,10	1,00	0,10	0,10	1,00	0,10	0,10	1,00	0,10	0,10
Tomate	2,00	1,60	1,30	*	2,00	1,60	1,30	2,00	1,60	1,30	2,00	1,60	1,30	2,00	1,60	1,30	2,00	1,60
Colorau	1,00	1,00	1,00	*	0,10	0,10	1,00	0,10	0,10	1,00	0,10	0,10	1,00	0,10	0,10	1,00	0,10	0,10
Pimenta de cheiro	3,00	1,42	2,10	*	3,00	1,42	2,10	3,00	1,42	2,10	3,00	1,42	2,10	3,00	1,42	2,10	3,00	1,42
Pimentão	2,00	1,50	1,30	*	2,00	1,50	1,30	2,00	1,50	1,30	2,00	1,50	1,30	2,00	1,50	1,30	2,00	1,50
TOTAL			•		218,97	14,43	8,84	2,72	20,00	2,03	38,54	28,3	1,90	3,57	18,83	4,95	58,1	0,37

- 1. Lavar, cortar em pedaços e cozinhar a abóbora, após passar no liquidificador e reservar;
- 2. Higienizar adequadamente o espinafre e o cheiro-verde e cortá-los. Reservar;
- 3. Refogar a carne moída com os temperos. Em seguida coloque água suficiente para cozinhar;
- 4. Após, acrescentar a abóbora liquidificada e o espinafre, deixe cozinhar mais um pouco;
- 5. Adicionar a farinha peneirada aos poucos até engrossar a gosto;
- **6.** Salpique o cheiro verde e sirva conforme o cardápio.

^{*}Temperos: cheiro-verde, alho, óleo, sal, tomate, colorau, pimenta de cheiro, pimentão.





						IA DE ESTADO NACIONAL D		•									
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS A - ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 ANOS)																	
NOME DE PREPARAÇÃO: CUSCUZ de arroz, manteiga)	DE ARRO	Z COM N	IANTEIGA	A (flocão						сомроя	IÇÃO NUTF	ICIONAL					
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA	PTN	LPD	Sat.	СНО	Fibra	Ca	Mg	Fe	Zn	Vit. A	Vit. C	

de arroz, manteiga)										COMPOS	IÇAO NUTR	ICIONAL						
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Flocão de arroz	30,00	30,00	1,00	*	97,20	4,26	5,79	1,16	10,68	7,32	17,31	237	5,64	1,84	0,00	0,00	1,52	0,00
Sal	2,00	2,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,4	0,00
Manteiga	2,00	2,00	1,00	*	14,52	0,01	1,65	0,98	0,00	0,00	0,19	0,03	0,00	0,00	18,47	0,00	11,5	0,07
TOTAL						4,27	7,44	2,15	10,68	7,32	17,50	237	5,64	1,84	18,47	0,00	36,5	0,07

MODO DE PREPARO:

- 1. Misturar num recipiente o flocão de arroz, sal e água até formar uma farofa molhada;
- 2. Deixar descansar por aproximadamente 20 minutos;
- 3. Levar à mistura a cuscuzeira até o ponto que enfie um garfo e saia limpo;
- 4. Passar a manteiga em todo o cuscuz;
- 5. Servir conforme o cardápio.

*Temperos: sal.





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃ	0
DECCENMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - DA	IAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS A - ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 ANOS)

					•			•			•	•						
NOME DE PREPARAÇÃO: CUSCUZ milho, ovo)	DE MILH	о сом о	VO (flocâ	ío de						COMPOS	IÇÃO NUTR	ICIONAL						
INGREDIENTES	(1)							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	30,00	30,00	1,00	*	106,04	2,16	0,57	0,12	23,66	1,41	0,80	12,3	0,26	0,33	0,00	0,00	0,00	0,00
Ovo	25,00	22,5	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	37,8	0,00
Sal	2,00	2,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	46,8	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
TOTAL					182,47	5,10	7,58	1,47	24,03	1,41	10,26	15,2	0,61	0,57	17,75	0,00	84,7	0,03

MODO DE PREPARO:

- 1. Misturar num recipiente o flocão de milho, sal e água até formar uma farofa molhada;
- 2. Deixar descansar por aproximadamente 20 minutos;
- 3. Levar à mistura a cuscuzeira até o ponto que enfie um garfo e saia limpo;
- 4. Servir conforme o cardápio.

*Temperos: sal, óleo.





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

		ı	FICHA TÉCI	NICA DE PREPA	RAÇÕES DOS (CARDÁPIOS A	- ENSINO E	UCAÇÃO	DE JOVENS	E ADULT	OS I (19 A 3	0 ANOS)						
NOME DE PREPARAÇÃO: ESCONDI SARDINHA E LEGUMES (batata do cenoura, cheiro-verde)										сомроз	IÇÃO NUTR	ICIONAL						
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)
Batata doce	35,00	28,9	1,21	*	34,20	0,36	0,04	0,00	8,15	0,74	6,11	4,89	0,11	0,06	0,00	4,77	2,54	0,00
Sardinha	70,00	70,00	1,00	*	199,49	11,16	16,83	2,87	0,00	0,00	385,1	24,6	2,48	1,15	0,00	0,00	466	0,05
Couve	10,00	6,09	1,64	*	1,65	0,17	0,03	0,01	0,26	0,19	7,97	2,11	0,03	0,02	0,00	5,89	0,38	0,00
Manjericão	2,00	2,00	1,00	*	0,42	0,04	0,01	0,00	0,07	0,07	4,22	1,16	0,02	0,01	0,00	0,05	0,08	0,00
Leite em pó	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	3,26	7,83	0,00	178,1	15,5	0,10	0,55	72,2	0,00	64,5	0,19
Cenoura	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,06	0,01	0,00	0,33	0,14	0,97	0,48	0,01	0,01	0,00	0,22	0,14	0,00
Alho	2,00	0,18	1,09	*	0,20	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
Tomate	2,00	1,60	1,30	*	0,25	0,02	0,00	0,00	0,05	0,02	0,11	0,17	0,00	0,00	0,00	0,34	0,02	0,00
Cebola	3,00	2,09	1,43	*	0,82	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
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	23,4	0,00
Colorau	1,00	1,00	1,00	*	0,02	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
Cheiro verde	3,00	2,58	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,00	0,15	0,07	4,28	0,59	0,06	0,03	18,83	1,29	0,06	0,00
TOT	AL				382,92	17,01	27,32	6,90	17,08	1,28	587,2	34,3	2,82	1,83	91,03	12,6	557	1,26

