



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA

ENSINO MÉDIO (16 a 18 ANOS)

FEVEREIRO A JUNHO DE 2021

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR / SEDUC MA

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



GOVERNO ESTADO DO MARANHÃO
FLÁVIO DINO DE CASTRO E COSTA

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
FELIPE COSTA CAMARÃO

SECRETARIA ADJUNTA DE SUPORTE AO SISTEMA EDUCACIONAL
VICTOR PFLUEGER PEREIRA DOS SANTOS

SUPERINTENDÊNCIA DE SUPORTE A EDUCAÇÃO
POLYANA LINDOSO CAJUEIRO

SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
NATHÁLIA ISABELLA PAVÃO PINTO LIMA

SETOR DE NUTRIÇÃO

MOISANE DE JESUS AMORIM PINHEIRO (Responsável Técnico) CRN6: 12525

LUCIANE ARAUJO PIEDADE (Quadro Técnico) CRN6: 8649

DIANA MESSALA PINHEIRO DA SILVA MONTEIRO (Quadro Técnico) CRN6: 10237

MARIA DO SOCORRO MENDES JANSEN (Quadro Técnico) CRN6: 20571

SUZANA BORBA FONSECA DA SILVA (Quadro Técnico) CRN6: 12223

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



SUMÁRIO

1. Abacatada
2. Abacaxi
3. Angu doce com canela
4. Arroz branco
5. Arroz colorido (arroz, carne moída, quiabo e couve)
6. Arroz colorido (arroz, ovo e cenoura)
7. Arroz de abóbora
8. Arroz de cenoura
9. Arroz de feijão verde
10. Arroz de frango e abóbora
11. Arroz de legumes (abóbora, maxixe, quiabo e couve)
12. Arroz de legumes (cenoura, maxixe e couve)
13. Arroz de macarrão
14. Arroz de sardinha e cheiro verde
15. Arroz de vinagreira
16. Arroz Maria Isabel (arroz e carne bovina)
17. Arroz Primavera (Arroz, frango desfiado, cenoura e ovos)
18. Arroz Reforçado (Arroz, frango em cubos, feijão e abóbora)
19. Assado de panela
20. Baião de 3 (Arroz, feijão e carne bovina)
21. Banana
22. Bananada
23. Batata doce cozida

Elaborado pelas Nutricionistas:



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



24. Beiju
25. Bife de carne bovina acebolada
26. Bife de panela
27. Biscoito doce
28. Biscoito Maria
29. Biscoito rosquinha
30. Biscoito salgado
31. Bobó de vinagreira e quiabo
32. Bolo de goma (fécula de mandioca, leite, azeite de coco, ovo e sal)
33. Bolo de massa d'água (farinha de puba, coco ralado, leite de coco e manteiga)
34. Bolo de milho
35. Bolo de tapioca
36. Café
37. Caldo de feijão
38. Caldo de frango com legumes (repolho, cenoura e abobrinha)
39. Caldo de macaxeira e carne moída
40. Caldo quilombola (macaxeira, feijão e carne bovina em cubos)
41. Canjica (milho verde, leite e coco)
42. Carne bovina cozida em cubos com abóbora, mamão verde e cebolinha
43. Carne bovina cozida com legumes (mamão verde, quiabo, maxixe e vinagreira)
44. Carne bovina cozida com legumes (maxixe, quiabo, macaxeira e vinagreira)
45. Carne bovina cozida com legumes (quiabo, abóbora e vinagreira)
46. Carne suína assada
47. Carne suína cozida com maxixe e vinagreira
48. Carne suína cozida com salsa e vinagreira

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



49. Couve refogado
50. Cuscuz de arroz
51. Cuscuz de milho
52. Farinha amarela
53. Farofa
54. Farofa de cenoura ralada
55. Farofa de cuscuz de arroz com ovo
56. Farofa de cuscuz de milho com ovo
57. Farofa de feijão e cheiro verde
58. Farofa de feijão e ovo
59. Farofa de feijão verde e cebolinha
60. Fava com João Gome
61. Feijão com abóbora
62. Feijão com batata doce e chuchu
63. Feijão com couve
64. Feijão com legumes (couve e maxixe)
65. Feijão com repolho
66. Feijoada de carne bovina
67. Frango assado
68. Frango cozido com cenoura
69. Frango cozido com maxixe
70. Frango cozido com quiabo
71. Frango cozido em cubos
72. Frango desfiado
73. Galinhada com couve (Arroz, frango e couve)

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



74. Galinhada com quiabo (Arroz, frango e quiabo)
75. Guisado de carne suína com cenoura, maxixe e chuchu
76. Guisado de carne suína com vinagreira
77. Iogurte de fruta
78. Isca de frango acebolada
79. Isca de frango com cebola e pimentão em rodela
80. Laranja
81. Legumes refogados (batata doce e chuchu)
82. Leite
83. Leite batido com achocolatado
84. Macarrão
85. Macarronada de carne moída
86. Macarronada de frango desfiado
87. Macarronada de frango desfiado e cenoura ralada
88. Macarronada de sardinha
89. Macaxeira cozida
90. Mamão
91. Manga
92. Manteiga
93. Manuê (fubá de milho, leite e coco ralado)
94. Melancia
95. Mexido de sardinha e ovo
96. Mingau da farinha do mesocarpo
97. Mingau de arroz doce com canela
98. Mingau de fubá de milho

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



99. Mingau de milho branco
100. Mingau de tapioca
101. Mingau de tapioca com coco
102. Ovo Frito
103. Pão
104. Peixe cozido com azeite de coco
105. Peixe cozido com caju
106. Peixe cozido com ovos
107. Peixe escabeche
108. Peixe frito
109. Peixe frito ao azeite de coco
110. Pirão
111. Purê de abóbora
112. Purê misto (batata inglesa e abóbora)
113. Salada cozida de cenoura e chuchu
114. Salada cozida de chuchu e batata doce
115. Salada de acelga e beterraba ralada
116. Salada de acelga e cebolinha
117. Salada de acelga e cenoura ralada
118. Salada de acelga e tomate
119. Salada de alface e beterraba ralada
120. Salada de alface e manjeriço
121. Salada de alface e pepino
122. Salada de alface e rúcula
123. Salada de alface e tomate

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



124. Salada de alface, cheiro verde e tomate
125. Salada de alface, pepino e tomate
126. Salada de frutas (Banana, mamão e laranja)
127. Salada de frutas (Banana, mamão e melão)
128. Salada de frutas (Banana, melão e laranja)
129. Salada de repolho e cebolinha picados
130. Salada de repolho e cenoura picados
131. Salada de repolho e cheiro verde
132. Salada de repolho em tiras com espinafre
133. Salada de repolho em tiras com tomate
134. Sopa de carne, feijão e legumes (abóbora, quiabo e couve)
135. Sopa de carne, macarrão e legumes (abobrinha, inhame e cenoura)
136. Sopa de feijão, carne e legumes (cenoura, maxixe e abóbora)
137. Sopa de macarrão, frango e legumes (cenoura, maxixe e chuchu)
138. Suco de abacaxi
139. Suco de acerola
140. Suco de caju
141. Suco de goiaba
142. Suco de manga
143. Suco de maracujá
144. Suco de murici
145. Suco de tamarindo
146. Vinagrete (cheiro verde, pepino, tomate e cebola)
147. Vitamina de banana e farinha de mesocarpo
148. Vitamina de mamão e banana
149. Vitamina de maracujá (polpa de maracujá + leite)

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



APRESENTAÇÃO

A prática de uma alimentação saudável e adequada dentro do ambiente escolar e fora deste é fator determinante no processo de ensino aprendizagem dos alunos, uma vez que disponibiliza através dos alimentos energia orgânica e psíquica extremamente necessária para o crescimento e o desenvolvimento do ser humano.

No espaço escolar, a promoção da alimentação saudável vem sendo compreendida em todo o mundo como uma estratégia impactante na saúde da população, pois é no espaço escolar que os alunos passam boa parte do seu dia aprendendo, interagindo e socializando-se com os seus pares. Para tanto, cabe ao Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) através de parceria com Estados e Municípios garantir alimentação escolar saudável, adequada e segura a sua clientela.

O Programa Nacional de Alimentação Escolar gerenciado pelo Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE) tem como objetivo primordial atender as necessidades nutricionais dos alunos durante a sua permanência em sala de aula, contribuindo para o crescimento, o desenvolvimento biopsicossocial, a aprendizagem, o rendimento escolar e a formação de práticas alimentares saudáveis.

O PNAE é reconhecido no mundo todo como um programa de alimentação escolar sustentável de sucesso que ao longo do tempo formou parcerias internacionais com vários órgãos com o objetivo de proporcionar aos alunos alimentação saudável e adequada.

E com o intuito de se fazer cumprir o objetivo primordial do PNAE, que a Secretaria de Estado da Educação (SEDUC/MA) através da equipe de Nutrição da Supervisão de Alimentação Escolar (SUPAE) organizou a Ficha Técnica de Preparações do ano de 2021.

