



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



Ficha Técnica de Preparações do Cardápio A
Ensino Educação de Jovens e Adultos – EJA I (19 a 30 anos)
Fevereiro a Junho de 2021





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



GOVERNO ESTADO DO MARANHÃO

FLÁVIO DINO DE CASTRO E COSTA

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO

FELIPE COSTA CAMARÃO

SECRETARIA ADJUNTA DE SUPORTE AO SISTEMA EDUCACIONAL

VITOR PFLUEGER PEREIRA DOS SANTOS

SUPERINTENDÊNCIA DE SUPORTE A EDUCAÇÃO

POLYANA LINDOSO CAJUEIRO

SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

NATHÁLIA ISABELLA PAVÃO PINTO LIMA

SETOR DE NUTRIÇÃO

MOISANE DE JESUS AMORIM PINHEIRO (Responsável Técnico)

CRN6: 12525

LUCIANE ARAUJO PIEDADE (Quadro Técnico)

CRN6: 8649

DIANA MESSALA PINHEIRO DA SILVA MONTEIRO (Quadro Técnico)

CRN6: 10237

MARIA DO SOCORRO MENDES JANSEN (Quadro Técnico)

CRN6: 20571

SUZANA BORBA FONSECA DA SILVA

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, manjerição, 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, manjerição)
19. Fritada de frango com cebola (frango, manjerição, cebola)
20. Galinha especial (sobrecoxa de frango, manjerição, 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)



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



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

Exemplo: COUVE

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

Exemplo: OVO

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



HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS

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

Preparação da solução clorada



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

HIGIENIZAÇÃO DAS BANCADAS

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

HIGIENIZAÇÃO DOS UTENSÍLIOS

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

HIGIENIZAÇÃO DAS HORTALIÇAS

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



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

HIGIENIZAÇÃO DE FRUTAS

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

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

DESCONGELAMENTO

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

DESSALGUE

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

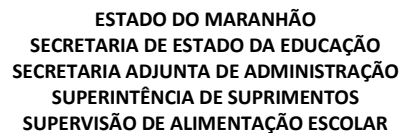


ESTADO DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO
SUPERINTÊNCIA DE SUPRIMENTOS
SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

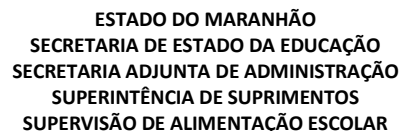


PREPARAÇÕES





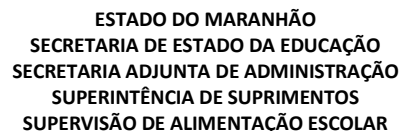
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DO CARDÁPIO C - ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ BRANCO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	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	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	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	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
MODO DE PREPARO:																		
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.																		



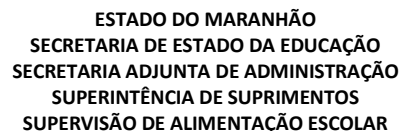
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DO CARDÁPIO C - ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ COM CENOURA (arroz, cenoura)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
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)
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	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
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
MODO DE PREPARO: 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 CUXÁ (arroz, vinagreira, 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)
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
MODO DE PREPARO:																		
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 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 DOCE DELÍCIA (arroz, leite, canela, açúcar)					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	*	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	2,00	2,00	1,00	*	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
MODO DE PREPARO: 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.																		

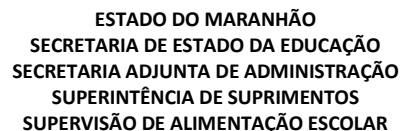


SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DO CARDÁPIO C - ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ GOSTOSO (arroz, carne suína em cubos, cenoura, abóbora, cebolinha 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)
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.																		

