



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



**FICHA TÉCNICA DO CARDÁPIO “A” DAS
ESCOLAS DA UNIDADE REGIONAL DE CODÓ
ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)**

DE FEVEREIRO A JUNHO DE 2021

MARANHÃO 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

CRN6: 12223



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



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 Supervisão de Alimentação Escolar (SUPAE) organizou o a Ficha Técnica de Preparações do ano de 2020.

A Ficha Técnica de Preparações é um instrumento de suma importância para os gestores escolares e para os manipuladores de alimentos, pois além de trazer as preparações contidas nos cardápios, possibilita a ambos conhecer a forma de preparo dos alimentos, os per capita de cada ingrediente, a forma de preparo as informações nutricionais.



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



PREPARACÕES

APRESENTAÇÃO

ORIENTAÇÕES IMPORTANTES

Calculando as quantidades de per capita

Higienização das mãos

Higienização das bancadas

Higienização dos utensílios

Higienização das hortaliças

Higienização das frutas

Descongelamento

Dessalgue

PREPARAÇÕES

1. Arroz branco
2. Arroz com frango
3. Arroz com frango desfiado
4. Arroz com ovos mexidos
5. Baião de Dois (arroz e feijão)
6. Baião de Três (arroz, feijão e ovos mexidos)
7. Baião de Três (carne, feijão e arroz)
8. Biscoito doce
9. Bolo de milho
10. Caldo de frango com abóbora, maxixe, quiabo e couve)
11. Cuscuz de milho
12. Farofa de carne desfiada com cebolinha e cenoura ralada
13. Farofa de flocão de milho com ovos mexidos
14. Feijão cozido
15. Galinhada com legumes
16. Iogurte de fruta
17. Macarronada de carne moída com cheiro verde e milho verde



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



18. Macarronada de sardinha com cenoura ralada e cheiro verde
19. Ovos mexidos
20. Pão
21. Pão com manteiga
22. Pão com Molho de frango desfiado com cheiro verde e milho verde
23. Picadinho de carne com cenoura e chuchu
24. Refogado de carne moída com repolho e cenoura
25. Salada crua de acelga e cenoura ralada
26. Salada crua de alface e tomate
27. Salada crua de pepino e tomate
28. Salada crua de pepino, tomate e cheiro verde
29. Salada crua de repolho, tomate e cebolinha
30. Salada de frutas (banana, laranja, melão, mamão, leite em pó)
31. Sopa de carne com feijão, macarrão e legumes (vinagreira, abóbora, beterraba, chuchu)
32. Sopa de frango com feijão, macarrão e legumes (repolho, cenoura, quiabo, maxixe)
33. Suco de abacaxi
34. Suco de acerola
35. Suco de caju
36. Suco de manga
37. Vitamina de abacate
38. Vitamina de banana e mamão
39. Vitamina de maracujá

FRUTAS

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



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

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

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

Exemplo: COUVE

Um maço de couve (média de 6 folhas) equivale a 400g (ver tabela abaixo)

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



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



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.



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



HIGIENIZAÇÃO DAS HORTALIÇAS

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

HIGIENIZAÇÃO DE FRUTAS

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

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

DESCONGELAMENTO

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

DESSALGUE

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



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



PREPARAÇÕES



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO A DA URE CODÓ ENSINO MÉDIO (15 - 18 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ BRANCO

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Saturados (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Arroz	90,00	90,00	1,00		322,01	6,44	0,30	0,09	70,8	1,48	3,97	27,3	0,61	1,10	0,00	0,00	0,92	0,00
Alho	1,00	1,83	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Sal	1,00	1,00	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,4	0,00
Óleo	3,00	3,00	1,00		26,52	0,00	3,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
TOTAL					349,57	6,51	3,30	0,55	71,10	1,52	4,10	27,54	0,62	1,11	0,00	0,00	235,29	0,02

MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela colocar o óleo e o alho amassado;
2. Levar ao fogo para refogar o alho;
3. Acrescentar o arroz, refogar e em seguida colocar a água conforme a medida e o sal;
4. Servir conforme o cardápio.



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO A DA URE CODÓ ENSINO MÉDIO (15 - 18 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ COM FRANGO

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Saturados (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Arroz	90,00	90,00	1,00		322,01	6,44	0,30	0,09	70,8	1,48	3,97	27,3	0,61	1,10	0,00	0,00	0,92	0,00
Frango	45,00	32,37	1,39		38,57	6,97	0,98	0,36	0,00	0,00	2,38	10,12	0,14	0,21	0,65	0,00	18,13	0,00
Alho	1,00	1,83	1,09		1,13	0,07	0,00	0,24	0,04	0,14	0,21	0,01	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Colorau	1,00	1,00	1,00		0,15	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	3,00	1,00		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
Limão	1,00	0,47	2,10		0,30	0,01	0,00	0,00	0,10	0,01	0,47	0,09	0,00	0,00	0,00	0,36	0,01	0,00
Pimenta do reino	1,00	1,00	1,00		0,07	0,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00
Sal	1,00	1,00	1,00		26,52	0,00	3,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
TOTAL					317,65	12,09	4,22	0,91	55,56	1,24	5,90	31,85	0,63	1,08	0,65	0,10	253,23	0,02

MODO DE PREPARO:

1. Descongelar o peito de frango adequadamente;
2. Cortar o frango em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;
3. Refogar com óleo, acrescentar água e cozinhar;
4. Quando estiver um pouco cozido, acrescentar o arroz, acertar o sal e deixar terminar de cozinhar;
5. Servir conforme o cardápio.



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO A DA URE CODÓ ENSINO MÉDIO (15 - 18 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ COM FRANGO DESFIADO

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Saturados (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Arroz	90,00	90,00	1,00		322,01	6,44	0,30	0,09	70,8	1,48	3,97	27,3	0,61	1,10	0,00	0,00	0,92	0,00
Peito de frango desfiado	25,00	17,98	1,39		38,57	6,97	0,98	0,36	0,00	0,00	2,38	10,12	0,14	0,21	0,65	0,00	18,13	0,00
Alho	1,00	1,83	1,09		1,13	0,07	0,00	0,24	0,04	0,14	0,21	0,01	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Limão	1,00	0,9	2,10		0,30	0,01	0,00	0,00	0,10	0,01	0,47	0,09	0,00	0,00	0,00	0,36	0,01	0,00
Colorau	1,00	1,00	1,00		0,15	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	3,00	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
Pimenta do reino	1,00	1,00	1,00		0,07	0,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00
Sal	1,00	1,00	1,00		26,52	0,00	3,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
TOTAL					317,65	12,09	4,22	0,91	55,56	1,24	5,90	31,85	0,63	1,08	0,65	0,10	253,23	0,02

MODO DE PREPARO:

1. Descongelar o peito de frango adequadamente
2. temperar o peito de frango com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;
3. Refogar com óleo, acrescentar água e cozinhar;
4. Quando estiver cozido, retirar do fogo, deixar esfriar e desfiar;
5. Cozinhar o arroz como de costume e acrescentar ao frango desfiado;
6. 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 PREPARO – CARDÁPIO A DA URE CODÓ ENSINO MÉDIO (15 - 18 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ COM OVOS MEXIDOS