- 1. Coloque as batatas para cozinharem, assim que estiverem macias, descasque e esmague até formar um purê;
- 2. Refogar o alho com óleo, acrescentar as batatas amassadas e o leite já diluído. Mexa bem, acerte o sal, desligue o fogo e reserve;
- 3. Refogar a sardinha com a couve, o manjericão, cheiro verde, a cenoura e o restante dos temperos, acerte o sal;
- 4. Montar uma camada de purê e outra do refogado de sardinha com os legumes, cubra com outra camada de purê;
- 5. Sirva conforme cardápio.

^{*}Temperos: alho, tomate, cebola, óleo, sal, colorau, cheiro-verde.





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO	
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNA	Ε

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS A - ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA Ma couve, cebolinha)	ARAVILHA (f	arinha bra	nca, carne	bovina,						сомроз	IÇÃO NUTR	ICIONAL						
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 em cubos	25,00	21,2	1,18	*	30,51	4,41	1,29	0,59	0,00	0,00	1,00	2,81	0,32	1,10	0,46	0,00	10,5	0,04
Farinha branca	25,00	25	1,00	*	91,32	0,31	0,07	0,03	22,30	1,64	18,88	10,0	0,30	0,09	0,00	0,00	2,58	0,00
Couve	10,00	6,09	1,64	*	1,65	0,17	0,03	0,01	0,26	0,19	7,97	2,11	0,03	0,02	0,00	5,89	0,38	0,00
Cebolinha	3,00	2,60	1,15	*	0,51	0,05	0,01	0,00	0,09	0,09	2,08	0,64	0,02	0,01	0,00	0,83	0,04	0,00
Colorau	1,00	1,00	1,00	*	0,02	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
Alho	2,00	0,18	1,09	*	0,20	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
Pimenta de cheiro	3,00	2,31	1,30	*	0,63	0,05	0,01	0,00	0,11	0,00	0,65	0,00	0,03	0,00	0,00	1,07	0,12	0,00
Cebola	3,00	2,09	1,43	*	0,82	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
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	23,4	0,00
TOTA	L		•		169,85	5,04	6,42	1,38	22,99	1,98	30,90	15,8	0,70	1,23	0,46	7,88	37,1	0,07

- 1. Cortar a carne em cubos pequenos e temperar com sal e alho. Reservar;
- 2. Refogar o restante dos temperos e acrescentar a carne, refogar um pouco mais e deixar cozinhar com pouco caldo;
- 3. Colocar a couve lavada, higienizada e picada, mexa um pouco mais;
- 4. Acrescentar toda farinha de mandioca aos poucos e mexendo sem parar em fogo baixo para não queimar;
- 5. Ajustar o sal e continuar mexendo, até a farofa ficar dourada;
- 6. Cuidado para não queimar;
- **7.** Servir conforme o cardápio.

^{*}Temperos: cebolinha, colorau, alho, pimenta de cheiro, cebola, óleo, sal.





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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS A - ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: FEIJÃO MA bovina, cebolinha)	RAVILHA (fe	ijão-verde,	, farinha bı	ranca, carne						сомроз	IÇÃO NUTR	ICIONAL						
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-verde	30,00	29,1	1,03	*	35,33	0,92	0,91	0,15	5,92	1,46	37,27	15,1	0,33	0,30	11,53	0,64	1,16	0,01
Farinha branca	25,00	25,00	1,00	*	91,32	0,31	0,07	0,03	22,30	1,64	18,88	10,0	0,30	0,09	0,00	0,00	2,58	0,00
Carne bovina em cubos	25,00	21,2	1,18	*	30,51	4,41	1,29	0,59	0,00	0,00	1,00	2,81	0,32	1,10	0,46	0,00	10,5	0,04
Cebolinha	3,00	2,60	1,15	*	0,51	0,05	0,01	0,00	0,09	0,09	2,08	0,64	0,02	0,01	0,00	0,83	0,04	0,00
Colorau	1,00	1,00	1,00	*	0,02	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
Alho	2,000	0,18	1,09	*	0,20	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
Pimenta de cheiro	3,00	2,31	1,30	*	0,63	0,05	0,01	0,00	0,11	0,00	0,65	0,00	0,03	0,00	0,00	1,07	0,12	0,00
Cebola	3,00	2,09	1,43	*	0,82	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
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	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	23,4	0,00
TOTA	L				203,53	5,78	7,30	1,53	28,64	3,24	60,20	28,8	1,00	1,51	11,99	2,64	37,9	0,07

- 1. Cozinhar o feijão como de costume, tendo cuidado para não desmanchar. Reservar;
- 2. Descongelar adequadamente a carne e cortá-la em cubos, temperar com sal e alho;
- 3. Em uma panela com óleo quente, adicione os outros temperos juntamente com a carne e deixar fritar;
- 4. Depois que a carne estiver pronta adicione o feijão, misturar bem e acrescentar a farinha branca peneirada aos poucos, misture bem;
- 5. Sirva conforme o cardápio.