A Ficha Técnica de Preparações é uma ferramenta que descreve as preparações presentes nos cardápios estabelecendo as quantidades dos ingredientes, o passo a passo do modo de preparo dos alimentos e as informações nutricionais.

Dessa maneira, esse material é de suma importância tanto para os gestores como para as manipuladoras, pois visa garantir a qualidade e padronização das preparações.

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



ORIENTAÇÃO IMPORTANTE

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
Manjerição	250g
Rúcula	300g
Vinagreira	400g

Exemplo: COUVE

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

Exemplo: OVO

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

Elaborado pelas Nutricionistas:



HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS

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



Preparação da solução clorada

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

HIGIENIZAÇÃO DAS BANCADAS

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

HIGIENIZAÇÃO DOS UTENSÍLIOS

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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.

Elaborado pelas Nutricionistas:



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



PREPARAÇÕES



Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ABACATADA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Abacate	40,0	26,6	1,5		25,64	0,33	2,24	0,61	1,61	1,68	2,11	3,92	0,06	0,06	0,00	2,31	0,00	0,00
Leite integral em pó	20,0	20,0	1,0		99,33	5,08	5,38	3,26	7,84	0,00	178,05	15,49	0,10	0,55	72,21	0,00	64,60	0,19
Açúcar	15,0	15,0	1,0		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					296,69	8,86	12,36	6,28	39,53	2,73	293,01	31,5	0,29	0,98	117,10	3,74	107,6	0,30
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cortar o abacate e liquidificar com o leite e açúcar juntamente com água até formar uma mistura homogênea; 2. Servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ABACAXI					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Abacaxi	150,0	84,75	1,77		40,95	0,73	0,10	0,25	10,45	0,84	19,01	15,63	0,22	0,12	0,00	29,34	0,00	0,00
TOTAL					40,95	0,73	0,10	0,25	10,45	0,84	19,01	15,6	0,22	0,12	0,00	29,34	0,00	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar em rodela o abacaxi; 2. Servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ANGU DOCE COM CANELA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Farinha branca	30,0	30,00	1,0		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
Leite integral em pó	20,0	20,00	1,0		99,33	5,08	5,38	3,26	7,84	0,00	178,05	15,49	0,10	0,55	72,21	0,00	64,60	0,19
Açúcar	5,0	5,00	1,0		19,33	0,02	0,00	0,00	4,98	0,00	0,18	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00
Canela em pó	10,0	10,00	1,0		26,10	0,39	0,32	0,07	7,98	5,43	0,02	1,67	3,82	0,20	2,60	2,85	2,63	0,00
TOTAL					254,34	5,86	5,79	3,36	47,55	7,39	200,91	29,1	4,29	0,85	74,81	2,85	70,92	0,19
MODO DE PREPARO: 1. Colocar na panela a farinha branca, o leite dissolvido em água filtrada e o açúcar; 2. Levar ao fogo e mexer até soltar da panela; 3. Porcionar nos copos e polvilhar canela conforme o gosto dos alunos.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ BRANCO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Arroz	90,00	90,00	1,00		322,01	6,44	0,30	0,09	70,8	1,48	3,97	27,3	0,61	1,10	0,00	0,00	0,92	0,00
Alho	0,10	0,09	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
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,4	0,00
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					371,59	6,92	3,51	0,58	75,58	1,61	4,37	29,2	0,66	1,18	0,00	0,00	25,9	0,02
MODO DE PREPARO: 1. Amassar o alho e em uma panela e acrescentar óleo, sal e o arroz; 2. Refogar bem e depois acrescentar água; 3. Tampar a panela e deixar cozinhar por cerca de 30 minutos ou até amolecer.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ COLORIDO (ARROZ, CARNE MOÍDA, QUIABO E COUVE)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Arroz	30,0	30,0	1,0		107,34	2,15	0,10	0,03	23,63	0,49	1,32	9,12	0,20	0,37	0,00	0,00	0,31	0,00
Carne bovina moída	45,0	40,0	1,12		54,87	7,80	2,39	1,08	0,00	0,00	1,05	5,68	0,71	2,54	0,93	0,00	19,69	0,04
Quiabo	15,0	12,0	1,23		3,65	0,23	0,04	0,00	0,78	0,56	13,68	6,09	0,05	0,07	0,00	0,68	0,11	0,00
Couve	10,0	7,0	1,5		1,80	0,19	0,04	0,01	0,29	0,21	8,72	2,31	0,03	0,03	0,00	6,45	0,41	0,00
Alho	1,0	0,9	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	5,0	3,0	1,4		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	1,0	1,0	1,0		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	5,0	2,3	2,1		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
Óleo	5,0	5,0	1,0		44,20	0,00	5,00	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Pimenta de cheiro	3,0	1,4	2,1		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	1,0	1,0	1,0		0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Sal	0,1	0	1,0		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
TOTAL					145,64	11,31	10,05	2,49	2,66	1,23	34,71	20,1	1,11	3,58	1,27	11,92	58,93	0,09
MODO DE PREPARO: 1. Cozinhar o arroz como de costume e reservar; 2. Higienizar e cortar o quiabo e couve; 3. Cozinhar a carne moída com os temperos e o quiabo e couve; 4. Misturar a carne moída já cozida com o arroz e deixar cozinhar mais um pouco.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ COLORIDO (ARROZ, OVOS E 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	30,0	30,0	1,0		107,34	2,15	0,10	0,03	23,63	0,49	1,32	9,12	0,20	0,37	0,00	0,00	0,31	0,00
Ovo	50,0	45,0	1,12		63,89	5,82	3,97	1,16	0,73	0,00	18,76	5,65	0,70	0,48	35,19	0,00	75,00	0,00
Cenoura	15,0	13,0	1,16		4,41	0,17	0,02	0,00	0,99	0,41	2,91	1,45	0,02	0,03	0,00	0,66	0,43	0,00
Alho	1,0	0,9	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	5,0	3,0	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	1,0	1,0	1,0		0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	5,0	5,0	1,0		44,20	0,00	5,00	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Pimenta de cheiro	3,0	1,4	2,1		0,39	0,03	0,00	0,00	0,07	0,00	0,40	0,00	0,02	0,00	0,00	0,66	0,07	0,00
Sal	0,1	0	1,0		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
TOTAL					166,09	8,84	12,95	2,76	3,38	0,76	32,64	11,1	1,08	0,76	50,62	2,14	142,4	0,04
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, cortar ou ralar a cenoura e reservar; 2. Refogar o alho, cebola, colorau e pimenta de cheiro no óleo quente. E acrescentar o arroz e a cenoura e deixar cozinhar. Reservar; 3. Higienizar, cozinhar, descascar e picar os ovos; 4. Misturar com o arroz de cenoura.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ DE ABÓBORA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Arroz	70,0	70,0	1,0		250,45	5,01	0,23	0,07	55,1	1,15	3,09	21,2	0,47	0,86	0,00	0,00	0,71	0,00
Abóbora	20,0	18,5	1,08		7,15	0,32	0,10	0,02	1,55	0,40	3,33	1,63	0,07	0,06	0,00	0,94	0,00	0,00
Alho	0,10	0,09	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
Sal	0,1	0,1	1,0		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,4	0,02
Cebola	3,0	2,1	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
Óleo	3,0	3,0	1,0		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	0,00
TOTAL					299,04	5,68	3,49	0,57	59,69	1,71	7,15	24,4	0,58	0,97	0,00	1,09	25,30	0,02
MODO DE PREPARO: 1. Lavar, descascar e cortar a abóbora em cubos; 2. Amassar o alho em uma panela e acrescentar a abóbora, o sal e o arroz; 3. Refogar bem e depois acrescentar água; 4. Tampar a panela e deixar cozinhar até amolecer.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ DE 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	70,00	70,00	1,00		250,45	5,01	0,23	0,07	55,1	1,15	3,09	21,2	0,47	0,86	0,00	0,00	0,71	0,00
Cenoura	20,0	18,52	1,16		6,32	0,24	0,03	0,00	1,42	0,59	4,17	2,08	0,03	0,04	0,00	0,95	0,62	0,00
Alho	1,00	1,00	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
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,4	0,02
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
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	0,00
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					298,16	5,60	3,42	0,55	59,55	1,91	8,04	24,8	0,54	0,95	0,00	1,09	25,94	0,02
MODO DE PREPARO: 1. Lavar, descascar e ralar a cenoura; 2. Amassar o alho em uma panela e acrescentar a cenoura, o sal e o arroz; 3. Refogar bem e depois acrescentar água; 4. Tampar a panela e deixar cozinhar até amolecer; 5. Servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ DE FEIJÃO 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	70,0	70,00	1,0		250,45	5,01	0,23	0,07	55,13	1,15	3,09	21,27	0,47	0,86	0,00	0,00	0,71	0,00