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Saturados (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Arroz	90,00	90,00	1,00		322,01	6,44	0,30	0,09	70,8	1,48	3,97	27,3	0,61	1,10	0,00	0,00	0,92	0,00
Ovos	25,00	22,52	1,11		31,91	2,91	1,98	0,58	0,36	0,00	9,37	2,82	0,35	0,24	17,58	0,00	37,46	0,00
Alho	1,00	1,83	1,09		1,13	0,07	0,00	0,24	0,04	0,14	0,21	0,01	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Óleo	3,00	3,00	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
Sal	1,00	1,00	1,00		26,52	0,00	3,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
TOTAL					311,00	8,02	5,22	1,14	55,92	1,24	12,89	24,55	0,84	1,11	17,58	0,10	272,56	0,02

MODO DE PREPARO:

1. Cozinhar o arroz como de costume e reservar;
2. Em uma frigideira colocar o óleo e o alho amassado e reservar;
3. Em uma bacia ou tigela quebrar um por um dos ovos, misturar e adicionar o sal a gosto. Reservar;
4. Levar a frigideira ao fogo médio para refogar o alho;
5. Despejar os ovos e deixar cozinhar;
6. Mexer com um garfo de modo a esmigalhar os ovos;
7. Misturar ao arroz. 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 PREPARO – CARDÁPIO A DA URE CODÓ ENSINO MÉDIO (15 - 18 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: BAIÃO DE DOIS					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Saturados (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Arroz	50,00	50,00	1,00		178,89	3,58	0,17	0,05	39,4	0,82	2,21	15,2	0,34	0,61	0,00	0,00	0,51	0,00
Feijão	15,00	14,56	1,03		48,04	2,92	0,18	0,03	8,94	2,69	17,9	30,6	1,17	0,42	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	2,00	1,83	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
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
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
Colorau	1,00	1,00	1,00		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
Tomate	5,00	4,27	1,17		178,89	3,58	0,17	0,05	39,4	0,82	2,21	15,2	0,34	0,61	0,00	0,00	0,51	0,00
TOTAL					272,50	6,58	5,36	0,84	48,6	3,59	20,6	46,5	1,52	1,05	0,00	0,91	234,9	0,03

MODO DE PREPARO:

1. Cozinhar o feijão como de costume, cuidado para não ficar muito mole. Reservar;
2. Cortar os temperos e refogar em óleo até dourar, em seguida acrescentar o feijão e refogar um pouco mais;
3. Acrescentar também o arroz e deixar cozinhar;
4. Servir morno ou de acordo com a preferência dos alunos.



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO A DA URE CODÓ ENSINO MÉDIO (15 - 18 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: BAIÃO DE TRÊS (Arroz, feijão, ovos mexidos)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Saturados (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Arroz	40,00	40,00	1,00		143,12	2,86	0,13	0,04	31,50	0,66	1,77	12,15	0,27	0,49	0,00	0,00	0,41	0,00
Feijão	15,00	14,56	1,03		46,06	2,80	0,18	0,03	8,57	2,58	17,16	29,39	1,12	0,41	0,00	0,00	0,00	0,00
Ovos	25,00	22,52	1,11		31,91	2,91	1,98	0,58	0,36	0,00	9,37	2,82	0,35	0,24	17,58	0,00	37,46	0,00
Alho	1,00	1,83	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Óleo	5,00	5,00	1,00		44,20	0,00	5,00	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Colorau	1,00	1,00	1,00		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
Sal	1,00	1,00	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00
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
Pimenta de cheiro	2,00	0,9	1,20		0,24	0,00	0,00	0,04	0,00	0,25	0,00	0,01	0,00	0,00	0,42	0,05	0,00	0,00
Tomate	5,00	4,27	1,17		0,61	0,04	0,01	0,00	0,13	0,05	0,28	0,42	0,01	0,01	0,00	0,85	0,04	0,00
TOTAL					267,74	8,70	7,30	1,45	40,91	3,61	28,90	45,16	1,76	1,15	18,00	0,96	272,29	0,03

MODO DE PREPARO:

1. Cozinhar o feijão como de costume com os temperos e não deixa ficar muito mole;
2. Acrescentar o arroz no feijão, misturar e deixar terminar de cozinhar. Reservar.
3. Em uma frigideira colocar o óleo e o alho amassado e reservar;
4. Em uma bacia ou tigela quebrar um por um dos ovos, misturar e adicionar o sal a gosto. Reservar;
5. Levar a frigideira ao fogo médio para refogar o alho;
6. Despejar os ovos e deixar cozinhar;
7. Mexer com um garfo de modo a esmigalhar os ovos;
8. Misturar os ovos mexidos ao arroz e feijão;
9. Servir morno ou de acordo com a preferência dos alunos.



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO A DA URE CODÓ ENSINO MÉDIO (15 - 18 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: BAIÃO DE TRÊS (arroz, feijão e carne bovina)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Saturados (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Arroz	40,00	40,00	1,00		143,12	2,86	0,13	0,04	31,5	0,66	1,77	12,1	0,27	0,49	0,00	0,00	0,41	0,00
Feijão	15,00	14,00	1,03		48,04	2,92	0,18	0,03	8,94	2,69	17,9	30,7	1,17	0,42	0,00	0,00	0,00	0,00
Carne em cubos	45,00	38,13	1,18		57,87	8,36	2,46	1,13	0,00	0,00	1,90	5,33	0,61	2,09	0,87	0,00	20,09	0,08
Alho	2,00	1,00	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
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
Cebola	2,00	1,4	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
Pimenta de cheiro	2,00	0,9	1,20		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
Limão	1,00	0,9	1,08		0,30	0,01	0,00	0,00	0,10	0,01	0,47	0,09	0,00	0,00	0,00	0,36	0,01	0,00
Tomate	5,00	4,00	1,25		0,61	0,04	0,01	0,00	0,13	0,05	0,28	0,42	0,01	0,01	0,00	0,85	0,04	0,00
TOTAL					295,15	14,2	7,79	1,96	40,9	3,44	22,8	48,9	2,07	3,02	0,87	1,71	254,9	0,10

MODO DE PREPARO:

1. Cozinhar o feijão como de costume e não deixa ficar muito mole. Reservar;
2. Cortar os temperos e refogar em óleo até dourar e, acrescentar a carne em cubos, refogar mais um pouco e colocar água, deixar em fogo baixo até a carne cozinhar;
3. Acrescentar o arroz e o feijão, misturar e deixar terminar de cozinhar;
4. Acrescentar água suficiente;
5. Servir morno ou de acordo com a preferência dos alunos.



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO A DA URE CODÓ ENSINO MÉDIO (15 - 18 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: BANANA

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Saturados (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Banana	90,00	61,64	1,46		58,56	0,76	0,04	0,00	15,4	1,22	4,51	15,6	0,23	0,09	0,00	12,87	0,00	0,00
TOTAL					58,56	0,76	0,04	0,00	15,4	1,22	4,51	15,6	0,23	0,09	0,00	12,87	0,00	0,00

MODO DE PREPARO:

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



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO A DA URE CODÓ ENSINO MÉDIO (15 - 18 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: BISCOITO DOCE					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Saturados (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Biscoito Doce	30,00	30,00	1,00		132,85	2,42	3,59	1,17	22,57	0,63	16,34	11,14	0,53	0,31	0,00	1,87	105,6	0,47
TOTAL					132,85	2,42	3,59	1,17	22,57	0,63	16,34	11,14	0,53	0,31	0,00	1,87	105,6	0,47

MODO DE PREPARO:

1. Servir conforme o cardápio.



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO A DA URE CODÓ ENSINO MÉDIO (15 - 18 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: BOLO DE MILHO