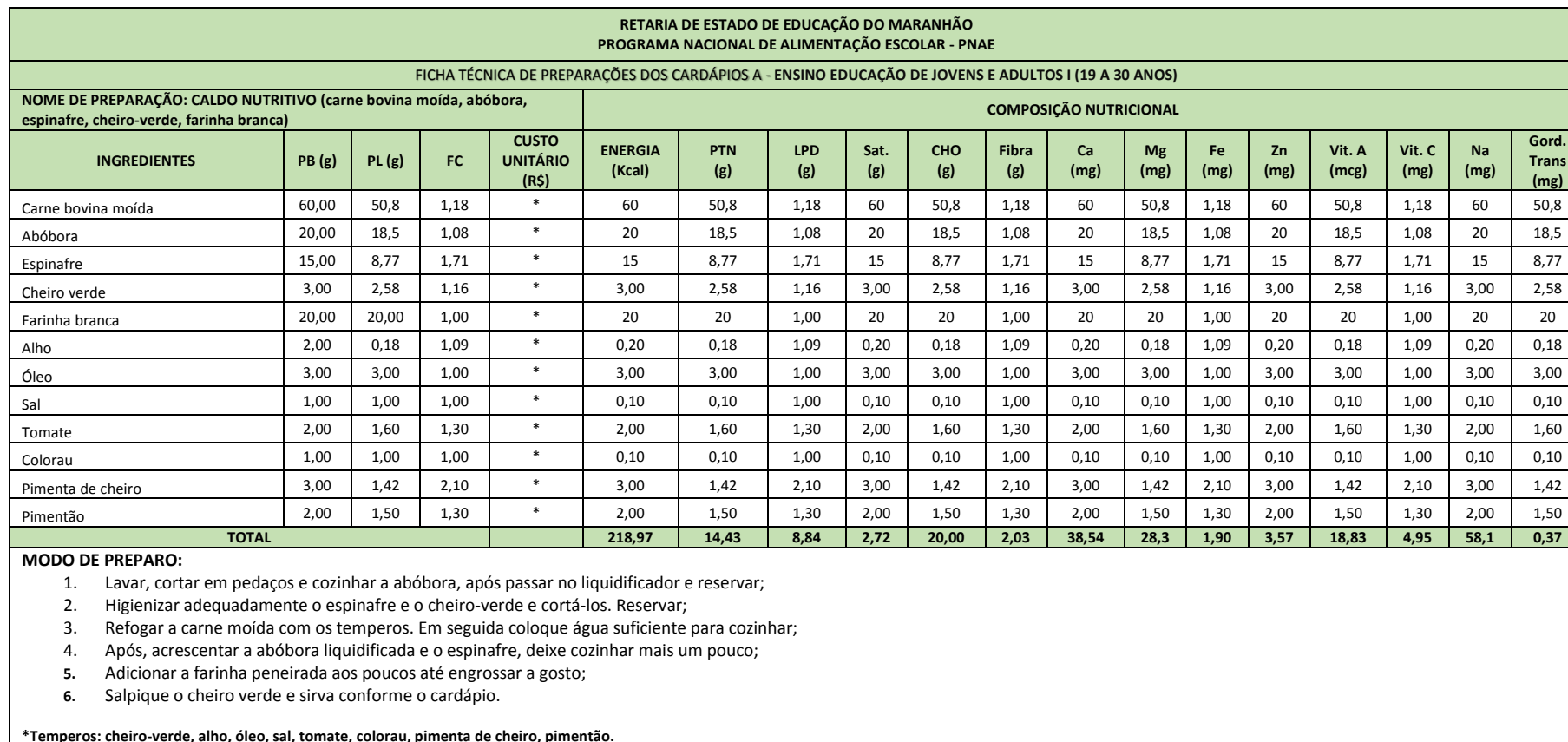
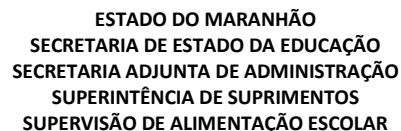