^{*}Temperos: cebolinha, colorau, alho, pimenta de cheiro, cebola, óleo, sal.





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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS A - ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: FRANGO N	IUTRITIVO (fr	ango, quia	bo, batata	inglesa)						COMPOS	IÇÃO NUTR	ICIONAL						
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	170,00	77,6	2,13	*	100,2	15,98	3,54	1,09	0,00	0,00	5,06	20,9	0,42	0,96	2,85	0,00	56,6	0,01
Quiabo	5,00	4,06	1,23	*	1,22	0,08	0,01	0,00	0,26	0,18	4,55	2,03	0,01	0,02	0,00	0,23	0,04	0,00
Alho	1,00	1,00	1,00	*	0,11	0,01	0,00	0,00	0,02	0,00	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	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
Batata inglesa	1,00	9,00	1,11	*	5,79	0,16	0,00	0,00	1,32	0,10	0,32	1,31	0,03	0,02	0,00	2,80	0,00	0,00
Limão	1,00	0,47	2,10	*	0,15	0,00	0,00	0,00	0,05	0,01	0,24	0,05	0,00	0,00	0,00	0,18	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	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
Tomate	2,00	1,60	1,30	*	0,25	0,02	0,00	0,00	0,05	0,02	0,11	0,17	0,00	0,00	0,00	0,34	0,02	0,00
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
TOTA	\L				134,94	16,27	6,56	1,54	1,86	0,35	10,50	24,7	0,47	1,01	2,85	3,61	80,1	0,02

- 1. Higienizar e cortar em rodelas o quiabo, em seguida refogar com óleo e alho até que deixe de soltar a baba. Reservar;
- 2. Descongelar adequadamente o frango, cortar e temperar com alho, colorau, limão e sal, em seguida refogar com o restante dos temperos;
- 3. Deixar cozinhar até que fique macio, acrescentar o quiabo, deixar ferver um pouco e desligar o fogo;
- 4. Servir conforme o cardápio.

^{*}Temperos: alho, cebola, limão, óleo, sal, tomate, colorau.





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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS A - ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: FRITADA	A DE CARNE D	ESFIADA (ca	rne bovina	١,						COMPOS	IÇÃO NUTR	UCIONIAL						
manjericão)										COMPOS	IÇAU NUTK	ICIONAL						
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	185,00	156,00	1,18	*	225,79	32,63	9,58	4,39	0,00	0,00	7,39	20,8	2,37	8,17	3,41	0,00	78,3	0,30
Alho	2,00	0,18	1,09	*	0,20	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
Limão	1,00	0,47	2,10	*	0,15	0,00	0,00	0,00	0,05	0,01	0,24	0,05	0,00	0,00	0,00	0,18	0,01	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
Colorau	1,00	1,00	1,00	*	0,02	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	2,00	1,60	1,30	*	0,25	0,02	0,00	0,00	0,05	0,02	0,11	0,17	0,00	0,00	0,00	0,34	0,02	0,00
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
Manjericão	2,00	2,00	1,00	*	0,42	0,04	0,01	0,00	0,07	0,07	4,22	1,16	0,02	0,01	0,00	0,05	0,08	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
Óleo	7,00	7,00	1,00	*	61,88	0,00	7,00	1,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04
TC	TAL	•			290,16	32,77	16,60	5,46	0,55	0,18	12,61	22,6	2,41	8,19	3,42	0,73	101	0,33

- 1. Descongelar adequadamente a carne, cortar em pedaços, temperar com alho, limão, colorau, pimenta do reino e sal;
- 2. Refogar a carne temperada no óleo com cebola e tomate;
- 3. Mexa até ficar macia no ponto para desfiar;
- 4. Após, desfiar e voltar para mesma panela do cozimento, aquecer óleo e colocar a cebola em rodelas e o manjericão;
- 5. Deixe fritar um pouco e desligue o fogo;
- 6. Sirva conforme o cardápio.

^{*}Temperos: alho, limão, pimenta do reino, colorau, tomate, sal, manjericão, cebola, óleo.





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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS A - ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: FRITADA D cebola)	E FRANGO C	OM CEBOL	A (frango,	manjericão,						сомроз	IÇÃO NUTR	ICIONAL						
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 em pedaços	170,00	77,6	2,13	*	134,28	23,99	3,50	0,99	0,00	0,00	11,64	20,9	0,82	0,95	6,99	0,00	59,7	0,07
Manjericão	2,00	2,00	1,00	*	0,42	0,04	0,01	0,00	0,07	0,07	4,22	1,16	0,02	0,01	0,00	0,05	0,08	0,00
Limão	1,00	0,47	2,10	*	0,15	0,00	0,00	0,00	0,05	0,01	0,24	0,05	0,00	0,00	0,00	0,18	0,01	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
Colorau	1,00	1,00	1,00	*	0,02	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	2,00	1,60	1,30	*	0,25	0,02	0,00	0,00	0,05	0,02	0,11	0,17	0,00	0,00	0,00	0,34	0,02	0,00
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
Alho	2,00	0,18	1,09	*	0,20	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	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
Óleo	7,00	7,00	1,00	*	61,88	0,00	7,00	1,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04
TOTA	Ĺ	•	•		198,64	24,13	10,52	2,05	0,55	0,18	16,86	22,8	0,86	0,97	7,00	0,73	83,3	0,10

- 1. Descongelar adequadamente o frango, cortar em pedaços, temperar com alho, limão, colorau, pimenta do reino e sal;
- 2. Refogar o frango temperado no óleo com cebola e tomate;
- 3. Mexa até ficar macio e deixe fritar;
- 4. Após, fritar a cebola em rodelas e o manjericão;
- 5. Mexa e desligue o fogo;
- 6. Sirva conforme o cardápio.