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Saturados (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Flocão de milho	60,00	60,00	1,00		152,56	3,11	0,82	0,17	34,0	2,03	1,15	17,8	0,37	0,47	0,00	0,00	0,00	0,00
Farinha de Trigo	30,00	30,00	1,00		108,14	2,94	0,41	0,09	22,5	0,70	5,36	9,30	0,29	0,25	0,00	0,00	0,22	0,00
Fermento em pó	1,00	1,00	1,00		0,90	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	100,52	0,00
Açúcar	15,00	15,00	1,00		57,99	0,05	0,00	0,00	14,9	0,00	0,53	0,08	0,02	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00
Manteiga	5,00	5,00	1,00		36,30	0,02	4,12	2,46	0,00	0,00	0,47	0,07	0,01	0,00	46,18	0,00	28,93	0,17
Ovo	25,00	22,52	1,11		31,94	2,91	1,99	0,58	0,37	0,00	9,38	2,83	0,35	0,24	17,59	0,00	37,50	0,00
Leite em pó	25,00	25,00	1,00		124,16	6,36	6,73	4,08	9,80	0,00	222,6	19,3	0,13	0,68	90,26	0,00	80,75	0,24
TOTAL					511,99	15,4	14,0	7,38	82,1	2,74	239,5	49,4	1,16	1,64	154,04	0,00	249,72	0,40

MODO DE PREPARO:

1. Bater no liquidificador, a manteiga, os ovos e o açúcar;
2. Em seguida acrescentar o leite, o trigo e o flocão de milho e continuar batendo até misturar tudo;
3. Colocar o fermento e bater rapidamente apenas para misturar;
4. Despejar a mistura em uma forma untada e enfarinhada;
5. Levar para assar em forno pré-aquecido, por cerca de 40 minutos ou até dourar;
6. Servir conforme o cardápio.



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO A DA URE CODÓ ENSINO MÉDIO (15 - 18 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: CALDO DE FRANGO COM ABÓBORA, MAXIXE, QUIABO E COUVE

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Saturados (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Frango	60,00	43,17	1,39		55,73	8,89	1,97	0,60	0,00	0,00	2,82	11,67	0,23	0,54	1,58	0,00	31,51	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	1,40	3,57		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
Cebolinha	5,00	4,46	1,12		0,87	0,08	0,02	0,00	0,15	0,16	3,56	1,10	0,03	0,01	0,00	1,42	0,07	0,00
Colorau	1,00	1,00	1,00		0,15	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Farinha branca	10,00	4,16	2,40		15,20	0,05	0,01	0,00	3,71	0,27	3,14	1,66	0,05	0,01	0,00	0,00	0,43	0,00
Limão	5,00	1,43	3,50		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	5,00	5,00	1,00		44,20	0,00	5,00	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Pimenta de cheiro	2,00	0,90	1,20		0,24	0,00	0,00	0,04	0,00	0,25	0,00	0,01	0,00	0,00	0,42	0,05	0,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1,00	1,00		0,07	0,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00
Sal	1,00	1,00	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00
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
Abóbora	10,00	7,29	1,37		2,81	0,13	0,04	0,01	0,61	0,16	1,31	0,64	0,03	0,02	0,00	0,37	0,00	0,00
Maxixe	10,00	9,50	1,05		1,31	0,13	0,01	0,00	0,26	0,21	1,98	0,91	0,03	0,02	0,00	0,92	1,04	0,00
Quiabo	10,00	8,10	1,23		2,43	0,16	0,02	0,00	0,52	0,37	9,08	4,05	0,03	0,05	0,00	0,45	0,07	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
TOTAL					127,32	9,76	7,11	1,48	6,15	1,87	31,24	23,08	0,45	0,70	2,00	10,56	267,94	0,03

MODO DE PREPARO:

1. Descascar e cortar em cubos a abóbora, o maxixe e o quiabo e picar as folhas de couve;
2. Descongelar o peito de frango adequadamente;
3. Temperar, refogar e cozinhar o peito de frango;
4. Colocar de molho a farinha branca para inchar;
5. Desfiar o peito de frango;
6. Em uma panela aquecer o óleo, a cebola e o alho e despejar o frango desfiado e os legumes; em seguida acrescentar a farinha com água. dicionar um pouco mais de água, caso seja necessário e acertar o sal; 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 PREPARO – CARDÁPIO A DA URE CODÓ ENSINO MÉDIO (15 - 18 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: CUSCUZ DE MILHO

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Saturados (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Flocão de milho	40,00	40,00	1,00		141,39	2,89	0,76	0,16	31,55	1,89	1,07	16,49	0,34	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	1,00	1,00	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00
TOTAL					141,39	2,89	0,76	0,16	31,55	1,89	1,07	16,49	0,34	0,44	0,00	0,00	234,32	0,00

MODO DE PREPARO:

1. Em uma bacia colocar de molho com sal o flocão de milho por 20 minutos para hidratar até que esteja macio;
2. Preencher com água a parte de baixo da cuscuzeira e encaixar a parte de cima da mesma;
3. depositar o flocão de milho hidratado e deixar cozinhar até que consiga sentir o cheiro;
4. servir conforme o cardápio.



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO A DA URE CODÓ ENSINO MÉDIO (15 - 18 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA DE CARNE DESFIADA COM
CEBOLINHA E CENOURA RALADA

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Saturados (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Farinha branca	30,00	30,00	1,00		109,58	0,37	0,09	0,03	26,76	1,96	22,66	12,00	0,36	0,11	0,00	0,00	3,09	0,00
Carne bovina	50,00	42,37	1,18		61,03	8,82	2,59	1,19	0,00	0,00	2,00	5,63	0,64	2,21	0,92	0,00	21,19	0,08
Cebolinha	5,00	4,34	1,15		0,85	0,08	0,02	0,00	0,15	0,15	3,47	1,07	0,03	0,01	0,00	1,38	0,07	0,00
Cebola	3,00	2,10	1,43		0,83	0,04	0,00	0,00	0,19	0,05	0,29	0,25	0,00	0,00	0,00	0,10	0,01	0,00
Tomate	3,00	2,56	1,17		0,39	0,03	0,00	0,00	0,08	0,03	0,18	0,27	0,01	0,00	0,00	0,54	0,03	0,00
Cenoura	10,00	8,62	1,16		2,94	0,11	0,01	0,00	0,66	0,27	1,94	0,97	0,02	0,02	0,00	0,44	0,29	0,00
Pimenta de cheiro	3,00	2,50	1,20		0,68	0,01	0,00	0,12	0,01	0,71	0,00	0,03	0,00	0,00	1,16	0,13	0,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1,00	1,00		0,07	0,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00
Colorau	1,00	1,00	1,00		0,15	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho, cru	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Sal	1,00	1,00	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00
Óleo	3,00	3,00	1,00		26,52	0,00	3,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
Limão	5,00	2,38	2,10		0,34	0,01	0,00	0,00	0,12	0,00	0,24	0,21	0,00	0,00	0,00	0,78	0,00	0,00
TOTAL					204,41	9,53	5,71	1,84	28,19	3,34	30,95	20,62	1,06	2,37	2,08	3,38	259,04	0,10

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar, descascar e picar a cebolinha, a cebola, o tomate e a cenoura. Reservar;
2. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino, pimenta de cheiro e sal;
3. Fritar a carne numa panela aquecida com óleo;
4. Adicionar os vegetais previamente picados, menos a cebolinha;
5. Acrescentar a farinha branca e mexer para não queimar;
6. Salpicar a cebolinha.