Feijão verde	20,0	19,42	1,03		23,56	0,62	0,61	0,10	3,95	0,97	24,85	10,10	0,22	0,20	7,69	0,43	0,78	0,00
Alho	1,0	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	3,0	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
Óleo de soja	3,0	3,00	1,0		26,52	0,00	3,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
Sal	0,1	0,10	1,0		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
TOTAL					302,40	5,73	3,85	0,63	59,48	2,20	28,36	31,8	0,70	1,07	7,69	0,53	24,98	0,02
MODO DE PREPARO: 1. Cozinhar o arroz e o feijão como de costume; 2. Dourar a cebola e o alho em óleo quente e acrescentar o arroz e o feijão; 3. Misturar, acrescentar água fervente e deixar cozinhar até amolecer.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ DE FRANGO E ABÓBORA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Arroz	45,0	45,0	1,0		161,01	3,22	0,15	0,05	35,44	0,74	1,99	13,67	0,30	0,55	0,00	0,00	0,46	0,00
Frango (peito)	35,0	25,0	1,39		30,00	5,42	0,76	0,28	0,00	0,00	1,85	7,87	0,11	0,17	0,50	0,00	14,10	0,00
Abóbora	15,0	13,8	1,08		5,36	0,24	0,07	0,01	1,16	0,30	2,49	1,23	0,05	0,04	0,00	0,71	0,00	0,00
Alho	1,0	0,9	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	5,0	3,0	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	1,0	1,0	1,0		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	5,0	2,0	2,1		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
Óleo	5,0	5,0	1,0		44,20	0,00	5,00	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Pimenta de cheiro	3,0	1,4	2,1		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	1,0	1,0	1,0		0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Sal	0,1	0,10	1,0		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
TOTAL					153,23	10,74	10,75	1,93	3,80	0,84	12,34	18,3	0,37	0,42	0,94	4,49	69,34	0,05
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar em cubos a abóbora. Reservar; 2. Descongelar adequadamente o frango, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 3. Refogar o frango com os outros temperos e adicionar o arroz e água fervente; 4. Deixar cozinhar por alguns minutos e acrescentar a abóbora em cubos; 5. Cozinhar até amolecer; 6. Servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ DE LEGUMES (ABÓBORA, MAXIXE, QUIABO E COUVE)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Arroz	60,0	60,0	1,0		214,67	4,30	0,20	0,06	47,26	0,98	2,65	18,23	0,41	0,73	0,00	0,00	0,61	0,00
Abóbora	10,0	8,62	1,08		3,33	0,15	0,05	0,01	0,72	0,19	1,55	0,76	0,03	0,03	0,00	0,44	0,00	0,00
Maxixe	10,0	9,52	1,05		1,31	0,13	0,01	0,00	0,26	0,21	1,99	0,92	0,03	0,02	0,00	0,92	1,05	0,00
Quiabo	10,0	8,13	1,23		2,43	0,16	0,02	0,00	0,52	0,37	9,12	4,06	0,03	0,05	0,00	0,46	0,07	0,00
Couve	10,0	6,67	1,5		1,80	0,19	0,04	0,01	0,29	0,21	8,73	2,31	0,03	0,03	0,00	6,45	0,41	0,00
Alho	1,0	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	3,0	2,1	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
Colorau	1,0	1,0	1,0		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, de soja	5,0	5,0	1,0		44,20	0,00	5,00	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Pimenta de cheiro	3,0	1,43	2,1		0,39	0,03	0,00	0,00	0,07	0,00	0,40	0,00	0,02	0,00	0,00	0,66	0,07	0,00
Sal	0,1	0,10	1,0		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
Tomate	3,0	2,4	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					253,32	4,76	4,99	0,78	46,47	1,94	23,43	25,2	0,53	0,81	0,00	8,92	221,5	0,02
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar em pequenos cubos os legumes. Reservar; 2. Higienizar as folhas de couve e cortar em tiras; 3. Amassar o alho e em uma panela e acrescentar óleo, sal, os legumes e o arroz; 4. Refogar bem e depois acrescentar água fervente; 5. Tampar a panela e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos. Após esse tempo acrescentar a couve e deixar cozinhar por mais 5 minutos ou até amolecer; 6. Servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ DE LEGUMES (CENOURA, MAXIXE E COUVE)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Arroz	60,0	60,0	1,0		214,67	4,30	0,20	0,06	47,26	0,98	2,65	18,23	0,41	0,73	0,00	0,00	0,61	0,00
Cenoura	10,0	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
Maxixe	10,0	9,5	1,05		1,31	0,13	0,01	0,00	0,26	0,21	1,99	0,92	0,03	0,02	0,00	0,92	1,05	0,00
Couve	10,0	6,6	1,5		1,80	0,19	0,04	0,01	0,29	0,21	8,72	2,31	0,03	0,03	0,00	6,45	0,41	0,00
Alho	1,0	0,9	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	3,0	2,1	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
Colorau	1,0	1,0	1,0		0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	5,0	5,0	1,0		44,20	0,00	5,00	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Pimenta de cheiro	3,0	1,4	2,1		0,39	0,03	0,00	0,00	0,07	0,00	0,40	0,00	0,02	0,00	0,00	0,66	0,07	0,00
Sal	1,0	1,,	1,0		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,3	0,00
Tomate	3,0	2,4	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					271,35	4,96	5,34	0,84	49,71	1,82	16,51	23,4	0,53	0,82	0,00	9,20	240,0	0,03
MODO DE PREPARO: 1. Lavar, descascar e cortar os legumes em cubos pequenos e a couve em tiras. Reservar; 2. Amassar o alho e em uma panela e acrescentar óleo, sal, os legumes e o arroz; 3. Refogar bem e depois acrescentar água fervente; 4. Tampar a panela e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos. Após esse tempo acrescentar a couve e deixar cozinhar por mais 5 minutos ou até amolecer; 5. Servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ DE MACARRÃO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Arroz	70,0	70,0	1,0		250,45	5,01	0,23	0,07	55,1	1,15	3,09	21,2	0,47	0,86	0,00	0,00	0,71	0,00
Macarrão	20,0	20,0	1,0		74,22	2,00	0,26	0,00	15,5	0,59	3,46	5,54	0,18	0,16	0,00	0,00	1,43	0,00
Alho	0,10	0,09	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
Cebola	3,0	2,1	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
Colorau	0,10	0,1	1,0		0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,0	3,0	1,0		26,52	0,00	3,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
Sal	0,10	0,1	1,0		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,4	0,00
TOTAL					370,84	7,11	5,50	0,83	71,14	1,82	6,97	27,2	0,66	1,02	0,00	0,10	236,4	0,02
MODO DE PREPARO: 1. Colocar óleo, alho e macarrão numa panela até dourar; 2. Acrescentar arroz, sal e água fervente e deixar cozinhar até amolecer.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ DE SARDINHA E CHEIRO VERDE					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Arroz	70,0	70,0	1,0		250,45	5,01	0,23	0,07	55,1	1,15	3,09	21,2	0,47	0,86	0,00	0,00	0,71	0,00
Sardinha em conserva ao óleo	40,0	40,0	1,0		113,99	6,38	9,62	1,64	0,00	0,00	220,10	14,11	1,41	0,66	0,00	0,00	266,4	0,03
Cheiro verde	3,0	2,6	1,16		0,88	0,07	0,01	0,00	0,15	0,07	4,29	0,59	0,06	0,03	18,88	1,30	0,06	0,00
Alho	0,10	0,09	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
Cebola	3,0	2,1	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
Colorau	0,10	0,1	1,0		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 de soja	3,0	3,0	1,0		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	3,0	1,43	2,1		0,39	0,03	0,00	0,00	0,07	0,00	0,40	0,00	0,02	0,00	0,00	0,66	0,07	0,00
Sal	0,10	0,1	1,0		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,4	0,00
Tomate	2,00	1,71	1,17		0,26	0,02	0,00	0,00	0,05	0,02	0,12	0,18	0,00	0,00	0,00	0,36	0,02	0,00
TOTAL					394,6	11,62	12,86	2,17	55,83	1,33	228,43	36,5	1,97	1,56	18,88	2,42	290,7	0,05
MODO DE PREPARO: 1. Lavar as latas de sardinhas, abrir e desprezar o óleo das latas. Reservar; 2. Higienizar e picar o cheiro verde; 3. Refogar as sardinhas com uma parte do cheiro verde, alho, cebola, colorau, óleo, pimenta de cheiro, sal e tomate. Reservar; 4. Cozinhar o arroz como de costume; 5. Acrescentar no arroz o refogado de sardinha e adicionar outra parte do cheiro verde; 6. Servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ DE VINAGREIRA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Arroz	70,00	70,00	1,00		250,45	5,01	0,23	0,07	55,1	1,15	3,09	21,2	0,47	0,86	0,00	0,00	0,71	0,00
Vinagreira	20,00	20,00	1,00		5,20	0,42	0,07	0,00	0,98	0,56	28,0	4,00	0,23	0,05	0,00	3,64	3,20	0,00
Alho	1,00	1,00	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
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
Colorau	1,00	1,00	1,00		0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	3,00	1,00		26,52	0,00	3,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,4	0,00
TOTAL					301,82	5,53	5,31	0,83	56,54	1,79	31,50	25,7	0,72	0,91	0,00	3,74	238,2	0,02