^{*}Temperos: limão, pimenta do reino, colorau, tomate, sal, alho, cebola, óleo.





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MAR	ANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLA	R - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS A - ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: GALINHA pimentão verde, vinagreira, batata		recoxa de	frango, m	anjericão,						COMPOS	IÇÃO NUTR	ICIONAL						
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 Sobrecoxa	170,00	77,6	2,13	*	125,59	13,64	7,47	2,33	0,00	0,00	4,88	20,4	0,70	1,30	3,04	0,00	62,1	0,02
Alho	2,00	0,18	1,09	*	0,20	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
Limão	1,00	0,47	2,10	*	0,15	0,00	0,00	0,00	0,05	0,01	0,24	0,05	0,00	0,00	0,00	0,18	0,01	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
Colorau	1,00	1,00	1,00	*	0,02	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	2,00	1,60	1,30	*	0,25	0,02	0,00	0,00	0,05	0,02	0,11	0,17	0,00	0,00	0,00	0,34	0,02	0,00
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
Manjericão	2,00	2,00	1,00	*	0,42	0,04	0,01	0,00	0,07	0,07	4,22	1,16	0,02	0,01	0,00	0,05	0,08	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
Óleo	7,00	7,00	1,00	*	61,88	0,00	7,00	1,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04
Pimentão verde	2,00	1,50	1,30	*	0,32	0,02	0,00	0,00	0,07	0,04	0,13	0,12	0,01	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00
Vinagreira	10,00	6,66	1,50	*	1,73	0,14	0,02	0,00	0,33	0,19	9,32	1,33	0,08	0,02	0,00	1,21	1,07	0,00
Batata inglesa	10,00	9,00	1,11	*	5,79	0,16	0,00	0,00	1,32	0,10	0,32	1,31	0,03	0,02	0,00	2,80	0,00	0,00
TOTA	AL				197,79	14,09	14,51	3,40	2,27	0,51	19,87	25,0	0,85	1,36	3,05	6,24	86,7	0,06

- 1. Higienize o manjericão e a vinagreira, separando as folhas dos talos. Reservar;
- 2. Lavar as batatas, descasca-las e cortar em rodelas. Reservar;
- 3. Temperar o frango com sal, alho, colorau, pimenta do reino e limão. Reservar;
- 4. Cortar a cebola, o pimentão e o tomate picados e refogar no óleo, acrescentar o frango e refogar;
- 5. Coloque água e deixe cozinhar um pouco, em seguida acrescente as batatas e deixe cozinhar mais;
- 6. Quando o frango estiver quase pronto acrescente as folhas de manjericão e vinagreira, deixe ferver por mais cinco minutos e desligue o fogo;
- **7.** Sirva conforme o cardápio.

^{*}Temperos: alho, limão, pimenta do reino, colorau, tomate, sal, manjericão, cebola, óleo, pimentão verde.





						A DE ESTADO NACIONAL D		•										
		F	ICHA TÉCN	NICA DE PREPA	RAÇÕES DOS C	ARDÁPIOS A -	ENSINO ED	UCAÇÃO	DE JOVENS	E ADULT	OS I (19 A 3	O ANOS)						
NOME DE PREPARAÇÃO: LARANJA	·																	
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	130,00	86,1	1,51	*	39,12	0,84	0,09	0,00	9,87	0,97	30,48	7,93	0,12	0,05	0,00	48,9	0,00	0,00
TOTA	1				39,12	0,84	0,09	0,00	9,87	0,97	30,48	7,93	0,12	0,05	0,00	48,9	0,00	0,00

- 1. Higienizar adequadamente a laranja;
- 2. Descascar e partir ao meio;
- 3. Servir conforme o cardápio.





					PROGRAMA	NACIONAL D	E ALIMENT	AÇÃO ESC	OLAR - PNA	ΛE								
			ICHA TEC	NICA DE PREPA	RAÇÕES DOS C	ARDAPIOS A	- ENSINO EL	UCAÇAO	DE JOVENS	E ADULT	OS I (19 A 3	D ANOS)						
NOME DE PREPARAÇÃO: MAMÃO																		
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	110,00	70,5	1,56	*	28,31	0,32	0,09	0,00	7,36	0,74	15,81	15,6	0,14	0,05	0,00	57,9	1,15	0,00
TOTAL					28,31	0,32	0,09	0,00	7,36	0,74	15,81	15,6	0,14	0,05	0,00	57,9	1,15	0,00

MODO DE PREPARO:

1. Lavar, higienizar e cortar em fatias, após, servir conforme o cardápio.





					PROGRAMA	IA DE ESTADO NACIONAL D	E ALIMENT	AÇÃO ESC	OLAR - PNA	ΛE								
		F	ICHA TÉCN	NICA DE PREPA	RAÇÕES DOS C	CARDÁPIOS A	- ENSINO E	OUCAÇÃO	DE JOVENS	E ADULT	OS I (19 A 3	0 ANOS)						
NOME DE PREPARAÇÃO: MELANCIA	4									COMPOS	IÇÃO NUTR	ICIONAL						
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	260,00	132,00	1,97	*	43,03	1,17	0,00	0,00	10,74	0,16	10,19	12,7	0,30	0,13	0,00	8,11	0,00	0,00
TOTA	AL				43,03	1,17	0,00	0,00	10,74	0,16	10,19	12,7	0,30	0,13	0,00	8,11	0,00	0,00

MODO DE PREPARO:

1. Lavar, higienizar e cortar em fatias, após, servir conforme o cardápio.





						A DE ESTADO NACIONAL D		•										
			FICHA TÉCI	NICA DE PREPA	RAÇÕES DOS C	ARDÁPIOS A	- ENSINO E	DUCAÇÃO	DE JOVENS	E ADULT	OS I (19 A 3	0 ANOS)						
NOME DE PREPARAÇÃO: MELÂ	ίο									COMPOS	IÇÃO NUTR	ICIONAL						
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	210,00	179,00	1,17	*	52,71	1,22	0,00	0,00	13,51	0,45	5,13	10,6	0,41	0,16	0,00	15,5	20,0	0,00
	TOTAL				52,71	1,22	0,00	0,00	13,51	0,45	5,13	10,6	0,41	0,16	0,00	15,5	20,0	0,00

MODO DE PREPARO:

1. Lavar, higienizar e cortar em fatias, após, servir conforme o cardápio.





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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS A - ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 ANOS)

				THO TO BE THE T	,							,						
NOME DE PREPARAÇÃO: MEXIDO DE	CARNE MO	ÍDA (carne	bovina m	oída,						COMPOS	SIÇÃO NUTR	ICIONAL						
cebola, pimenta de cheiro)		1				•												
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 moída	70,00	59,3	1,18	*	126,94	15,79	6,58	2,60	0,00	0,00	7,71	12,4	1,71	3,94	0,00	0,00	36,1	0,41
Alho	1,00	1,00	1,00	*	0,11	0,01	0,00	0,00	0,02	0,00	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
Cebola	3,00	2,09	1,43	*	0,82	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
Limão	0,47	0,47	2,10	*	0,15	0,00	0,00	0,00	0,05	0,01	0,24	0,05	0,00	0,00	0,00	0,18	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	23,4	0,00
Tomate	2,00	1,60	1,30	*	0,25	0,02	0,00	0,00	0,05	0,02	0,11	0,17	0,00	0,00	0,00	0,34	0,02	0,00
Colorau	1,00	1,00	1,00	*	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta de cheiro	3,00	1,42	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
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					172,95	15,89	11,60	3,36	0,40	0,08	8,90	12,9	1,74	3,95	0,01	1,28	59,7	0,43

- 1. Descongelar adequadamente a carne moída;
- 2. Temperar com sal, alho, colorau, pimenta do reino, pimenta de cheiro e limão;
- 3. Refogar o tomate e a cebola numa panela aquecida com óleo;
- 4. Acrescentar a carne moída e refogar até que fique macia;
- 5. Sirva conforme o cardápio.

^{*}Temperos: alho, cebola, limão, óleo, sal, tomate, colorau, pimenta de cheiro, pimenta do reino.





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS A - ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: MEXIDO DE SARDINHA (sardinha, pimentão verde, cebola, 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)
Sardinha	80,00	80,00	1,00	*	199,49	11,16	16,83	2,87	0,00	0,00	385,17	24,6	2,48	1,15	0,00	0,00	466	0,05
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
Tomate	2,00	1,60	1,30	*	0,25	0,02	0,00	0,00	0,05	0,02	0,11	0,17	0,00	0,00	0,00	0,34	0,02	0,00
Cebola	3,00	2,09	1,43	*	0,82	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
Pimentão verde	2,00	1,50	1,30	*	0,32	0,02	0,00	0,00	0,07	0,04	0,13	0,12	0,01	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00
Pimentão verde TOTA		1,50	1,30	*	0,32 274,45	0,02 12,89	0,00 24,26	0,00 4,04	0,07 0,46	0,04 0,17	0,13 445,01	0,12 29,3	0,01 2,91	0,00 1,34	0,00 18,83	1,50 3,23	0,0 532	

- 1. Aqueça o óleo em uma frigideira e acrescente os temperos;
- 2. Em seguida coloque a sardinha, mexa, deixe refogar por 5 minutos e desligue o fogo;
- 3. Sirva conforme o cardápio.

^{*}Temperos: óleo, tomate, cebola, pimentão verde.





SECRETARIA DE ESTADO DE	EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE AL	IMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAF

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS A - ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: OVOS MEXIDOS (ovo, óleo, sal)					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	30,00	27,02	1,11	*	38,67	3,52	2,40	0,70	0,44	0,00	11,35	3,42	0,42	0,29	21,30	0,00	45,3	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	0,00
TOTAL				82,87	3,52	7,40	1,46	0,44	0,00	11,35	3,42	0,42	0,29	21,30	0,00	279,7	0,03	

MODO DE PREPARO:

- 1. Higienize os ovos, depois quebre um por um em um recipiente;
- 2. Aqueça o óleo em uma frigideira e coloque os ovos;
- 3. Mexa até que fiquem no ponto de servir;
- 4. Coloque sal e sirva conforme o cardápio.

*Temperos: óleo, sal.





						A DE ESTADO NACIONAL D		•										
		F	ICHA TÉCN	NICA DE PREPA	RAÇÕES DOS C	ARDÁPIOS A	- ENSINO ED	UCAÇÃO	DE JOVENS	E ADULT	OS I (19 A 3	0 ANOS)						
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS A - ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 ANOS) NOME DE PREPARAÇÃO: PÃO COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL																		
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Pão francês	50,00	50,00	1,00	*	149,91	3,98	1,55	0,50	29,32	1,15	7,88	12,7	0,50	0,38	1,49	0,00	323	0,19
TOTAL		•	•		149,91	3,98	1,55	0,50	29,32	1,15	7,88	12,7	0,50	0,38	1,49	0,00	323	0,19

- 1. Adquirir o produto em um estabelecimento dentro dos padrões exigidos pela vigilância sanitária.
- 2. Quando for servir ao aluno manter as mãos com luvas plásticas, assim evitando o contato direto com o produto.