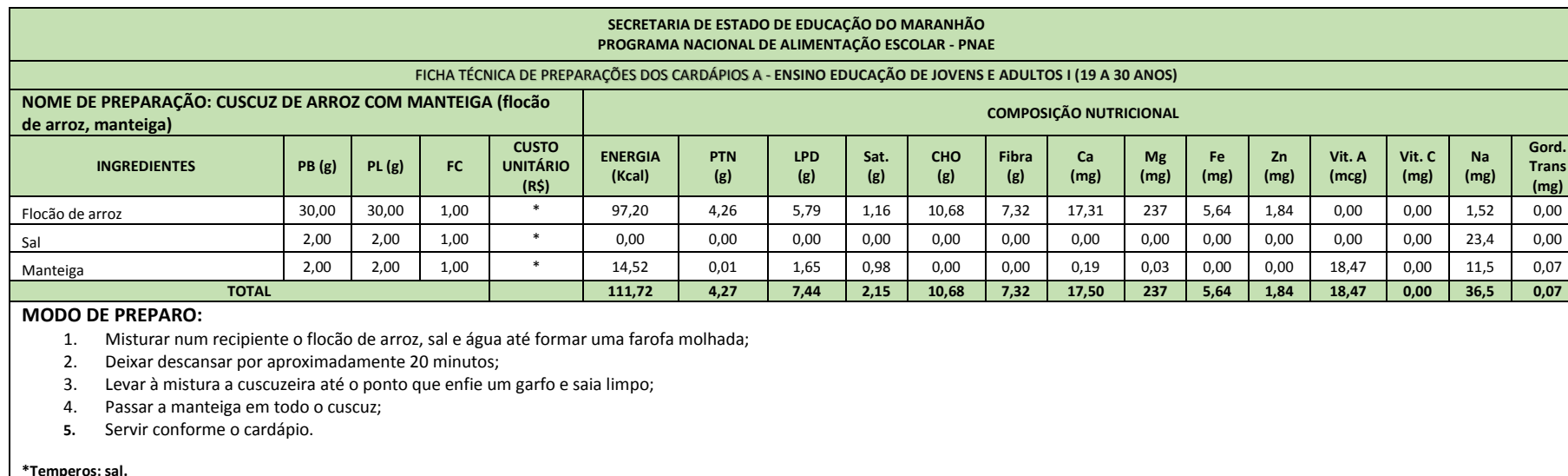
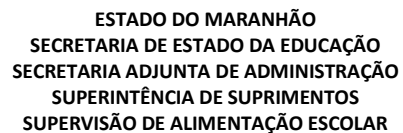
RETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS A - ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 ANOS)																			
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ MISTURADO (arroz, carne bovina em cubos, feijão, carne bovina em cubos, couve, repolho, abobrinha, 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)	
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
MODOS DE PREPARO:																			
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.																			

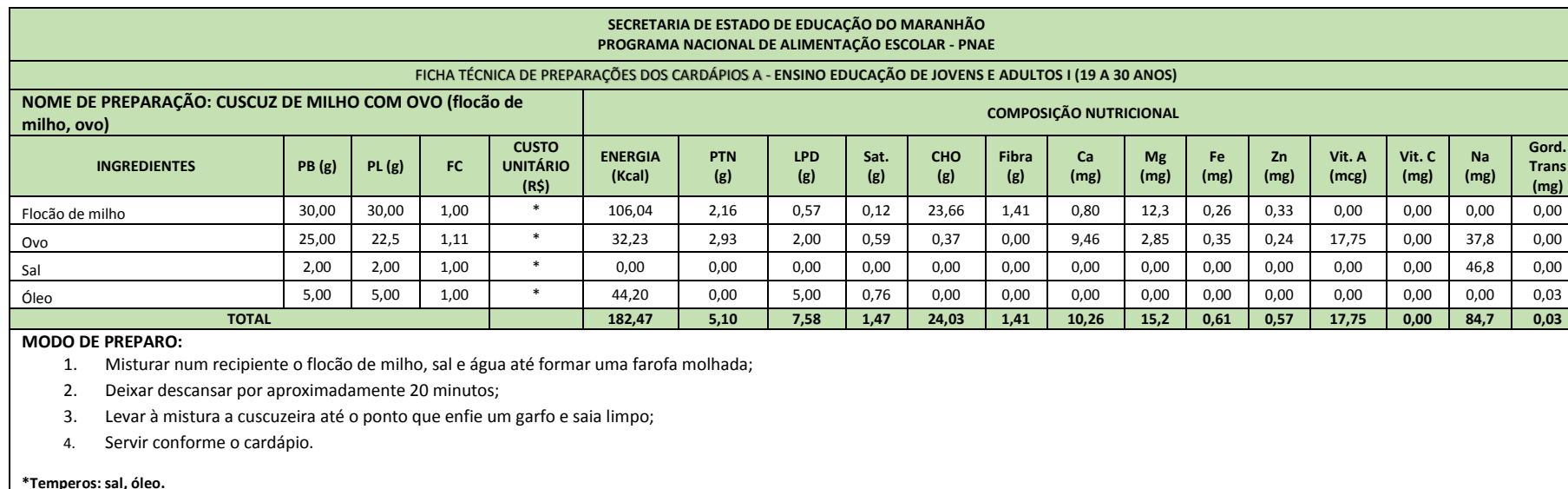
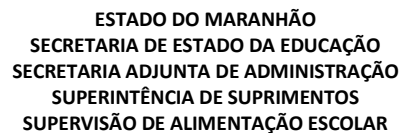
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS A - ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: BATATA DOCE COZIDA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
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
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar adequadamente a batata doce; 1. Cozinhar a batata doce em água e sal até ficarem macias; 2. Servir conforme o cardápio.																		