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cortar em tiras a vinagreira; 2. Colocar óleo, alho, cebola e vinagreira numa panela até dourar; 3. Acrescentar arroz, colorau, sal e água fervente e deixar cozinhar ou até amolecer.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ MARIA ISABEL (ARROZ E CARNE BOVINA)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Arroz	60,0	60,0	1,0		214,67	4,30	0,20	0,06	47,2	0,98	2,65	18,2	0,41	0,73	0,00	0,00	0,61	0,00
Carne bovina (cubos)	40,0	35,7	1,12		51,44	7,43	2,18	1,00	0,00	0,00	1,68	4,74	0,54	1,86	0,78	0,00	17,8	0,00
Alho	0,10	0,09	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	5,0	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
Cebolinha	5,0	4,4	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
Óleo	3,0	3,0	1,0		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	0,03
Sal	0,10	0,1	1,0		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234	0,00
Tomate	5,0	4,0	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					282,37	10,19	8,00	1,81	40,9	1,11	7,47	21,3	0,85	2,24	0,66	2,07	215	0,03
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, limão e sal; 2. Aquecer o óleo e refogar a carne com os temperos; 3. Adicionar o arroz e água fervente ao refogado de carne e deixar cozinhar até amolecer; 4. Salpicar a cebolinha lavada e cortado sobre o arroz Maria Isabel.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ PRIMAVERA (ARROZ, FRANGO DESFIADO, CENOURA E OVOS)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Arroz	60,0	60,0	1,0		214,67	4,30	0,20	0,06	47,26	0,98	2,65	18,23	0,41	0,73	0,00	0,00	0,61	0,00
Frango (peito)	50,0	36,0	1,39		42,86	7,74	1,09	0,40	0,00	0,00	2,65	11,25	0,16	0,24	0,72	0,00	20,14	0,00
Cenoura	10,0	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
Ovo	25,0	22,3	1,12		31,94	2,91	1,99	0,58	0,37	0,00	9,38	2,83	0,35	0,24	17,60	0,00	37,50	0,00
Alho	1,0	0,9	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	5,0	3,0	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	1,0	1,0	1,0		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	5,0	2,0	2,1		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
Óleo	5,0	5,0	1,0		44,20	0,00	5,00	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Pimenta de cheiro	3,0	1,4	2,1		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	1,0	1,0	1,0		0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Sal	0,1	0	1,0		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
TOTAL					340,4	15,23	8,29	1,8	49,2	1,41	18,97	34,1	0,98	1,26	18,33	2,17	82,15	0,03
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente o frango e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 2. Cozinhar o frango com os demais temperos até amolecer; 3. Deixar esfriar e desfiar o frango. Reservar; 4. Higienizar adequadamente os ovos, cozinhar, descascar e cortar em cubos. Reservar; 5. Higienizar, descascar, cortar em pequenos cubos a cenoura e cozinhar até amolecer. Reservar; 6. Cozinhar o arroz como de costume; 7. Acrescentar o frango desfiado e a cenoura cozida no arroz; 8. Misturar e servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ REFORÇADO (ARROZ, FRANGO EM CUBOS, FEIJÃO E ABÓBORA)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Arroz	30,0	30,0	1,0		107,34	2,15	0,10	0,03	23,63	0,49	1,32	9,12	0,20	0,37	0,00	0,00	0,31	0,00
Frango (peito)	50,0	36,0	1,39		42,86	7,74	1,09	0,40	0,00	0,00	2,65	11,25	0,16	0,24	0,72	0,00	20,14	0,00
Feijão	20,0	19,42	1,03		23,56	0,62	0,61	0,10	3,95	0,97	24,85	10,10	0,22	0,20	7,69	0,43	0,78	0,00
Abóbora	10,0	9,26	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
Alho	0,10	0,09	1,09		0,10	0,01	0,00	0,00	0,02	0,00	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5,0	3,0	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	1,0	1,0	1,0		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	5,0	2,0	2,1		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
Óleo	3,0	3,0	1,0		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	3,0	1,4	2,1		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	1,0	1,0	1,0		0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Sal	0,1	0,1	1,0		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
TOTAL					206,7	10,79	4,85	1,0	29,06	1,78	32,72	32,0	0,64	0,86	8,42	2,63	44,79	0,02
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar em cubos a abóbora. Reservar; 2. Cozinhar o feijão como de costume, porém não deixar amolecer completamente; 3. Descongelar adequadamente o frango, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal numa panela aquecida com óleo; 4. Adicionar o arroz e a água fervente ao frango refogado. Deixar cozinhar por aproximadamente 10 minutos; 5. Acrescentar o feijão pré-cozido e a abóbora; 6. Cozinhar até amolecer e servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ASSADO DE PANELA					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 (cubos)	200,0	178,5	1,12		257,20	37,17	10,9	5,00	0,00	0,00	8,42	23,7	2,70	9,31	3,88	0,00	89,2	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
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	10,00	10,00	1,00		88,40	0,00	10,0	1,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20
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
Pimenta do reino	1,00	1,00	1,00		0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,4	0,00
TOTAL					176,45	18,88	10,58	3,29	0,41	0,07	5,34	12,3	1,39	4,71	1,97	0,92	57,07	0,20
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em pedaços grandes e temperar com alho, limão, pimenta do reino e sal; 2. Colocar numa panela de pressão aquecida com óleo a carne com os demais temperos. Quando a panela atingir a pressão, baixar o fogo e deixar cozinhar até amolecer; 3. Colocar a carne numa travessa e fatiar; 4. Acrescentar o molho sobre a carne fatiada.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ BAIÃO DE 3 (ARROZ, FEIJÃO E CARNE BOVINA)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Arroz	50,0	50,0	1,0		178,89	3,58	0,17	0,05	39,38	0,82	2,21	15,19	0,34	0,61	0,00	0,00	0,51	0,00
Feijão	20,0	19,42	1,03		23,56	0,62	0,61	0,10	3,95	0,97	24,85	10,10	0,22	0,20	7,69	0,43	0,78	0,00
Carne bovina (cubos)	25,0	22,3	1,12		32,15	4,65	1,36	0,63	0,00	0,00	1,05	2,96	0,34	1,16	0,49	0,00	11,16	0,04
Alho	0,10	0,09	1,09		0,10	0,01	0,00	0,00	0,02	0,00	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	3,0	2,1	1,4		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
Limão	2,0	1,0	2,1		0,30	0,01	0,00	0,00	0,11	0,01	0,49	0,09	0,00	0,00	0,00	0,36	0,01	0,00
Óleo	3,0	3,0	1,0		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	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
Pimenta do reino	1,00	1,00	1,00		0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Sal	0,1	0,1	1,0		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
TOTAL					263,07	8,96	5,15	1,24	43,78	1,86	29,7	28,6	0,93	1,97	8,19	1,99	36,03	0,06
MODO DE PREPARO: 1. Cozinhar o feijão como de costume e reservar; 2. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em cubos e temperar com alho, limão, pimenta do reino e sal; 3. Refogar a carne com os demais temperos numa panela aquecida com óleo; 4. Acrescentar o arroz a carne bovina refogada e um pouco de água fervente; 5. Deixar cozinhar um pouco e depois acrescentar o feijão cozido; 6. Misturar e deixar cozinhar até amolecer tudo; 7. Servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: BANANA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Banana	90,0	59,6	1,51		58,56	0,76	0,04	0,00	15,47	1,22	4,51	15,67	0,23	0,09	0,00	12,87	0,00	0,00
TOTAL					58,56	0,76	0,04	0,00	15,47	1,22	4,51	15,6	0,23	0,09	0,00	12,87	0,00	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a banana e distribuir aos alunos conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: BANANADA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Banana	40,0	26,4	1,51		20,64	0,33	0,02	0,00	5,38	0,54	1,45	8,06	0,10	0,04	0,00	0,00	0,25	0,00
Açúcar	15,0	15,0	1,0		57,99	0,05	0,00	0,00	14,93	0,00	0,53	0,08	0,02	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00
Leite integral em pó	20,0	20,0	1,0		99,33	5,08	5,38	3,26	7,84	0,00	178,05	15,49	0,10	0,55	72,21	0,00	64,60	0,19
TOTAL					177,96	5,46	5,4	3,26	28,15	0,54	180,03	23,6	0,22	0,59	72,21	0	66,65	0,19
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e descascar a banana; 2. Bater no liquidificador a banana, a açúcar, o leite em pó e a água até ficar uma mistura homogênea.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 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	50,0	41,32	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; 2. Cozinhar a batata doce em água e sal até ficarem macias; 3. Servir norma ou fria conforme a aceitabilidade dos alunos.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: BEIJU					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)