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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS A - ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: PEIXE F	RITO (peixe, ó	leo, limão, s	al)							COMPOS	IÇÃO NUTR	ICIONAL						
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	170,00	147,00	1,16	*	162,49	23,83	6,73	1,17	0,00	0,00	23,07	28,1	0,24	0,37	4,06	0,00	111	0,01
Limão	3,00	1,42	2,10	*	0,45	0,01	0,00	0,00	0,16	0,02	0,72	0,14	0,00	0,00	0,00	0,54	0,02	0,00
Óleo	7,00	7,00	1,00	*	61,88	0,00	7,00	1,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04
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
TO	TOTAL				224,82	23,85	13,73	2,24	0,16	0,02	23,79	28,2	0,24	0,37	4,06	0,54	135	0,05

- 1. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal;
- 2. Colocar numa frigideira óleo e deixar esquentar bem;
- 3. Acrescentar bem devagar 1 por 1 e deixar fritar;
- 4. Distribuir os peixes numa travessa forrada com papel toalha para tirar o excesso do óleo.

^{*}Temperos: limão, óleo, sal.





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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS A - ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: PEIXE COZIDO	O (peixe, cl	neiro-verd	e, cebola, t	tomate)						COMPOS	IÇÃO NUTR	ICIONAL						
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	170	147	1,16	*	162,49	23,83	6,73	1,17	0,00	0,00	23,07	28,1	0,24	0,37	4,06	0,00	111	0,01
Alho	0,10	0,10	1,00	*	0,11	0,01	0,00	0,00	0,02	0,00	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	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	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	2,00	2,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	46,8	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
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
Colorau	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL					193,19	24,08	9,76	1,64	0,90	0,26	31,73	30,1	0,36	0,43	35,53	3,72	158	0,03

- 1. Lavar, higienizar e cortar o tomate e a cebola em rodelas. Reservar;
- 2. Lavar, higienizar e picar o cheiro-verde. Reservar;
- 3. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão, alho, colorau e sal;
- 4. Colocar numa frigideira óleo e refogar a cebola e o tomate, logo em seguida, acrescentar o peixe e deixar cozinhar;
- 5. Servir conforme o cardápio.

^{*}Temperos: alho, limão, óleo, sal, tomate, cebola, cheiro-verde, colorau.





					PROGRAMA	IA DE ESTADO NACIONAL D	E ALIMENT	ÁÇÃO ESC	OLAR - PNA	ΛE								
NOME DE PREPARAÇÃO: PIRÃO COM caldo de peixe)	CEBOLINHA			NICA DE PREPA polinha,	RAÇOES DOS O	CARDAPIOS A	- ENSINO EL	DUCAÇAO	DE JOVENS									
INGREDIENTES PB (g) PL (g) FC CUSTO UNITÁRIO (R\$) ENERGIA (Kcal) (g) LPD Sat. (g) FIbra (mg) Fibra																		
Farinha branca	35,00	35,00	1,00	*	127,84	0,43	0,10	0,04	31,22	2,29	26,43	14,0	0,42	0,13	0,00	0,00	3,61	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
Cebolinha	5,00	4,35	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
Caldo de carne ou de frango TOTAL	180	180	1,00	*	0,00 128,69	0,00 0,51	0,00 0,12	0,00 0,04	0,00 31,36	0,00 2,44	0,00 29,91	0,00 15,0	0,00 0,45	0,00 0,14	0,00 0,00	0,00 1,38	23,4 27,1	0,00

- 1. Peneirar a farinha branca;
- 2. Colocar o caldo do peixe ou de carne numa panela para ferver;
- 3. Acrescentar a farinha branca no caldo e mexer para não embolar;
- 4. Servir de acordo com o cardápio.

^{*}Temperos: sal, cebolinha.





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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS A - ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: RISOTO DE	FRANGO (ar	roz, frango	em tiras,	espinafre)						COMPOS	IÇÃO NUTR	ICIONAL						
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	18,2	0,41	0,73	0,00	0,00	0,61	0,00
Frango em tiras	90,00	42,2	2,13	*	73,09	13,06	1,91	0,54	0,00	0,00	6,34	11,4	0,45	0,52	3,80	0,00	32,5	0,04
Alho	3,00	3,00	1,00	*	0,34	0,02	0,00	0,00	0,07	0,01	0,04	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00
Espinafre	20,00	11,7	1,71	*	1,88	0,23	0,03	0,00	0,30	0,25	11,40	9,54	0,04	0,03	0,00	0,28	2,00	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	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	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
Cebola	3,00	2,09	1,43	*	0,82	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	2,40	1,30	*	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	3,00	1,42	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
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
TOTA	L				336,74	17,73	7,15	1,36	48,27	1,35	22,63	40,0	0,93	1,30	3,81	2,46	269	0,06

- 1. Higienizar o espinafre adequadamente. Reservar;
- 2. Descongele adequadamente o peito de frango e corte em tiras;
- 3. Tempere o frango com alho, sal, limão e colorau;
- 4. Numa panela, aqueça o óleo e refogue o tomate e a cebola, acrescente o frango e continue a refogar;
- 5. Quando tiver refogado adicione o arroz, até que o arroz comece a grudar no fundo da panela. Coloque a água fervente;
- 6. Deixe cozinhando em fogo baixo, com a tampa semi-aberta;
- 7. Na hora que o arroz estiver quase seco, adicione o espinafre;
- 8. Deixar o arroz úmido, não deixar secar toda a água;
- 9. Servir conforme o cardápio.

^{*}Temperos: alho, óleo, sal, colorau, limão, cebola, tomate, pimenta de cheiro, pimenta do reino.