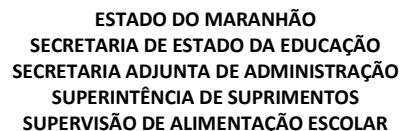


SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS A - ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: CALDO DE FEIJÃO COM CEBOLINHA (feijão, cebolinha)					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)
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
MODO DE PREPARO: 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.																		

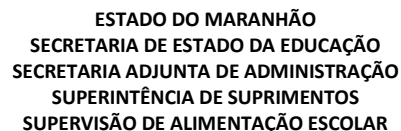




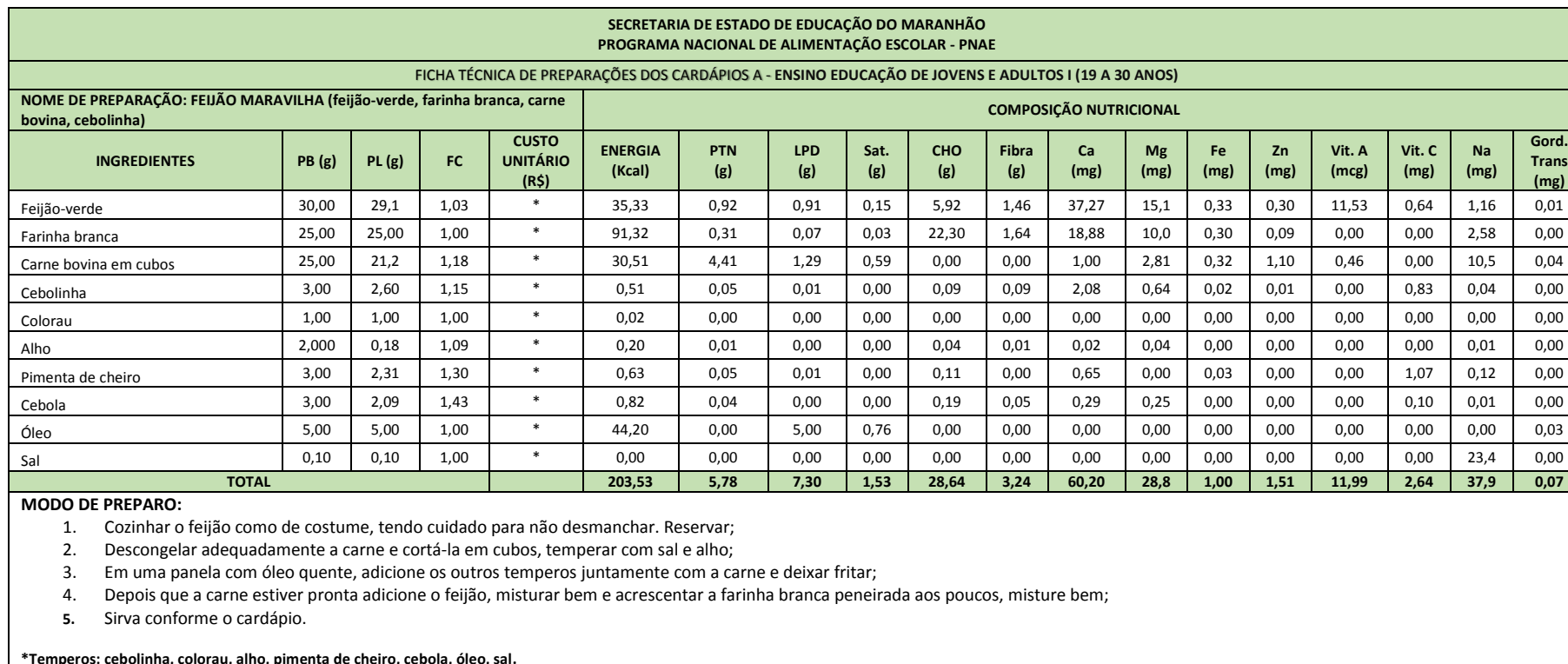
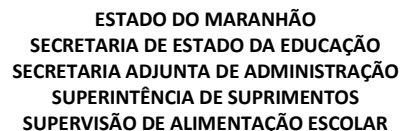