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO A DA URE CODÓ ENSINO MÉDIO (15 - 18 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA DE FLOCÃO DE MILHO COM OVOS MEXIDOS					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Saturados (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Flocão de milho	40,00	40,00	1,00		141,39	2,89	0,76	0,16	31,55	1,89	1,07	16,49	0,34	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	1,00	1,00	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00
Ovo	25,00	22,53	1,11		35,78	3,26	2,23	0,65	0,41	0,00	10,51	3,17	0,39	0,27	19,71	0,00	42,00	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
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
Pimenta de cheiro	3,00	1,43	1,20		0,39	0,00	0,00	0,07	0,00	0,40	0,00	0,02	0,00	0,00	0,66	0,07	0,00	0,00
Tomate	3,00	2,40	1,25		0,37	0,03	0,00	0,00	0,08	0,03	0,17	0,25	0,01	0,00	0,00	0,51	0,02	0,00
TOTAL					223,51	6,23	7,99	1,64	32,35	2,39	12,23	20,34	0,74	0,72	20,37	0,75	276,37	0,03
Informação nutricional em 100g					285,34	7,96	10,20	2,09	41,30	3,06	15,61	25,97	0,95	0,92	26,01	0,95	352,82	0,03

MODO DE PREPARO:

1. Em uma bacia colocar de molho com sal o flocão de milho por 20 minutos para hidratar até que esteja macio;
2. Preencher com água a parte de baixo da cuscuzeira e encaixar a parte de cima da mesma;
3. depositar o flocão de milho hidratado e deixar cozinhar até que consiga sentir o cheiro. Reservar;
4. Em uma bacia ou tigela quebrar um por um dos ovos, misturar e adicionar o sal a gosto. Reservar;
5. Em uma frigideira aquecer o óleo e adicionar a cebola, a pimenta de cheiro e o tomate. Refogar um pouco e acrescentar os ovos;
6. Mexer com um garfo de modo a esmigalhar os ovos;
7. Servir conforme o cardápio.



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO A DA URE CODÓ ENSINO MÉDIO (15 - 18 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: FEIJÃO COZIDO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Saturados (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Feijão	35,00	33,98	1,03		111,80	6,79	0,43	0,07	20,80	6,26	41,65	71,34	2,71	0,99	0,00	0,00	0,00	0,00
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	1,40	3,57		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
Colorau	1,00	1,00	1,00		0,15	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	5,00	5,00	1,00		44,20	0,00	5,00	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Pimenta do reino	1,00	1,00	1,00		0,07	0,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00
Sal	1,00	1,00	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00
TOTAL					157,82	6,88	5,43	0,88	21,15	6,46	42,02	71,71	2,72	1,01	0,00	0,08	234,38	0,03

MODO DE PREPARO:

1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;
2. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho e a cebola;
3. Acrescentar o colorau, pimenta do reino e sal;
4. Adicionar água e deixar cozinhar até ficar macio;
5. Servir conforme o cardápio.



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO A DA URE CODÓ ENSINO MÉDIO (15 - 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: GALINHADACOM LEGUMES					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Saturados (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Arroz	40,00	40,00	1,00		143,12	2,86	0,13	0,04	31,50	0,66	1,77	12,15	0,27	0,49	0,00	0,00	0,41	0,00
Frango	60,00	43,17	1,39		51,44	9,29	1,30	0,47	0,00	0,00	3,18	13,50	0,19	0,29	0,86	0,00	24,18	0,00
Couve	10,00	6,10	1,64		1,65	0,18	0,03	0,01	0,26	0,19	7,98	2,11	0,03	0,02	0,00	5,90	0,38	0,00
Cheiro verde	10,00	8,62	1,16		2,93	0,24	0,04	0,01	0,50	0,23	14,31	1,98	0,21	0,09	62,93	4,32	0,20	0,00
Cebola	3,00	2,10	1,43		0,83	0,04	0,00	0,00	0,19	0,05	0,29	0,25	0,00	0,00	0,00	0,10	0,01	0,00
Cenoura	10,00	8,62	1,16		2,94	0,11	0,01	0,00	0,66	0,27	1,94	0,97	0,02	0,02	0,00	0,44	0,29	0,00
Tomate	3,00	2,56	1,17		0,39	0,03	0,00	0,00	0,08	0,03	0,18	0,27	0,01	0,00	0,00	0,54	0,03	0,00
Pimenta de cheiro	3,00	2,50	1,20		0,68	0,01	0,00	0,12	0,01	0,71	0,00	0,03	0,00	0,00	1,16	0,13	0,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1,00	1,00		0,07	0,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00
Colorau	1,00	1,00	1,00		0,15	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Sal	1,00	1,00	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00
Óleo	3,00	3,00	1,00		26,52	0,00	3,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
Limão	5,00	2,38	2,10		0,34	0,01	0,00	0,00	0,12	0,00	0,24	0,21	0,00	0,00	0,00	0,78	0,00	0,00
TOTAL					188,74	10,43	3,68	0,94	27,29	1,87	24,45	25,76	0,59	0,76	52,82	9,93	211,32	0,02

MODO DE PREPARO:

1. Lavar e higienizar adequadamente todos os vegetais;
2. Picar a couve, a cebolinha, e o cheiro verde, e ralar a cenoura. Reservar;
3. Descongelar adequadamente o frango, cortar em pequenos pedaços e temperar com alho, colorau, limão, pimenta de cheiro, pimenta do reino e sal;
4. Refogar o frango numa panela aquecida com óleo. Adicionar água e deixar cozinhar um pouco;
5. Acrescentar o arroz, a cenoura, a couve e deixar a água secar;
6. Desligar o fogo, salpicar o cheiro verde;
7. Servir morno ou frio conforme a preferência dos alunos.



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO A DA URE CODÓ ENSINO MÉDIO (15 - 18 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: IOGURTE DE FRUTA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Saturados (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
iogurte de fruta	180,00	180,00	1,00		177,64	6,23	6,25	3,56	26,32	3,83	217,67	20,74	0,16	0,79	53,37	7,47	80,60	0,22
TOTAL					177,64	6,23	6,25	3,56	26,32	3,83	217,67	20,74	0,16	0,79	53,37	7,47	80,60	0,22
Informação nutricional em 100g					98,69	3,46	3,47	1,98	14,62	2,13	120,93	11,52	0,09	0,44	29,65	4,15	44,78	0,12

MODO DE PREPARO:

1. Servir conforme o cardápio.



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO A DA URE CODÓ ENSINO MÉDIO (15 - 18 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: MAÇÃ					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Saturado s (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Maçã	100,00	83,33	1,20		46,26	0,24	0,00	0,00	12,63	1,12	1,60	1,70	0,08	0,00	0,00	2,01	0,00	0,00
TOTAL					46,26	0,24	0,00	0,00	12,63	1,12	1,60	1,70	0,08	0,00	0,00	2,01	0,00	0,00
Informação nutricional em 100g					55,52	0,29	0,00	0,00	15,15	1,35	1,92	2,04	0,09	0,00	0,00	2,41	0,00	0,00

MODO DE PREPARO:

1. Lavar e higienizar, após, 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 PREPARO – CARDÁPIO A DA URE CODÓ ENSINO MÉDIO (15 - 18 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: MACARRONADA DE CARNE MOÍDA COM CHEIRO VERDE E MILHO VERDE				COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL														
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Saturados (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Macarrão	50,00	50,00	1,00		185,56	5,00	0,65	0,00	38,97	1,46	8,65	13,85	0,44	0,39	0,00	0,00	3,59	0,00
Carne moída	40,00	33,89	1,18		39,33	5,59	1,71	0,78	0,00	0,00	0,75	4,07	0,51	1,82	0,67	0,00	14,11	0,03
Alho	2,00	1,83	1,09		2,07	0,13	0,00	0,00	0,44	0,08	0,25	0,39	0,01	0,02	0,00	0,00	0,10	0,00
Colorau	1,00	1,00	1,00		0,15	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Milho verde	10,00	10,00	1,00		16,01	0,33	0,72	0,11	2,51	0,43	0,32	2,60	0,05	0,06	1,32	0,62	24,50	0,00
Cebola	2,00	1,39	1,44		0,55	0,02	0,00	0,00	0,12	0,03	0,19	0,17	0,00	0,00	0,00	0,06	0,01	0,00
Tomate	5,00	4,27	1,17		0,65	0,05	0,01	0,00	0,13	0,05	0,30	0,45	0,01	0,01	0,00	0,91	0,04	0,00
Cheiro verde	3,00	2,58	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
Pimentão	10,00	7,69	1,30		1,64	0,08	0,01	0,00	0,38	0,20	0,67	0,60	0,03	0,01	0,00	7,71	0,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1,00	1,00		0,07	0,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00
Óleo	5,00	5,00	1,00		44,20	0,00	5,00	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1,00	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00
TOTAL					290,89	1217,09	11,27	8,12	1,66	42,70	2,31	15,41	22,72	1,11	2,33	20,82	10,59	276,72
Informação nutricional em 100g					258,43	1081,28	10,02	7,21	1,47	37,94	2,06	13,69	20,18	0,99	2,07	18,50	9,41	245,84

MODO DE PREPARO:

1. Lavar, higienizar e picar a cebola, o tomate e o pimentão. Reservar;
2. Cozinhar o macarrão e reservar;
3. Temperar e refogar a carne moída e reservar;
4. Refogar o cheiro verde e o milho verde. Acrescentar a carne moída e refogar um pouco mais, em seguida acrescentar o macarrão e misturar bem;
5. Servir morno ou conforme a preferência dos alunos.



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO A DA URE CODÓ ENSINO MÉDIO (15 - 18 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: MACARRONADA DE SARDINHA COM CENOURA RALADA E CHEIRO VERDE

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Saturados (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Macarrão	70,00	70,00	1,00		259,79	7,00	0,91	0,00	54,56	2,05	12,11	19,38	0,62	0,54	0,00	0,00	5,02	0,00
Sardinha	60,00	60,00	1,00		170,99	9,56	14,43	2,46	0,00	0,00	330,15	21,16	2,12	0,98	0,00	0,00	399,60	0,04
Cenoura	10,00	8,6	1,16		2,94	0,11	0,01	0,00	0,66	0,27	1,94	0,97	0,02	0,02	0,00	0,44	0,29	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Sal	1,00	1,00	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00
Cebola	5,00	3,5	1,43		1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
Tomate	5,00	4,00	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
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
Cheiro verde	3,00	2,00	1,50		0,68	0,06	0,01	0,00	0,12	0,05	3,32	0,46	0,05	0,02	14,60	1,00	0,05	0,00
TOTAL					483,43	17,09	20,41	3,23	56,28	2,75	357,13	45,32	2,86	1,61	14,60	8,89	639,79	0,07
Informação nutricional em 100g					298,97	10,57	12,62	2,00	34,81	1,70	220,86	28,02	1,77	1,00	9,03	5,50	395,67	0,04

MODO DE PREPARO:

1. Lavar e higienizar os legumes e a hortaliça;
2. Ralar a cenoura, picar o cheiro verde e reservar;
3. Cozinhar o macarrão e reservar;
4. Refogar o alho, a cebola, a cenoura ralada e o tomate com óleo e acrescentar a sardinha e o macarrão. Refogar um pouco mais;
5. Por último, acrescentar o cheiro verde e misturar;
6. Servir morno ou conforme a preferência dos alunos.



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO A DA URE CODÓ ENSINO MÉDIO (15 - 18 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: MELANCIA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Saturados (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Melancia	250,00	126,90	1,97		37,56	1,02	0,00	0,00	9,38	0,14	8,89	11,0	0,26	0,11	0,00	7,08	0,00	0,00
TOTAL					37,56	1,02	0,00	0,00	9,38	0,14	8,89	11,0	0,26	0,11	0,00	7,08	0,00	0,00
Informação nutricional em 100g					32,61	0,88	0,00	0,00	8,14	0,12	7,72	9,63	0,23	0,10	0,00	6,15	0,00	0,00

MODO DE PREPARO:

1. Lavar, higienizar e cortar em fatias, após, 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 PREPARO – CARDÁPIO A DA URE CODÓ ENSINO MÉDIO (15 - 18 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: MELÃO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Saturados (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Melão	200,00	170,94	1,17		56,48	1,30	0,00	0,00	14,4	0,48	5,49	11,4	0,44	0,17	0,00	16,69	21,47	0,00
TOTAL					56,48	1,30	0,00	0,00	14,4	0,48	5,49	11,4	0,44	0,17	0,00	16,69	21,47	0,00

MODO DE PREPARO:

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



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



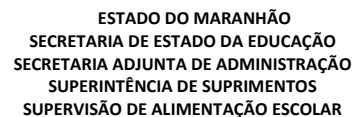
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO A DA URE CODÓ ENSINO MÉDIO (15 - 18 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: OVOS MEXIDOS					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Saturados (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Ovo	25,00	22,53	1,11		31,94	2,91	1,99	0,58	0,37	0,00	9,38	2,83	0,35	0,24	17,59	0,00	37,50	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	234,32	0,00
TOTAL					76,14	2,91	6,99	1,34	0,37	0,00	9,38	2,83	0,35	0,24	17,59	0,00	271,82	0,03

MODO DE PREPARO:

1. Em uma bacia ou tigela quebrar um por um dos ovos, misturar e adicionar o sal a gosto. Reservar;
2. Aquecer o óleo em uma frigideira em fogo médio e despejar os ovos e deixar cozinhar;
3. Mexer com um garfo de modo a esmigalhar os ovos;
4. Servir conforme o cardápio.



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO A DA URE CODÓ ENSINO MÉDIO (15 - 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: PÃO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Saturados (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Pão	50,00	50,00	1,00		149,91	3,98	1,55	0,50	29,3	1,15	7,88	12,7	0,50	0,38	1,49	0,00	323,84	0,19
TOTAL					149,91	3,98	1,55	0,50	29,3	1,15	7,88	12,7	0,50	0,38	1,49	0,00	323,84	0,19
MODO DE PREPARO: 1. Servir conforme o cardápio.																		