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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS A - ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 ANOS)

								, .				,						
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA DE	REPOLHO,	CEBOLINH	A, TOMATI	E E LIMÃO)						COMPOS	IÇÃO NUTR	ICIONAL						
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	15,00	10,7	1,40	*	1,83	0,09	0,02	0,00	0,41	0,20	3,70	0,91	0,02	0,02	0,00	2,00	0,39	0,00
Cebolinha	30,00	26,1	1,15	*	5,09	0,49	0,09	0,00	0,88	0,93	20,83	6,41	0,17	0,08	0,00	8,29	0,42	0,00
Tomate	inha 30,00 26,1			*	3,54	0,25	0,04	0,02	0,72	0,27	1,60	2,43	0,05	0,03	0,00	4,89	0,24	0,00
Limão	3,00 2,40 2,				0,76	0,02	0,00	0,00	0,27	0,03	1,22	0,23	0,00	0,01	0,00	0,92	0,03	0,00
TOTAL						0,86	0,15	0,02	2,28	1,43	27,35	9,99	0,24	0,13	0,00	16,1	1,07	0,00

- 1. Higienizar e cortar em rodelas o tomate. Reservar;
- 2. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;
- 3. Organizar as hortaliças em um recipiente, regar um pouco com azeite e limão, sendo opcional;
- 4. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição.

^{*}Temperos: cebolinha, tomate, limão.





						A DE ESTADO NACIONAL D		•										
		1	FICHA TÉCI	NICA DE PREPA	RAÇÕES DOS C	ARDÁPIOS A	- ENSINO ED	UCAÇÃO	DE JOVENS	E ADULT	OS I (19 A 3	0 ANOS)						
NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DI	ME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE ABACAXI COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Gord.																	
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	140,00	140,00	1,00	*	47,60	0,66	0,17	0,01	10,92	0,46	19,04	1,44	0,50	0,10	3,16	1,75	1,74	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
ТО	TAL				105,59	0,71	0,17	0,01	25,85	0,46	19,57	1,52	0,52	0,10	3,16	1,75	3,54	0,00

- 1. Lavar as embalagens das polpas;
- 2. Bater a polpa de fruta com água e açúcar;
- 3. Servir conforme o cardápio.





						A DE ESTADO NACIONAL D		•										
		1	FICHA TÉCI	NICA DE PREPA	RAÇÕES DOS C	ARDÁPIOS A	- ENSINO ED	UCAÇÃO	DE JOVENS	E ADULTO	OS I (19 A 3	O ANOS)						
NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE	FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS A - ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 ANOS) DME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE ACEROLA CUSTO GORD																	
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	140,00	140,00	1,00	*	30,71	0,83	0,00	0,00	7,76	0,98	10,63	12,1	0,23	0,10	0,00	872	1,79	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
TO	ΓAL				88,70	0,88	0,00	0,00	22,69	0,98	11,16	12,2	0,25	0,10	0,00	872	3,59	0,00

- 1. Lavar as embalagens das polpas;
- 2. Bater a polpa de fruta com água e açúcar;
- 3. Servir conforme o cardápio.





						A DE ESTADO NACIONAL D		•										
			FICHA TÉCI	NICA DE PREPA	RAÇÕES DOS O	ARDÁPIOS A	- ENSINO E	OUCAÇÃO	DE JOVENS	E ADULT	OS I (19 A 3	0 ANOS)						
NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO	DE CAJU									COMPOS	IÇÃO NUTR	ICIONAL						
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	140,00	140,00	1,00	*	56,00	0,69	0,22	0,00	13,10	1,15	1,18	9,91	0,21	0,13	25,48	166	5,84	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
Т	OTAL				113,99	0,73	0,22	0,00	28,04	1,15	1,70	9,99	0,23	0,13	25,48	166	7,64	0,00

- 1. Lavar as embalagens das polpas;
- 2. Bater a polpa de fruta com água e açúcar;
- 3. Servir conforme o cardápio.





						IA DE ESTADO NACIONAL D		•										
		1	FICHA TÉCI	NICA DE PREPA	RAÇÕES DOS (ARDÁPIOS A	- ENSINO ED	UCAÇÃO	DE JOVENS	E ADULT	OS I (19 A 3	0 ANOS)						
NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO D	AE DE PREPARAÇÃO: SUCO DE GOIABA COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL CUSTO SUSSESSE STANDARDO SUBJECTOR STANDARDO SUBJECTOR SUB																	
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	140,00	140,00	1,00	*	51,80	0,94	0,56	0,07	13,50	5,68	7,29	9,76	0,20	0,18	117,3	90,5	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
TC	TAL				109,79	0,99	0,56	0,07	28,43	5,68	7,82	9,84	0,21	0,18	117,3	90,5	1,80	0,00

- 1. Lavar as embalagens das polpas;
- 2. Bater a polpa de fruta com água e açúcar;
- 3. Servir conforme o cardápio.





						IA DE ESTADO NACIONAL D		•										
		1	FICHA TÉCI	NICA DE PREPA	RAÇÕES DOS (CARDÁPIOS A	- ENSINO ED	DUCAÇÃO	DE JOVENS	E ADULT	OS I (19 A 3	0 ANOS)						
NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO D	ME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE MARACUJÁ CUSTO SUSTO STUDIO STUDIO SUCIONAL CUSTO SUSTO SUCIONAL																	
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	140,00	140,00	1,00	*	54,26	1,14	0,25	0,00	13,44	0,71	6,45	13,5	0,41	0,26	0,00	10,1	11,3	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
TC	TAL				112,25	1,19	0,25	0,00	28,37	0,71	6,98	13,6	0,43	0,26	0,00	10,1	13,1	0,00

- 1. Lavar as embalagens das polpas;
- 2. Bater a polpa de fruta com água e açúcar;
- 3. Servir conforme o cardápio.