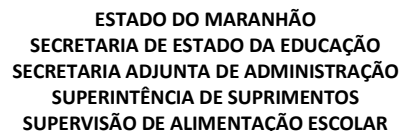
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS A - ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ESCONDIDINHO DE PURÊ DE BATATA DOCE COM SARDINHA E LEGUMES (batata doce, sardinha, couve, manjerição, leite em pó, cenoura, 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)
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
Manjerição	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
TOTAL					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
MODO DE PREPARO:																		
1. Coloque as batatas para cozinhaem, 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 manjerição, 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 - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS A - ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA MARAVILHA (farinha branca, carne bovina, couve, 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)
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
TOTAL					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
MODO DE PREPARO:																		
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.																		



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 NUTRITIVO (frango, quiabo, batata inglesa)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
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
TOTAL					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
MODO DE PREPARO																		
1. Higienizar e cortar em rodela 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.																		

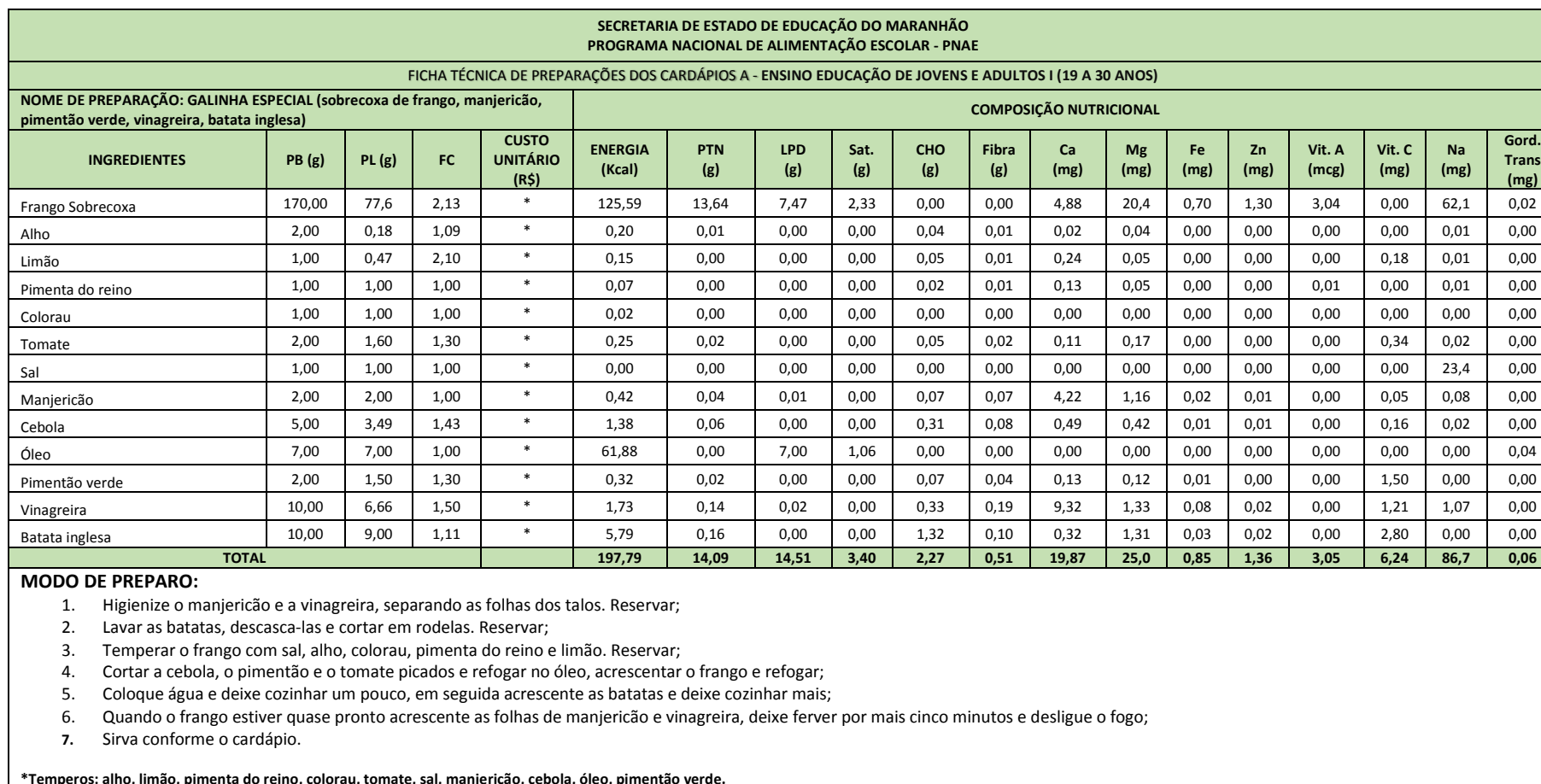
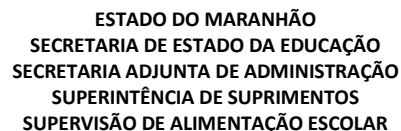


FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS A - ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: FRITADA DE CARNE DESFIADA (carne bovina, manjerição)					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	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
Manjerição	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
TOTAL					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 rodela e o manjericão;
5. Deixe fritar um pouco e desligue o fogo;
6. Sirva conforme o cardápio.

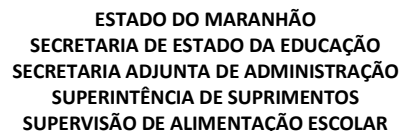
*Temperos: alho, limão, pimenta do reino, colorau, tomate, sal, manjericão, cebola, óleo.



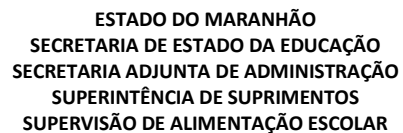
ESTADO DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO
SUPERINTÊNCIA DE SUPRIMENTOS
SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS A - ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: MAMÃO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Mamão	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.																		

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: MELÃO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Melão	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)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: MEXIDO DE CARNE MOÍDA (carne bovina moída, cebola, pimenta de cheiro)					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 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
MODO DE PREPARO: 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
TOTAL					274,45	12,89	24,26	4,04	0,46	0,17	445,01	29,3	2,91	1,34	18,83	3,23	532,8	0,08

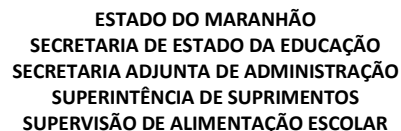
MODO DE PREPARO:

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.

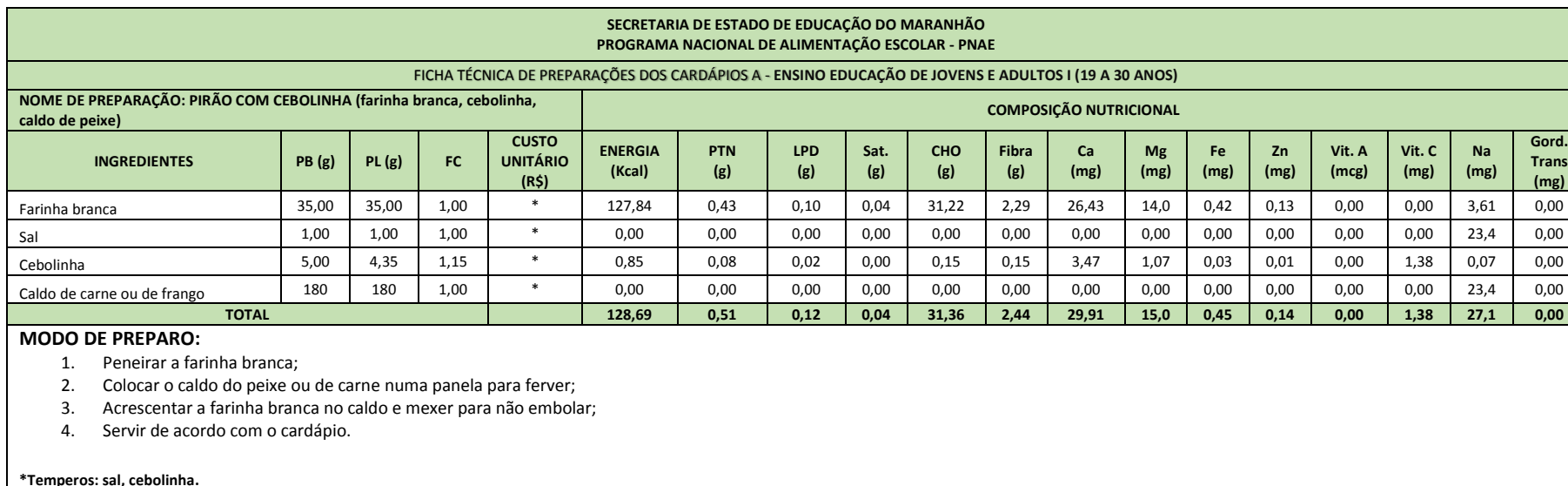
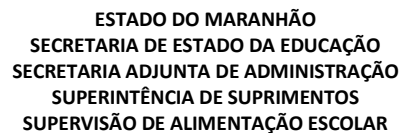
*Temperos: óleo, tomate, cebola, pimentão verde.