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO A DA URE CODÓ ENSINO MÉDIO (15 - 18 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: PÃO COM MANTEIGA

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Saturados (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Pão	50,00	50,00	1,00		149,91	3,98	1,55	0,50	29,32	1,15	7,88	12,73	0,50	0,38	1,49	0,00	323,84	0,19
Manteiga	2,00	2,00	1,00		14,52	0,01	1,65	0,98	0,00	0,00	0,19	0,03	0,00	0,00	18,47	0,00	11,57	0,07
TOTAL					164,42	3,99	3,20	1,48	29,32	1,15	8,07	12,76	0,50	0,38	19,96	0,00	335,41	0,25

MODO DE PREPARO:

1. Cortar o pão no centro e por manteiga;
2. Servir conforme o cardápio.



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO A DA URE CODÓ ENSINO MÉDIO (15 - 18 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: PÃO RECHEADO COM MOLHO DE FRANGO DESFIADO
COM CHEIRO VERDE E MILHO VERDE

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Saturados (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Pão	50,00	50,00	1,00		149,91	3,98	1,55	0,50	29,3	1,15	7,88	12,7	0,50	0,38	1,49	0,00	323,84	0,19
Frango	35,00	25,17	1,39		149,91	3,98	1,55	0,50	29,32	1,15	7,88	12,73	0,50	0,38	1,49	0,00	323,84	0,19
Milho verde	10,00	10,00	1,00		32,49	5,18	1,15	0,35	0,00	0,00	1,64	6,81	0,14	0,31	0,92	0,00	18,37	0,00
Cebola	2,00	1,40	1,43		16,01	0,33	0,72	0,11	2,51	0,43	0,32	2,60	0,05	0,06	1,32	0,62	24,50	0,00
Cheiro verde	3,00	2,00	1,50		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
Alho	1,00	1,00	1,00		0,68	0,06	0,01	0,00	0,12	0,05	3,32	0,46	0,05	0,02	14,60	1,00	0,05	0,00
Sal	1,00	0,92	1,09		1,13	0,07	0,00	0,00	0,24	0,04	0,14	0,21	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Pimenta do reino	1,00	1,00	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	215,57	0,00
Óleo	2,00	2,00	1,00		0,07	0,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00
Colorau	1,00	1,00	1,00		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
TOTAL					218,68	9,64	5,43	1,32	32,32	1,84	13,54	22,98	0,74	0,80	18,33	1,70	582,39	0,20

MODO DE PREPARO:

1. Cortar o pão ao meio e reservar;
2. Descongelar o peito de frango;
3. Temperar, refogar e cozinhar o peito de frango;
4. Reservar o caldo do cozimento;
5. Desfiar o peito de frango, acrescentar o milho verde e regar com o próprio caldo do cozimento;
6. Rechear os pães e servir conforme o cardápio.



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO A DA URE CODÓ ENSINO MÉDIO (15 - 18 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: PICADINHO DE CARNE COM CENOURA E CHUCHU					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGI A (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Saturados (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Carne	80,00	67,79	1,18		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5,00	3,50	1,43		97,64	14,11	4,14	1,90	0,00	0,00	3,20	9,00	1,03	3,53	1,47	0,00	33,90	0,13
Alho	1,00	0,92	1,09		1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
Tomate	5,00	4,00	1,25		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Cenoura	10,00	8,62	1,16		0,61	0,04	0,01	0,00	0,13	0,05	0,28	0,42	0,01	0,01	0,00	0,85	0,04	0,00
Chuchu	10,00	7,24	1,38		2,94	0,11	0,01	0,00	0,66	0,27	1,94	0,97	0,02	0,02	0,00	0,44	0,29	0,00
Sal	1,00	1,00	1,00		1,23	0,05	0,00	0,00	0,30	0,09	0,83	0,52	0,01	0,01	0,00	0,77	0,00	0,00
Limão	3,00	1,42	2,11		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00
Óleo	3,00	3,00	1,00		0,20	0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	0,14	0,13	0,00	0,00	0,00	0,47	0,00	0,00
Colorau	1,00	1,00	1,00		26,52	0,00	3,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	4,16	1,20		0,15	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1,00	1,00		1,13	0,01	0,00	0,20	0,01	1,18	0,00	0,05	0,00	0,00	1,93	0,21	0,00	0,00
TOTAL					132,91	550,55	14,46	7,18	2,60	1,71	1,84	7,06	11,70	1,08	3,59	3,40	2,91	268,61

MODO DE PREPARO:

1. Picar a carne, temperar e refogar;
2. Em seguida acrescentar a cenoura e o chuchu cortados em cubos, deixar cozinhar até ficar macia e com pouco molho;
3. Servir conforme o cardápio.



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO A DA URE CODÓ ENSINO MÉDIO (15 - 18 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: REFOGADO DE CARNE MOÍDA COM REPOLHO E CENOURA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Saturados (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Carne bovina moída	40,00	33,89	1,18		48,75	6,93	2,12	0,96	0,00	0,00	0,93	5,05	0,63	2,26	0,83	0,00	17,49	0,04
Cenoura	10,00	8,62	1,16		2,94	0,11	0,01	0,00	0,66	0,27	1,94	0,97	0,02	0,02	0,00	0,44	0,29	0,00
Repolho	10,00	7,14	1,40		1,22	0,06	0,01	0,00	0,28	0,13	2,47	0,61	0,01	0,01	0,00	1,34	0,26	0,00
Tomate	5,00	4,00	1,25		0,61	0,04	0,01	0,00	0,13	0,05	0,28	0,42	0,01	0,01	0,00	0,85	0,04	0,00
Cebola	5,00	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	4,16	1,20		1,13	0,01	0,00	0,20	0,01	1,18	0,00	0,05	0,00	0,00	1,93	0,21	0,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1,00	1,00		0,07	0,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00
Colorau	1,00	1,00	1,00		0,15	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	2,00	2,00	1,00		17,68	0,00	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Sal	1,00	1,00	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00
TOTAL					74,98	7,29	4,16	1,52	1,61	1,88	6,28	7,71	0,68	2,32	2,76	3,01	252,47	0,05
Informação nutricional em 100g					108,61	10,56	6,03	2,20	2,33	2,72	9,10	11,17	0,99	3,36	4,00	4,36	365,69	0,07

MODO DE PREPARO:

1. Temperar e refogar a carne moída;
2. Em seguida acrescentar a cenoura ralada, o repolho picado e o milho verde, deixar cozinhar até ficar macia e com pouco molho;
3. Cortar os pães ao meio e rechear;
4. Servir conforme o cardápio.



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO A DA URE CODÓ ENSINO MÉDIO (15 - 18 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA DE ACELGA E CENOURA RALADA

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Saturados (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Acelga	20,00	13,69	1,46		2,87	0,20	0,01	0,00	0,63	0,15	5,88	1,42	0,04	0,04	0,00	3,09	0,16	0,00
Cenoura	20,00	17,24	1,16		5,88	0,23	0,03	0,00	1,32	0,55	3,89	1,94	0,03	0,04	0,00	0,88	0,57	0,00
TOTAL					8,75	0,43	0,04	0,00	1,95	0,70	9,77	3,36	0,07	0,08	0,00	3,97	0,74	0,00
Informação nutricional em 100g					28,30	1,38	0,14	0,00	6,32	2,27	31,59	10,86	0,22	0,26	0,00	12,83	2,38	0,00

MODO DE PREPARO:

1. Lavar, higienizar a acelga e a cenoura;
2. Descascar a cenoura e ralar;
3. Picar a acelga;
3. Misturar os vegetais e servir conforme o cardápio.