Fécula de mandioca	45,0	45,0	1,0		148,88	0,23	0,13	0,00	36,52	0,29	5,35	1,36	0,05	0,00	0,00	0,00	1,10	0,00
Sal	0,1	0,1	1,0		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
TOTAL					148,88	0,23	0,13	0,00	36,52	0,29	5,35	1,36	0,05	0,00	0,00	0,00	24,53	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Hidratar a fécula de mandioca com água no ponto de beiju e adicionar o sal; 2. Aquecer a frigideira e com o auxílio de uma colher espalhar a massa formando os discos; 3. Untar com manteiga e enrolar; 4. Servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: BIFE DE CARNE BOVINA ACEBOLADA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Carne bovina	180,0	160,7	1,12		251,70	38,57	9,65	4,34	0,00	0,00	6,74	33,15	2,70	5,21	0,00	0,00	85,18	0,14
Cebola	15,0	10,49	1,43		4,13	0,18	0,01	0,00	0,93	0,23	1,47	1,25	0,02	0,02	0,00	0,49	0,06	0,00
Alho	1,0	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Colorau	1,0	1,00	1,0		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	5,0	2,38	2,1		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
Óleo	3,0	3,0	1,0		26,52	0,00	3,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
Pimenta do reino	1,0	1,00	1,0		0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Sal	0,1	0,1	1,0		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
TOTAL					284,37	38,83	12,66	4,8	1,46	0,31	9,67	34,8	2,73	5,25	0,01	1,4	108,7	0,16
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em bifes e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 2. Higienizar, descascar e cortar em rodela a cebola. Reservar; 3. Fritar os bifes em panela aquecida com óleo; 4. Retirar os bifes da panela e colocar as cebolas para serem douradas; 5. Adicionar novamente os bifes na panela com as cebolas douradas.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: BIFE DE PANELA					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	180,0	160,7	1,12		251,70	38,57	9,65	4,34	0,00	0,00	6,74	33,15	2,70	5,21	0,00	0,00	85,18	0,14
Alho	1,0	0,9	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	3,0	2,1	1,4		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
Colorau	1,0	1,0	1,0		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	5,0	2,3	2,1		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
Óleo	3,0	3,0	1,0		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	5,0	2,3	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
Pimenta do reino	1,0	1,0	1,0		0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Sal	0,1	0,1	1,0		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
TOTAL					281,72	38,74	12,66	4,8	0,83	0,13	9,16	33,8	2,74	5,23	0,01	2,11	108,8	0,16
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em bifes e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 2. Refogar e cozinhar a carne bovina com cebola e pimenta de cheiro numa panela aquecida com óleo; 3. Cozinhar até amolecer e deixar um pouco de caldo; 4. Servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: BISCOITO DOCE					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Biscoito Doce	30,0	30,0	1,0		132,85	2,42	3,59	1,17	22,57	0,63	16,34	11,14	0,53	0,31	0,00	1,87	105,6	0,47
TOTAL					132,85	2,42	3,59	1,17	22,57	0,63	16,34	11,1	0,53	0,31	0,00	1,87	105,6	0,47
MODO DE PREPARO: 1. Servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: BISCOITO MARIA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Biscoito Maria	30,0	30,0	1,0		132,85	2,42	3,59	1,17	22,57	0,63	16,34	11,14	0,53	0,31	0,00	1,87	105,6	0,47
TOTAL					132,85	2,42	3,59	1,17	22,57	0,63	16,34	11,1	0,53	0,31	0,00	1,87	105,6	0,47
MODO DE PREPARO: 1. Servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: BISCOITO ROSQUINHA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Biscoito Rosquinha	30,0	30,0	1,0		132,85	2,42	3,59	1,17	22,57	0,63	16,34	11,14	0,53	0,31	0,00	1,87	105,6	0,47
TOTAL					132,85	2,42	3,59	1,17	22,57	0,63	16,34	11,1	0,53	0,31	0,00	1,87	105,6	0,47
MODO DE PREPARO: 1. Servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: BISCOITO SALGADO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Biscoito Salgado	30,0	30,0	1,0		129,52	3,02	4,33	1,32	20,62	0,75	6,00	11,92	0,66	0,34	0,00	0,00	256,3	0,54
TOTAL					431,73	10,06	14,44	4,40	68,73	2,51	20,00	39,7	2,20	1,14	0,00	0,00	854,3	1,80
MODO DE PREPARO: 1. Servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: BOBÓ DE VINAGREIRA E QUIABO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Vinagreira	60,0	40,00	1,5		10,40	0,84	0,14	0,00	1,96	1,12	56,00	8,00	0,46	0,09	0,00	7,28	6,40	0,00
Quiabo	50,0	40,65	1,23		12,17	0,78	0,12	0,00	2,59	1,85	45,59	20,31	0,15	0,24	0,00	2,28	0,36	0,00
Alho	1,0	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	3,0	2,1	1,4		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
Óleo	3,0	3,00	1,0		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	3,0	1,43	2,1		0,39	0,03	0,00	0,00	0,07	0,00	0,40	0,00	0,02	0,00	0,00	0,66	0,07	0,00
Sal	0,1	0,10	1,0		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
TOTAL					51,35	1,75	3,26	0,46	5,03	3,06	102,4	28,7	0,64	0,34	0,00	10,32	30,32	0,02
MODO DE PREPARO: 1. Tirar as folhas de vinagreira dos talos e higienizar. Reservar; 2. Higienizar os quiabos e cortar em rodela. Reservar; 3. Refogar as folhas de vinagreira e os quiabos com alho, cebola e sal numa panela aquecida com óleo; 4. Mexer e bater as folhas até ficarem macias; 5. Deixar cozinhar até amolecer e servir conforme o cardápio. 6. Servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: BOLO DE GOMA (FÉCULA DE MANDIOCA, LEITE, AZEITE DE COCO, OVO E 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)
Fécula de mandioca	25,0	25,0	1,0		82,71	0,13	0,07	0,00	20,29	0,16	2,97	0,75	0,03	0,00	0,00	0,00	0,61	0,00
Leite integral em pó	10,0	10,0	1,0		49,67	2,54	2,69	1,63	3,92	0,00	89,03	7,74	0,05	0,27	36,11	0,00	32,30	0,09
Azeite de coco	3,0	3,00	1,0		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
Ovo	25,0	22,32	1,12		31,94	2,91	1,99	0,58	0,37	0,00	9,38	2,83	0,35	0,24	17,60	0,00	37,50	0,00
Sal	0,1	0,10	1,0		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
Trigo	1,0	1,0	1,0		3,60	0,10	0,01	0,00	0,75	0,02	0,18	0,31	0,01	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00
TOTAL					194,44	5,68	7,76	2,67	25,33	0,18	101,56	11,6	0,44	0,52	53,71	0,00	93,85	0,11
MODO DE PREPARO: 1. Liquidificar todos os ingredientes até formar uma mistura homogênea; 2. Aquecer o forno a 180°; 3. Untar a forma com azeite e trigo; 4. Levar ao forno aquecido até dourar e cuidado para não queimar; 5. Servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: BOLO DE MASSA D'ÁGUA (FARINHA DE PUBA, COCO RALADO, LEITE DE COCO E MANTEIGA)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Farinha de puba	25,0	25,0	1,0		90,04	0,40	0,12	0,05	21,82	1,06	10,35	6,87	0,36	0,08	0,00	0,00	0,90	0,00
Coco fresco ralado	10,0	5,49	1,82		19,45	0,18	1,84	1,63	0,84	0,52	0,77	1,76	0,13	0,06	0,00	0,18	1,10	0,00
Leite de coco	10,0	10,0	1,0		16,62	0,10	1,84	2,59	0,22	0,07	0,59	1,68	0,05	0,03	0,00	0,00	4,40	0,00
Manteiga com sal	5,0	5,0	1,0		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
Sal	0,1	0,10	1,0		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
TOTAL					162,41	0,7	7,92	6,73	22,88	1,65	12,18	10,3	0,55	0,17	46,18	0,18	58,76	0,17
MODO DE PREPARO: 1. Misturar em um recipiente os ovos e a manteiga, até ficar uma mistura homogênea; 2. Adicionar o coco ralado e a farinha de puba e misturar bem; 3. Despejar essa mistura numa forma untada com manteiga; 4. Levar para assar em forno pré-aquecido, 180°C, por cerca de 50 minutos ou até dourar; 5. Retirar do forno, aguardar amornar, fatiar; 6. Servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 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)	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)
Espiga de milho	50,0	34,0	1,47		54,47	1,13	2,44	0,38	8,54	1,45	1,07	8,85	0,15	0,21	4,48	2,11	83,32	0,01
Açúcar	5,0	5,00	1,0		19,33	0,02	0,00	0,00	4,98	0,00	0,18	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00
Coco fresco ralado	10,0	5,49	1,82		19,45	0,18	1,84	1,63	0,84	0,52	0,77	1,76	0,13	0,06	0,00	0,18	1,10	0,00
Fermento em pó	2,0	2,00	1,0		1,79	0,01	0,00	0,00	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	201,0	0,00
Leite integral em pó	20,0	20,0	1,0		99,33	5,08	5,38	3,26	7,84	0,00	178,05	15,49	0,10	0,55	72,21	0,00	64,60	0,19
Manteiga com sal	5,0	5,0	1,0		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	25,0	22,32	1,12		31,94	2,91	1,99	0,58	0,37	0,00	9,38	2,83	0,35	0,24	17,60	0,00	37,50	0,00