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

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: 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
MODO DE PREPARO:																		
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 COZIDO (peixe, cheiro-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)
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
MODO DE PREPARO:																		
1. Lavar, higienizar e cortar o tomate e a cebola em rodela. 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.																		

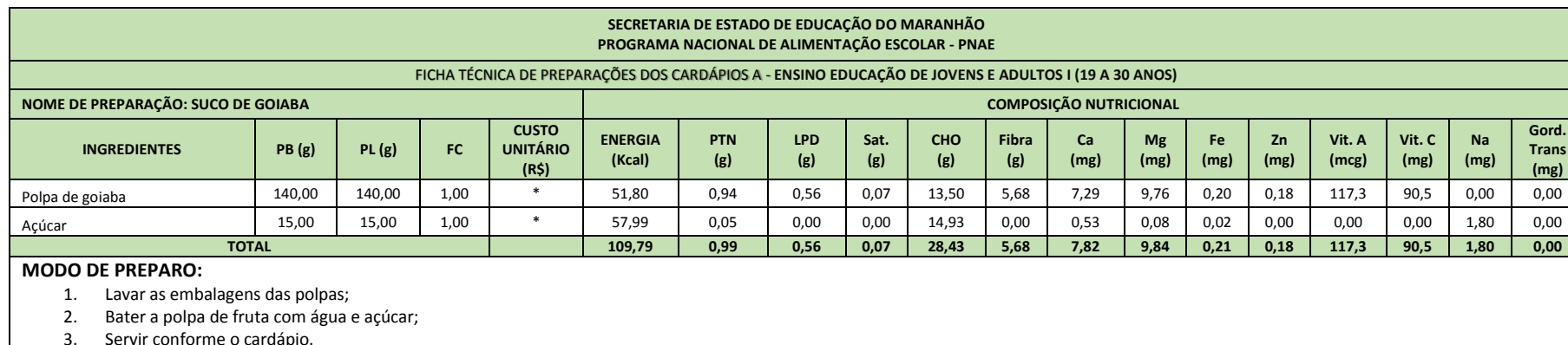
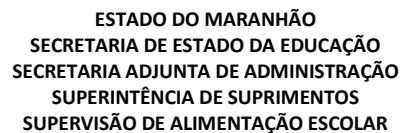


SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS A - ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: RISOTO DE FRANGO (arroz, frango em tiras, espinafre)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Arroz	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
TOTAL					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
MODO DE PREPARO:																		
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, CEBOLINHA, TOMATE E 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)
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	30,00	23,1	1,30	*	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	2,10	*	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					11,22	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
MODO DE PREPARO:																		
1. Higienizar e cortar em rodela 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.																		

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: 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	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
TOTAL					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
MODO DE PREPARO: 1. Lavar as embalagens das polpas; 2. Bater a polpa de fruta com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.																		

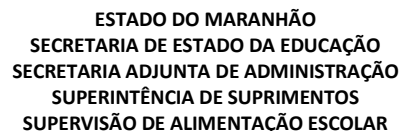
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS A - ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJU					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
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	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
TOTAL					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
MODO DE PREPARO: 1. Lavar as embalagens das polpas; 2. Bater a polpa de fruta com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.																		



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

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

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: 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
MODO DE PREPARO: 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.																		



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

MODO DE PREPARO:

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.