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO A DA URE CODÓ ENSINO MÉDIO (15 - 18 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA DE ALFACE E TOMATE					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Saturados (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Alface	20,00	16,39	1,22		2,27	0,28	0,02	0,00	0,40	0,38	4,51	1,49	0,10	0,06	0,00	3,51	0,69	0,00
Tomate	30,00	25,64	1,17		3,93	0,28	0,04	0,03	0,80	0,30	1,78	2,70	0,06	0,04	0,00	5,44	0,26	0,00
TOTAL					6,20	0,56	0,06	0,03	1,20	0,68	6,29	4,20	0,16	0,09	0,00	8,94	0,96	0,00
Informação nutricional em 100g					14,74	1,33	0,15	0,06	2,86	1,62	14,96	9,98	0,38	0,22	0,00	21,28	2,27	0,00

MODO DE PREPARO:

1. Lavar, higienizar e picar a alface e o tomate;
2. Misturar os vegetais e servir conforme o cardápio.



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO A DA URE CODÓ ENSINO MÉDIO (15 - 18 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA DE PEPINO E TOMATE					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Saturados (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Pepino	25,00	18,24	1,37		7,28	0,16	0,00	0,00	0,37	0,20	1,75	1,70	0,03	0,02	0,00	0,91	0,00	0,00
Tomate	30,00	25,64	1,17		16,45	0,28	0,04	0,03	0,80	0,30	1,78	2,70	0,06	0,04	0,00	5,44	0,26	0,00
TOTAL					5,67	0,44	0,04	0,03	1,18	0,51	3,53	4,41	0,09	0,06	0,00	6,35	0,26	0,00
Informação nutricional em 100g					12,92	1,00	0,10	0,06	2,68	1,15	8,05	10,04	0,20	0,13	0,00	14,47	0,60	0,00

MODO DE PREPARO:

1. Lavar, higienizar e picar o pepino e o tomate;
2. Misturar os vegetais e servir conforme o cardápio.



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO A DA URE CODÓ ENSINO MÉDIO (15 - 18 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA DE PEPINO, TOMATE E CHEIRO VERDE					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Saturados (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Pepino	25,00	18,24	1,37		1,74	0,16	0,00	0,00	0,37	0,20	1,75	1,70	0,03	0,02	0,00	0,91	0,00	0,00
Tomate	30,00	25,64	1,17		3,93	0,28	0,04	0,03	0,80	0,30	1,78	2,70	0,06	0,04	0,00	5,44	0,26	0,00
Cheiro verde	5,00	4,31	1,16		1,47	0,12	0,02	0,00	0,25	0,11	7,15	0,99	0,10	0,04	31,46	2,16	0,10	0,00
TOTAL					7,14	0,56	0,06	0,03	1,43	0,62	10,69	5,40	0,19	0,10	31,46	8,51	0,36	0,00
Informação nutricional em 100g					14,81	1,16	0,13	0,06	2,96	1,29	22,18	11,20	0,40	0,21	65,29	17,66	0,75	0,00

MODO DE PREPARO:

1. Lavar, higienizar e picar o pepino, o tomate e o cheiro verde;
2. Misturar os vegetais e servir conforme o cardápio.



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO A DA URE CODÓ ENSINO MÉDIO (15 - 18 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA DE REPOLHO, TOMATE E CEBOLINHA

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Saturados (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Repolho	35,00	25,00	1,40		4,28	0,22	0,04	0,00	0,96	0,47	8,64	2,13	0,04	0,04	0,00	4,68	0,91	0,00
Tomate	30,00	25,64	1,17		3,93	0,28	0,04	0,03	0,80	0,30	1,78	2,70	0,06	0,04	0,00	5,44	0,26	0,00
Cebolinha	5,00	4,34	1,15		0,85	0,08	0,02	0,00	0,15	0,15	3,47	1,07	0,03	0,01	0,00	1,38	0,07	0,00
TOTAL					9,06	0,58	0,10	0,03	1,92	0,93	13,88	5,90	0,13	0,09	0,00	11,50	1,24	0,00
Informação nutricional em 100g					16,48	1,06	0,17	0,05	3,48	1,69	25,25	10,73	0,23	0,16	0,00	20,91	2,26	0,00

MODO DE PREPARO:

1. Lavar, higienizar e picar o repolho, o tomate e a cebolinha;
2. Misturar os vegetais e servir conforme o cardápio.



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO A DA URE CODÓ ENSINO MÉDIO (15 - 18 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA DE FRUTAS: Banana, laranja, melão, mamão, leite em pó

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Saturados (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Banana	40,00	27,39	1,46		26,91	0,35	0,02	0,00	7,11	0,56	2,07	7,20	0,10	0,04	0,00	5,91	0,00	0,00
Laranja	90,00	52,023	1,73		27,08	0,58	0,06	0,00	6,84	0,67	21,10	5,49	0,08	0,04	0,00	33,89	0,00	0,00
Melão	60,00	51,28	1,17		15,06	0,35	0,00	0,00	3,86	0,13	1,46	3,05	0,12	0,05	0,00	4,45	5,73	0,00
Mamão	60,00	38,46	1,56		15,44	0,18	0,05	0,00	4,02	0,40	8,62	8,53	0,07	0,03	0,00	31,62	0,63	0,00
Leite integral em pó	25,00	25,00	1,00		124,16	6,36	6,73	4,08	9,80	0,00	222,57	19,36	0,13	0,68	90,26	0,00	80,75	0,24
TOTAL					208,66	7,81	6,85	4,08	31,61	1,76	255,83	43,63	0,51	0,83	90,26	75,88	87,10	0,24
Informação nutricional em 100g					103,43	3,87	3,40	2,02	15,67	0,87	126,82	21,63	0,25	0,41	44,75	37,61	43,18	0,12

MODO DE PREPARO:

1. Lavar, higienizar e picar as frutas;
2. Dissolver o leite em pó em água filtrada;
3. Acrescentar as frutas picadas no leite;
4. Porcionar nos copos e servir aos alunos.



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO A DA URE CODÓ ENSINO MÉDIO (15 - 18 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: SOPA DE CARNE COM FEIJÃO, MACARRÃO E LEGUMES (vinagreira, abóbora, beterraba, chuchu)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Saturados (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Carne bovina	40,00	33,99	1,18		48,96	7,08	2,08	0,95	0,00	0,00	1,60	4,51	0,51	1,77	0,74	0,00	17,00	0,06
Feijão	20,00	19,41	1,03		63,86	3,88	0,24	0,04	11,88	3,58	23,79	40,75	1,55	0,56	0,00	0,00	0,00	0,00
Macarrão	15,00	15,00	1,00		55,67	1,50	0,20	0,00	11,69	0,44	2,60	4,15	0,13	0,12	0,00	0,00	1,08	0,00
Vinagreira	5,00	3,33	1,50		0,87	0,01	0,00	0,16	0,09	4,66	0,67	0,04	0,01	0,00	0,61	0,53	0,00	0,00
Abóbora	15,00	1,55	9,68		0,60	0,03	0,01	0,00	0,13	0,03	0,28	0,14	0,01	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00
Beterraba	15,00	9,67	1,55		4,72	0,19	0,01	0,00	1,07	0,33	1,75	2,36	0,03	0,05	0,00	0,30	0,94	0,00
Chuchu	15,00	10,86	1,38		1,84	0,08	0,01	0,00	0,45	0,14	1,25	0,78	0,02	0,01	0,00	1,15	0,00	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
Alho	1,00	0,9284	1,09		0,95	0,06	0,00	0,00	0,20	0,04	0,11	0,18	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Pimenta do reino	1,00	1,00	1,00		0,07	0,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00
Óleo	5,00	5,00	1,00		44,20	0,00	5,00	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1,00	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00
TOTAL					223,11	12,88	7,55	1,93	25,84	9,42	32,59	53,34	2,27	2,54	1,34	2,24	253,40	0,09
Informação nutricional em 100g					212,21	12,25	7,18	1,84	24,57	8,96	30,99	50,73	2,16	2,42	1,28	2,13	241,01	0,09

MODO DE PREPARO:

1. Lavar, higienizar e cortar os legumes. Reservar;
2. Cortar a carne em cubos e temperar;
3. Refogar e cozinhar;
4. Cozinhar o feijão como de costume, quando estiver quase pronto, acrescentar a carne cozida e os legumes, menos a vinagreira;
5. Deixar cozinhar, quando os legumes estiverem moles, acrescentar a vinagreira e o macarrão;
6. Desligar o fogo quando a sopa estiver com boa consistência. Se for preciso, acrescentar um pouco mais de água e deixar ferver um pouco mais;
7. Servir morna ou conforme a preferência dos alunos.