Trigo	5,0	5,00	1,0		18,02	0,49	0,07	0,02	3,75	0,12	0,89	1,55	0,05	0,04	0,00	0,00	0,04	0,00
TOTAL					280,63	9,84	15,84	8,33	27,2	2,09	190,81	30,5	0,8	1,1	140,47	2,29	417,1	0,37
MODO DE PREPARO: 1. Retirar o milho das espigas e liquidificar com o açúcar, leite, manteiga e ovos até triturar todo milho; 2. Acrescentar aos poucos o trigo e por último o fermento em pó; 3. Liquidificar até formar uma mistura homogênea e depois adicionar o coco ralado; 4. Despejar essa mistura numa forma untada com manteiga; 5. Levar para assar em forno pré-aquecido, 180°C, por cerca de 50 minutos ou até dourar; 6. Retirar do forno, aguardar amornar, fatiar; 7. Servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: BOLO DE TAPIOCA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Tapioca	50,0	34,0	1,47		112,59	0,17	0,10	0,00	27,59	0,20	4,08	1,02	0,03	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00
Açúcar	15,0	15,0	1,0		57,99	0,05	0,00	0,00	14,93	0,00	0,53	0,08	0,02	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00
Manteiga com sal	10,0	10,0	1,0		72,60	0,04	8,24	4,92	0,01	0,00	0,94	0,15	0,02	0,00	92,35	0,00	57,87	0,33
Ovo	25,0	22,32	1,12		31,94	2,91	1,99	0,58	0,37	0,00	9,38	2,83	0,35	0,24	17,60	0,00	37,50	0,00
Leite integral	10,0	10,0	1,0		49,67	2,54	2,69	1,63	3,92	0,00	89,03	7,74	0,05	0,27	36,11	0,00	32,30	0,09
Leite de coco	10,0	10,0	1,0		16,62	0,10	1,84	2,59	0,22	0,07	0,59	1,68	0,05	0,03	0,00	0,00	4,40	0,00
Coco fresco ralado	10,0	5,49	1,82		19,45	0,18	1,84	1,63	0,84	0,52	0,77	1,76	0,13	0,06	0,00	0,18	1,10	0,00
TOTAL					360,86	5,99	16,7	11,3	47,88	0,79	105,32	15,2	0,65	0,6	146,06	0,18	135,6	0,42
MODO DE PREPARO: 1. Misturar numa bacia a tapioca, leite integral e o leite de coco; 2. Deixar hidratar por aproximadamente 20 minutos; 3. Liquidificar ou bater na batedeira a manteiga, açúcar e os ovos até a mistura ficar homogênea; 4. Colocar a mistura do liquidificador ou da batedeira na tapioca hidratada; 5. Adicionar o coco ralado e mexer; 6. Despejar essa mistura numa forma untada com manteiga; 7. Levar para assar em forno pré-aquecido, 180°C, por cerca de 50 minutos ou até dourar; 8. Retirar do forno, aguardar amornar, fatiar; 9. Servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: CAFÉ					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)
Café em pó	5,0	5,0	1,0		21,50	0,74	0,60	0,00	3,29	2,57	5,35	8,30	0,41	0,03	0,00	0,00	0,06	0,00
TOTAL					21,50	0,74	0,60	0,00	3,29	2,57	5,35	8,30	0,41	0,03	0,00	0,00	0,06	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Ferver a água filtrada e depois acrescentar o café; 2. Coar e servir de acordo com o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: CALDO DE FEIJÃO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Feijão	50,0	48,54	1,03		157,07	10,36	0,60	0,10	28,52	10,60	53,84	91,31	3,14	1,39	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	0,1	0,09	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	3,0	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
Cheiro verde	3,0	2,00	1,5		0,68	0,06	0,01	0,00	0,12	0,05	3,32	0,46	0,05	0,02	14,60	1,00	0,05	0,00
Colorau	0,1	0,1	1,0		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,4	0,00
Óleo	3,0	3,0	1,0		17,68	0,00	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Sal	0,1	0,1	1,0		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
Tomate	2,0	1,54	1,3		0,24	0,02	0,00	0,00	0,05	0,02	0,11	0,16	0,00	0,00	0,00	0,33	0,02	0,00
TOTAL					177,54	10,54	2,61	0,4	29,1	10,7	57,68	92,3	3,2	1,42	14,6	1,43	46,96	0,01
MODO DE PREPARO: 1. Cozinhar e temperar 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 no caldo.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: CANJICA					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)
Espiga de milho	40,0	27,21	1,47		37,60	1,79	0,17	0,05	7,77	1,07	0,44	8,86	0,11	0,14	0,00	0,00	0,30	0,00
Açúcar	2,0	2,00	1,0		7,73	0,01	0,00	0,00	1,99	0,00	0,07	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00
Canela em pó	5,0	5,00	1,0		13,05	0,19	0,16	0,03	3,99	2,72	0,01	0,84	1,91	0,10	1,30	1,43	1,32	0,00
Coco seco ralado	5,0	5,00	1,0		33,00	0,34	3,23	2,86	1,22	0,86	1,30	4,50	0,17	0,10	0,00	0,08	1,85	0,00
Leite de coco	10,0	10,00	1,0		16,62	0,10	1,84	2,59	0,22	0,07	0,59	1,68	0,05	0,03	0,00	0,00	4,40	0,00
Leite integral em pó	10,0	10,00	1,0		49,67	2,54	2,69	1,63	3,92	0,00	89,03	7,74	0,05	0,27	36,11	0,00	32,3	0,09
TOTAL					157,67	4,97	8,09	7,16	19,11	4,72	91,44	23,6	2,29	0,64	37,41	1,51	40,41	0,09
MODO DE PREPARO: 1. Retirar o milho das espigas e liquidificar com o açúcar, leite de coco e leite integral até triturar todo milho; 2. Liquidificar até formar uma mistura homogênea e depois adicionar o coco ralado; 3. Despejar a mistura numa panela e deixar cozinhar até obter a consistência de papa; 4. Retirar do fogo e acrescentar a canela em pó; 5. Servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: CALDO DE FRANGO COM LEGUMES (REPOLHO, CENOURA E ABOBRINHA)					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	50,0	36,0	1,39		42,86	7,74	1,09	0,40	0,00	0,00	2,65	11,25	0,16	0,24	0,72	0,00	20,14	0,00
Repolho	10,0	7,0	1,4		1,22	0,06	0,01	0,00	0,28	0,14	2,47	0,61	0,01	0,01	0,00	1,34	0,26	0,00
Cenoura	10,0	9,0	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
Abobrinha	10,0	8,0	1,26		1,53	0,09	0,01	0,00	0,34	0,11	1,20	1,58	0,02	0,01	0,00	0,55	0,00	0,00
Alho	1,0	1,0	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	5,0	3,0	1,43		1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
Cebolinha	5,0	4,4	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	1,0	1,0	1,0		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	5,0	2,3	2,1		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
Óleo	3,0	3,0	1,0		17,68	0,00	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Pimenta de cheiro	5,0	2,3	2,1		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
Pimenta do reino	1,0	1,0	1,0		0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Sal	0,1	0,1	1,0		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
TOTAL					97,67	8,27	6,15	1,16	2,38	0,84	14,44	16,4	0,29	0,32	0,73	5,92	44,42	0,03
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cortar em pequenos pedaços os legumes. Reservar; 2. Descongelar adequadamente o frango e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 3. Cozinhar os legumes e o frango com os demais temperos até amolecerem; 4. Liquidificar uma parte dos legumes com um pouco de caldo do cozido; 5. Colocar os legumes liquidificados na panela onde foram cozidos os legumes e o frango; 6. Deixar ferver por aproximadamente 5 minutos, mexendo sempre para não queimar; 7. Salpicar a cebolinha higienizada e cortada sobre o caldo.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: CALDO QUILOMBOLA (MACAXEIRA, FEIJÃO E CARNE BOVINA EM CUBOS)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Macaxeira	30,0	22,0	1,36		33,40	0,25	0,07	0,02	7,98	0,41	3,35	9,82	0,06	0,04	0,00	3,65	0,47	0,00
Feijão	20,0	19,42	1,03		63,90	3,88	0,24	0,04	11,89	3,58	23,80	40,77	1,55	0,56	0,00	0,00	0,00	0,00
Carne bovina (cubos)	25,0	22,3	1,12		32,15	4,65	1,36	0,63	0,00	0,00	1,05	2,96	0,34	1,16	0,49	0,00	11,16	0,04
Alho	1,0	1,0	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	5,0	3,0	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	3,0	2,00	1,5		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
Colorau	1,0	1,0	1,0		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	5,0	2,3	2,1		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
Óleo	3,0	3,0	1,0		17,68	0,00	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Pimenta de cheiro	5,0	2,3	2,1		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
Pimenta do reino	1,0	1,0	1,0		0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Sal	0,1	0,1	1,0		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
TOTAL					151,18	8,97	3,68	0,99	20,82	4,15	30,82	54,4	2,00	1,79	0,5	5,82	35,29	0,05
MODO DE PREPARO: 1. Cozinhar o feijão como de costume; 2. Liquidificar parte do feijão e reservar; 3. Descascar, cortar e higienizar a macaxeira; 4. Cozinhar a macaxeira até amolecer; 5. Deixar esfriar e liquidificar até formar uma mistura homogênea. Reservar; 6. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em pequenos cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 7. Refogar e cozinhar a carne bovina até amolecer; 8. Acrescentar a macaxeira e o feijão liquidificados e outra parte do feijão cozido; 9. Mexer para não queimar; 10. Servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: CALDO DE MACAXEIRA E CARNE MOÍDA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Macaxeira	30,0	22,0	1,36		33,40	0,25	0,07	0,02	7,98	0,41	3,35	9,82	0,06	0,04	0,00	3,65	0,47	0,00