						IA DE ESTADO NACIONAL D												
		1	FICHA TÉCN	NICA DE PREPA	RAÇÕES DOS C	ARDÁPIOS A	- ENSINO E	UCAÇÃO	DE JOVENS	E ADULT	OS I (19 A 30	O ANOS)						
NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE	CUSTO																	
INGREDIENTES	INGREDIENTES PB (g) PL (g) FC UNITÁRIO (Kcal) (g) (g) (g) (g) (g) (g) (g) (Gord. Trans (mg)		
Polpa de murici	140,00	140,00	1,00	*	127,40	1,23	3,46	0,03	27,12	9,52	56,00	30,8	0,41	0,60	0,00	53,9	12,6	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
ТО	TAL				185,39	1,28	3,46	0,03	42,05	9,52	56,53	30,8	0,42	0,60	0,00	53,9	14,4	0,00

- 1. Lavar as embalagens das polpas;
- 2. Bater a polpa de fruta com água e açúcar;
- 3. Servir conforme o cardápio.





						IA DE ESTADO NACIONAL D												
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS A - ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 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	120,00	88,8	1,35	*	33,62	0,75	0,07	0,00	8,54	0,84	11,46	6,87	0,10	0,00	0,00	43,3	0,00	0,00
TOTAL					33,62	0,75	0,07	0,00	8,54	0,84	11,46	6,87	0,10	0,00	0,00	43,3	0,00	0,00

MODO DE PREPARO:

1. Lavar e higienizar, após, servir conforme com o cardápio.





						IA DE ESTADO NACIONAL D		•												
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS A - ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 ANOS)																				
NOME DE PREPARAÇÃO: VINAGRETE (pepino, tomate, cebola, cheiro-verde, limão)						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	30,00	23,1	1,30	*	2,20	0,20	0,00	0,00	0,47	0,26	2,22	2,15	0,03	0,03	0,00	1,15	0,00	0,00		
Tomate	15,00	10,5	1,25	*	1,61	0,12	0,02	0,01	0,33	0,12	0,73	1,10	0,02	0,01	0,00	2,22	0,11	0,00		
Cebola	15,00	12,0	1,43	*	4,73	0,21	0,01	0,00	1,06	0,26	1,68	1,43	0,02	0,02	0,00	0,56	0,07	0,00		
Cheiro verde	15,00	12,9	1,16	*	4,40	0,36	0,06	0,01	0,76	0,34	21,46	2,97	0,31	0,13	94,39	6,48	0,30	0,00		
Limão	3,00	1,42	2,10	*	0,45	0,01	0,00	0,00	0,16	0,02	0,72	0,14	0,00	0,00	0,00	0,54	0,02	0,00		
TOTAL				13,38	0,89	0,09	0,02	2,78	1,00	26,81	7,80	0,40	0,20	94,39	10,9	0,50	0,00			

- 1. Higienizar e cortar o pepino, o tomate, a cebola e o cheiro verde em pequenos pedaços;
- 2. Misturar tudo em um recipiente e acrescentar sal e limão a gosto.

^{*}Temperos: tomate, cebola, cheiro-verde, limão.





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
DDOGDAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAD - DNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS A - ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: VITAMINA NUTRITIVA (mamão, maçã, polpa 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)	
Mamão	35,00	22,4	1,56	*	9,01	0,10	0,03	0,00	2,34	0,23	5,03	4,97	0,04	0,02	0,00	18,4	0,37	0,00	
Maçã	35,00	29,1	1,20	*	16,19	0,08	0,00	0,00	4,42	0,39	0,56	0,59	0,03	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	
Polpa de acerola	35,00	35,0	1,00	*	7,68	0,21	0,00	0,00	1,94	0,25	2,66	3,03	0,06	0,03	0,00	218	0,45	0,00	
Leite em pó	40,00	40,0	1,00	*	198,66	10,17	10,76	6,52	15,67	0,00	356,1	30,9	0,21	1,09	144,4	0,00	129	0,38	
Açúcar	15,00	15,0	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				291,17	10,78	10,82	6,53	39,57	1,06	372,8	41,7	0,38	1,16	144,4	243	132	0,38		

- 1. Higienizar adequadamente a embalagem da polpa;
- 2. Higienizar e cortar a maçã e o mamão;
- 3. Diluir o leite em pó conforme as instruções da embalagem em água filtrada;
- 4. Bater no liquidificador a maçã, o mamão, a polpa de acerola, o leite e o açúcar;
- 5. Servir conforme o cardápio.





						IA DE ESTADO NACIONAL E														
	FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS A - ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 ANOS)																			
NOME DE PREPARAÇÃO: VITAMINA FORTIFICANTE (mamão, banana, melancia, 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)		
Mamão	35,00	22,4	1,56	*	9,01	0,10	0,03	0,00	2,34	0,23	5,03	4,97	0,04	0,02	0,00	18,4	0,37	0,00		
Banana	35,00	23,9	1,46	*	18,67	0,29	0,02	0,00	4,87	0,49	1,32	7,29	0,09	0,03	0,00	0,00	0,22	0,00		
Melancia	35,00	17,7	1,97	*	5,79	0,16	0,00	0,00	1,45	0,02	1,37	1,71	0,04	0,02	0,00	1,09	0,00	0,00		
Aveia em flocos	5,00	5,00	1,00	*	19,69	0,70	0,42	0,08	3,33	0,46	2,39	5,94	0,22	0,13	0,00	0,07	0,23	0,00		
Leite em pó	40,00	40,00	1,00	*	198,66	10,17	10,76	6,52	15,67	0,00	356,1	30,9	0,21	1,09	144,4	0,00	129	0,38		
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				309,81	11,47	11,23	6,60	42,59	1,20	366,7	50,9	0,62	1,29	144,4	19,6	131	0,38			

- 1. Higienizar e cortar a banana, a melancia e o mamão;
- 2. Diluir o leite em pó conforme as instruções da embalagem em água filtrada;
- 3. Bater no liquidificador a banana, a melancia, o mamão, o leite e o açúcar;
- 4. Servir conforme o cardápio.