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO A DA URE CODÓ ENSINO MÉDIO (15 - 18 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: SOPA DE FRANGO COM FEIJÃO, MACARRÃO E LEGUMES (repolho, cenoura, quiabo, maxixe, vinagreira)

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Saturados (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Frango	40,00	28,77	1,39		34,28	6,19	0,87	0,32	0,00	0,00	2,12	8,99	0,12	0,19	0,58	0,00	16,11	0,00
Feijão	20,00	19,41	1,03		63,86	3,88	0,24	0,04	11,88	3,58	23,79	40,75	1,55	0,56	0,00	0,00	0,00	0,00
Macarrão	15,00	15,00	1,00		55,67	1,50	0,20	0,00	11,69	0,44	2,60	4,15	0,13	0,12	0,00	0,00	1,08	0,00
Repolho	10,00	7,14	1,40		1,22	0,06	0,01	0,00	0,28	0,13	2,47	0,61	0,01	0,01	0,00	1,34	0,26	0,00
Cenoura	20,00	17,24	1,16		5,88	0,23	0,03	0,00	1,32	0,55	3,89	1,94	0,03	0,04	0,00	0,88	0,57	0,00
Quiabo	15,00	12,00	1,25		3,59	0,23	0,04	0,00	0,76	0,55	13,46	6,00	0,04	0,07	0,00	0,67	0,11	0,00
Maxixe	15,00	14,28	1,05		1,96	0,20	0,01	0,00	0,39	0,31	2,98	1,37	0,05	0,03	0,00	1,38	1,57	0,00
Vinagreira	5,00	3,33	1,50		0,87	0,01	0,00	0,16	0,09	4,66	0,67	0,04	0,01	0,00	0,61	0,53	0,00	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Cebola	5,00	3,49	1,43		1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
Pimenta do reino	1,00	1,00	1,00		0,07	0,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00
Óleo	5,00	5,00	1,00		44,20	0,00	5,00	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1,00	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,32	0,00
TOTAL					214,03	12,43	6,40	1,30	26,95	10,47	52,63	64,46	1,97	1,04	1,18	4,97	254,09	0,03
Informação nutricional em 100g					166,46	9,67	4,98	1,01	20,96	8,14	40,93	50,14	1,53	0,81	0,92	3,87	197,61	0,02

MODO DE PREPARO:

1. Lavar, higienizar e cortar os legumes. Reservar;
2. descongelar adequadamente o peito de frango, cortar o peito de frango em cubos e temperar;
3. Refogar e cozinhar;
4. Cozinhar o feijão como de costume, quando estiver quase pronto, acrescentar o frango cozido e os legumes, menos a vinagreira;
5. Deixar cozinhar, quando os legumes estiverem moles acrescentar a vinagreira e o macarrão;
6. Desligar o fogo quando a sopa estiver com boa consistência. Se for preciso, acrescentar um pouco mais de água e deixar ferver um pouco mais;
7. Servir morna ou conforme a preferência dos alunos.



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO A DA URE CODÓ ENSINO MÉDIO (15 - 18 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE ABACAXI

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Saturados (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Polpa de abacaxi	200,00	200,00	1,00		68,00	0,94	0,24	0,02	15,60	0,66	27,20	2,06	0,72	0,14	4,52	2,50	2,48	0,00
Açúcar	15,00	15,00	1,00		57,99	0,05	0,00	0,00	14,93	0,00	0,53	0,08	0,02	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00
TOTAL					125,99	0,99	0,24	0,02	30,53	0,66	27,73	2,14	0,74	0,14	4,52	2,50	4,28	0,00
Informação nutricional em 100g					58,60	0,46	0,11	0,01	14,20	0,31	12,90	1,00	0,34	0,07	2,10	1,16	1,99	0,00

MODO DE PREPARO:

1. Lavar as embalagens das polpas de acerola;
2. Bater a polpa de fruta de acerola no liquidificador 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 PREPARO – CARDÁPIO A DA URE CODÓ ENSINO MÉDIO (15 - 18 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE ACEROLA

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Saturados (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Polpa de acerola	200,00	200,00	1,00		66,92	1,81	0,42	0,00	15,93	3,02	25,10	26,27	0,44	0,29	0,00	1882,74	0,00	0,00
Açúcar	15,00	15,00	1,00		57,99	0,05	0,00	0,00	14,93	0,00	0,53	0,08	0,02	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00
TOTAL					124,91	1,86	0,42	0,00	30,86	3,02	25,63	26,35	0,46	0,29	0,00	1882,74	1,80	0,00
Informação nutricional em 100g					58,10	0,87	0,19	0,00	14,36	1,41	11,92	12,26	0,21	0,14	0,00	875,69	0,84	0,00

MODO DE PREPARO:

1. Lavar as embalagens das polpas de acerola;
2. Bater a polpa de fruta de acerola no liquidificador 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

- MODO DE PREPARO:**



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO A DA URE CODÓ ENSINO MÉDIO (15 - 18 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE MANGA

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Saturados (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Polpa de manga	150,00	150,00	1,00		72,46	0,57	0,35	0,15	18,78	1,61	10,68	14,24	0,13	0,10	0,00	37,35	10,10	0,00
Açúcar	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					130,45	0,62	0,35	0,15	33,71	1,61	11,21	14,32	0,15	0,10	0,00	37,35	11,90	0,00
Informação nutricional em 100g					79,06	0,38	0,21	0,09	20,43	0,97	6,79	8,68	0,09	0,06	0,00	22,64	7,21	0,00

MODO DE PREPARO:

1. Lavar as embalagens das polpas de manga;
2. Bater a polpa de fruta de manga no liquidificador 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

- MODO DE PREPARO:**



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO A DA URE CODÓ ENSINO MÉDIO (15 - 18 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: VITAMINA DE BANANA E MAMÃO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Saturados (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Banana	50,00	34,24	1,46		33,64	0,43	0,02	0,00	8,89	0,70	2,59	9,00	0,13	0,05	0,00	7,39	0,00	0,00
Mamão	50,00	32,05	1,56		12,87	0,15	0,04	0,00	3,35	0,33	7,19	7,11	0,06	0,02	0,00	26,35	0,52	0,00
Açúcar	15,00	15,00	1,00		57,99	0,05	0,00	0,00	14,93	0,00	0,53	0,08	0,02	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00
Leite em pó	40,00	40,00	1,00		198,66	10,17	10,76	6,52	15,67	0,00	356,11	30,97	0,21	1,09	144,42	0,00	129,20	0,38
TOTAL					303,16	10,80	10,82	6,52	42,84	1,03	366,41	47,16	0,42	1,16	144,42	33,74	131,52	0,38
Informação nutricional em 100g					249,94	8,90	8,92	5,38	35,32	0,85	302,09	38,88	0,34	0,96	119,07	27,82	108,44	0,31

MODO DE PREPARO:

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

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