Carne bovina moída	50,0	45,0	1,12		60,97	8,67	2,65	1,21	0,00	0,00	1,17	6,31	0,79	2,83	1,04	0,00	21,88	0,04
Alho	1,0	1,0	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	5,0	3,0	1,43		1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
Cebolinha	5,0	4,4	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	1,0	1,0	1,0		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	5,0	2,3	2,1		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
Óleo	3,0	3,0	1,0		17,68	0,00	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Pimenta de cheiro	5,0	2,3	2,1		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
Pimenta do reino	1,0	1,0	1,0		0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Sal	0,1	0,1	1,0		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
TOTAL					143,49	9,19	7,75	1,99	9,08	0,73	10,7	18,1	0,93	2,91	1,05	7,24	46,08	0,07
MODO DE PREPARO: 1. Lavar, descascar, cortar e cozinhar a macaxeira. Reservar; 2. Descongelar adequadamente a carne moída e temperar com alho, colorau, limão, óleo, pimenta do reino e sal; 3. Cozinhar a carne moída com os outros temperos até amolecer; 4. Bater a macaxeira cozida no liquidificador junto com um pouco de água do cozimento até formar um caldo grosso; 5. Colocar a macaxeira batida no liquidificador na carne moída; 6. Deixar ferver por aproximadamente 5 minutos, mexendo sempre para não queimar; 7. Salpicar a cebolinha higienizada e cortada sobre o caldo.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: CARNE BOVINA COZIDA EM CUBOS COM ABÓBORA, MAMÃO VERDE E CEBOLINHA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Carne bovina	100,0	89,29	1,12		128,60	18,59	5,46	2,50	0,00	0,00	4,21	11,85	1,35	4,65	1,94	0,00	44,64	0,17
Abóbora	25,0	23,15	1,08		8,94	0,40	0,12	0,02	1,94	0,50	4,16	2,04	0,09	0,07	0,00	1,18	0,00	0,00
Mamão verde	25,0	23,15	1,05		10,50	0,19	0,03	0,00	2,67	0,42	5,76	4,01	0,05	0,02	0,00	18,18	0,75	0,00
Cebolinha	5,0	4,5	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
Alho	1,0	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	5,0	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	1,0	1,00	1,0		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	5,0	2,38	2,1		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
Óleo	5,0	5,00	1,0		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	5,0	2,38	2,1		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
Pimenta do reino	1,0	1,00	1,0		0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Sal	0,1	0,10	1,0		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
Tomate	5,0	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					197,77	19,49	10,65	3,28	5,84	1,29	20,59	20,3	1,58	4,79	1,95	23,8	69,16	0,2
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, descascar, lavar e cortar em cubos pequenos os legumes. Reservar; 2. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 3. Refogar a carne bovina com os demais temperos; 4. Cozinhar a carne com os legumes por aproximadamente 10 minutos e depois acrescentar a cebolinha já higienizadas e cortada em cubos; 5. Deixar cozinhar até amolecer tudo e servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: CARNE BOVINA COZIDA COM LEGUMES (MAMÃO VERDE, QUIABO, MAXIXE E VINAGREIRA)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Carne bovina	100,0	89,29	1,12		128,60	18,59	5,46	2,50	0,00	0,00	4,21	11,85	1,35	4,65	1,94	0,00	44,64	0,17
Mamão verde	25,0	23,15	1,05		10,50	0,19	0,03	0,00	2,67	0,42	5,76	4,01	0,05	0,02	0,00	18,18	0,75	0,00
Maxixe	10,00	9,52	1,05		1,31	0,13	0,01	0,00	0,26	0,21	1,99	0,92	0,03	0,02	0,00	0,92	1,05	0,00
Quiabo	10,00	8,13	1,23		2,43	0,16	0,02	0,00	0,52	0,37	9,12	4,06	0,03	0,05	0,00	0,46	0,07	0,00
Vinagreira	10,0	6,67	1,5		1,73	0,14	0,02	0,00	0,33	0,19	9,33	1,33	0,08	0,02	0,00	1,21	1,07	0,00
Alho	1,0	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	5,0	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	1,0	1,00	1,0		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	5,0	2,38	2,1		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
Óleo	5,0	5,00	1,0		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	5,0	2,38	2,1		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
Pimenta do reino	1,0	1,00	1,0		0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Sal	0,1	0,10	1,0		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
Tomate	5,0	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					193,43	19,44	10,56	3,26	4,86	1,4	33,31	23,4	1,6	4,8	1,95	23,79	71,28	0,2
MODO DE PREPARO: r, descascar, lavar e cortar em cubos pequenos os legumes. Reservar; 1. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 2. Refogar a carne bovina com os demais temperos; 3. Cozinhar a carne com os legumes por aproximadamente 10 minutos e depois acrescentar as folhas de vinagreira já higienizadas e retirada dos talos; 4. Deixar cozinhar até amolecer tudo e servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: CARNE SUÍNA COZIDA COM MAXIXE E VINAGREIRA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Carne suína	190,0	168,1	1,13		295,30	38,01	14,75	5,55	0,00	0,00	6,99	40,21	0,80	1,57	0,00	0,00	89,12	0,00
Maxixe	20,0	19,05	1,05		2,62	0,27	0,01	0,00	0,52	0,42	3,97	1,83	0,07	0,03	0,00	1,83	2,09	0,00
Vinagreira	20,0	13,33	1,5		3,47	0,28	0,05	0,00	0,65	0,37	18,67	2,67	0,15	0,03	0,00	2,43	2,13	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
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
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	0,01
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
Pimenta do reino	1,00	1,00	1,00		0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,4	0,00
TOTAL					367,32	38,75	21,82	6,61	2,12	0,95	32,25	45,6	1,07	1,66	0,01	6,43	116,9	0,01
MODO DE PREPARO: 1. Tirar as folhas de vinagreira dos talos e lavar adequadamente. Reservar; 2. Higienizar e cortar o maxixe. Reservar; 3. Descongelar adequadamente a carne suína, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, óleo, pimenta do reino e sal; 4. Refogar e cozinhar a carne com cebola, pimenta de cheiro e óleo por cerca de 20 minutos; 5. Acrescentar a vinagreira e maxixe na carne e deixar cozinhar até amolecer; 6. Servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: CARNE BOVINA COZIDA COM LEGUMES (MAXIXE, QUIABO, MACAXEIRA E VINAGREIRA)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Carne bovina	100,0	89,29	1,12		128,60	18,59	5,46	2,50	0,00	0,00	4,21	11,85	1,35	4,65	1,94	0,00	44,64	0,17
Maxixe	10,00	9,52	1,05		1,31	0,13	0,01	0,00	0,26	0,21	1,99	0,92	0,03	0,02	0,00	0,92	1,05	0,00
Quiabo	10,00	8,13	1,23		2,43	0,16	0,02	0,00	0,52	0,37	9,12	4,06	0,03	0,05	0,00	0,46	0,07	0,00
Macaxeira	10,0	7,5	1,34		11,30	0,08	0,02	0,01	2,70	0,14	1,13	3,32	0,02	0,02	0,00	1,23	0,16	0,00
Vinagreira	10,0	6,67	1,5		1,73	0,14	0,02	0,00	0,33	0,19	9,33	1,33	0,08	0,02	0,00	1,21	1,07	0,00
Alho	1,0	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	5,0	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	1,0	1,00	1,0		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	5,0	2,38	2,1		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
Óleo	5,0	5,00	1,0		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	5,0	2,38	2,1		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
Pimenta do reino	1,0	1,00	1,0		0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Sal	0,1	0,10	1,0		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
Tomate	5,0	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					194,23	19,33	10,55	3,27	4,89	1,12	28,68	22,8	1,57	4,8	1,95	6,84	70,69	0,2
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, descascar, lavar e cortar em cubos pequenos os legumes. Reservar; 2. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 3. Refogar a carne bovina com os demais temperos; 4. Cozinhar a carne bovina com a macaxeira por aproximadamente 10 minutos e depois acrescentar o maxixe, quiabo e as folhas de vinagreira já higienizadas e retirada dos talos; 5. Deixar cozinhar até amolecer tudo e servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: CARNE BOVINA COZIDA COM LEGUMES (QUIABO, ABÓBORA E VINAGREIRA)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Carne bovina	100,0	89,29	1,12		128,60	18,59	5,46	2,50	0,00	0,00	4,21	11,85	1,35	4,65	1,94	0,00	44,64	0,17
Quiabo	10,00	8,13	1,23		2,43	0,16	0,02	0,00	0,52	0,37	9,12	4,06	0,03	0,05	0,00	0,46	0,07	0,00
Abóbora	25,0	23,15	1,08		8,94	0,40	0,12	0,02	1,94	0,50	4,16	2,04	0,09	0,07	0,00	1,18	0,00	0,00
Vinagreira	10,0	6,67	1,5		1,73	0,14	0,02	0,00	0,33	0,19	9,33	1,33	0,08	0,02	0,00	1,21	1,07	0,00
Alho	1,0	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	5,0	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	1,0	1,00	1,0		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	5,0	2,38	2,1		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
Óleo	5,0	5,00	1,0		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	5,0	2,38	2,1		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
Pimenta do reino	1,0	1,00	1,0		0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Sal	0,1	0,10	1,0		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
Tomate	5,0	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					190,56	19,52	10,64	3,28	3,87	1,27	29,72	20,6	1,61	4,83	1,95	5,87	69,48	0,2
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, descascar, lavar e cortar em cubos pequenos os legumes. Reservar; 2. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 3. Refogar a carne bovina com os demais temperos; 4. Deixar cozinhar um pouco e acrescentar primeiro a abóbora e depois 3 minutos aproximadamente, acrescentar o quiabo e a vinagreira já lavada; 5. Cozinhar aproximadamente por mais 10 minutos ou até amolecer.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: CARNE SUÍNA ASSADA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Carne suína	250,0	221,2	1,13		388,55	50,01	19,40	7,30	0,00	0,00	9,19	52,91	1,05	2,06	0,00	0,00	117,2	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
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
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	0,01
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
Pimenta do reino	1,00	1,00	1,00		0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,4	0,00
TOTAL					454,48	50,2	26,41	8,36	0,95	0,16	11,81	53,8	1,1	2,09	0,01	2,17	140,8	0,01
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente a carne suína, cortar em cubos e temperar com alho, limão, pimenta do reino e sal; 2. Refogar e cozinhar a carne suína com óleo, colorau, cebola e pimenta de cheiro; 3. Colocar a carne suína para assar em forno aquecido a 250° numa forma untada com óleo; 4. Assar até dourar; 5. Servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: CARNE SUÍNA COZIDA COM SALSA E VINAGREIRA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Carne suína	200,0	176,9	1,13		310,84	40,01	15,52	5,84	0,00	0,00	7,35	42,33	0,84	1,65	0,00	0,00	93,81	0,00
Salsa	1,0	0,81	1,23		0,27	0,03	0,00	0,00	0,05	0,02	1,46	0,17	0,03	0,01	0,00	0,42	0,02	0,00
Vinagreira	20,0	13,33	1,5		3,47	0,28	0,05	0,00	0,65	0,37	18,67	2,67	0,15	0,03	0,00	2,43	2,13	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
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
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	0,01
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
Pimenta do reino	1,00	1,00	1,00		0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,4	0,00
TOTAL					380,51	40,51	22,58	6,9	1,65	0,55	30,1	46,0	1,07	1,72	0,01	5,02	119,5	0,01
MODO DE PREPARO: 1. Tirar as folhas da salsa e vinagreira dos talos e lavar adequadamente. Reservar; 2. Liquidificar a salsa, alho, cebola e pimenta de cheiro. Reservar; 3. Descongelar adequadamente a carne suína, cortar em cubos e temperar colorau, limão, pimenta do reino, sal e os temperos liquidificados; 4. Refogar e cozinhar a carne suína numa panela aquecida com óleo por cerca de 20 minutos; 5. Acrescentar a vinagreira na carne e deixar cozinhar até amolecer; 6. Servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: COUVE REFOGADO					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)
Couve	40,0	26,6	1,5		7,22	0,77	0,15	0,03	1,16	0,83	34,90	9,24	0,12	0,11	0,00	25,78	1,65	0,00
Alho	1,0	0,9	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	5,0	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
Colorau	1,0	1,0	1,0		0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,0	3,0	1,0		17,68	0,00	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Pimenta de cheiro	3,0	1,4	2,1		0,39	0,03	0,00	0,00	0,07	0,00	0,40	0,00	0,02	0,00	0,00	0,66	0,07	0,00
Sal	1,0	1,0	1,0		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,3	0,00
TOTAL					27,86	0,92	2,15	0,33	1,79	0,95	35,91	9,86	0,16	0,13	0,0	26,6	236,0	0,01
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cortar em tiras as folhas de couve. Reservar; 2. Refogar o alho, cebola, colorau e pimenta de cheiro numa panela aquecida com óleo; 3. Adicionar as folhas de couve e sal; 4. Refogar por aproximadamente 10 minutos ou até que diminuir o volume; 5. Servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: CUSCUZ DE ARROZ					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Flocão de arroz	20,0	20,0	1,0		64,80	2,84	3,86	0,77	7,12	4,88	11,54	158,2	3,76	1,22	0,00	0,00	1,01	0,00
Sal	0,1	0,1	1,0		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
TOTAL					64,8	2,84	3,86	0,77	7,12	4,88	11,54	158,	3,76	1,22	0,00	0,00	24,44	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Misturar num recipiente o flocão de arroz, sal e água até formar tipo uma farofa molhada; 2. Deixar descansar por aproximadamente 20 minutos; 3. Levar à mistura a cuscuzeira até o ponto que enfie um garfo e saia limpo; 4. Servir de acordo com o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: CUSCUZ DE MILHO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Fubá de milho	20,0	20,0	1,0		70,70	1,44	0,38	0,08	15,77	0,94	0,53	8,25	0,17	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	0,1	0,1	1,0		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
TOTAL					70,7	1,44	0,38	0,08	15,77	0,94	0,53	8,25	0,17	0,22	0,0	0,0	23,43	0,0
MODO DE PREPARO: 1. Misturar num recipiente o flocão de arroz, sal e água até formar tipo uma farofa molhada; 2. Deixar descansar por aproximadamente 20 minutos; 3. Levar à mistura a cuscuzeira até o ponto que enfie um garfo e saia limpo; 4. Servir de acordo com o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: FARINHA AMARELA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Farinha amarela	5,0	5,0	1,0		18,01	0,08	0,02	0,01	4,36	0,21	2,07	1,37	0,07	0,02	0,00	0,00	0,18	0,00
TOTAL					18,01	0,08	0,02	0,01	4,36	0,21	2,07	1,37	0,07	0,02	0,00	0,00	0,18	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Farinha branca	40,00	40,00	1,00		146,11	0,49	0,11	0,04	35,6	2,62	30,2	16,0	0,48	0,14	0,00	0,00	4,12	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
Manteiga	3,00	3,00	1,00		22,73	0,01	2,58	1,55	0,00	0,00	0,11	0,04	0,00	0,00	30,3	0,00	0,12	0,11
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	0,11
Sal	0,1	0,1	1,0		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
TOTAL					215,46	0,62	7,69	2,35	36,13	2,74	30,92	16,6	0,5	0,16	30,3	0,16	238,3	0,22
MODO DE PREPARO: 1. Aquecer em uma panela o óleo, a manteiga e a cebola, até que a cebola fique dourada; 2. Acrescentar o alho fatiado e deixar ficar tudo dourado (o alho tosta mais rápido que a cebola); 3. Adicionar uma parte do sal no refogado e mexa; 4. Acrescentar toda farinha de mandioca aos poucos e mexendo sem parar em fogo baixo para não queimar; 5. Adicionar a outra parte do sal e continuar mexendo, até a farofa ficar dourada; 6. Cuidado para não queimar.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA DE 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)
Farinha branca	30,0	30,0	1,0		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
Cenoura	20,0	18,52	1,16		6,32	0,24	0,03	0,00	1,42	0,59	4,17	2,08	0,03	0,04	0,00	0,95	0,62	0,00
Alho	1,0	0,9	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	3,0	2,1	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
Manteiga	2,0	2,0	1,0		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
Óleo	5,0	5,0	1,0		44,20	0,00	5,00	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Sal	0,1	0,1	1,0		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
TOTAL					238,89	9,46	9,42	2,98	28,95	2,7	30,03	21,3	1,22	2,99	19,52	2,77	271,6	0,14
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e ralar a cenoura. Reservar; 2. Colocar o alho e a cebola numa panela aquecida com óleo e manteiga; 3. Deixar dourar e acrescentar a farinha branca; 4. Mexer e depois acrescentar a cenoura ralada e o sal aos poucos; 5. Mexer para não queimar e servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA DE FEIJÃO VERDE E CEBOLINHA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Farinha branca	30,0	30,0	1,0		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
Feijão verde	20,0	19,42	1,03		23,56	0,62	0,61	0,10	3,95	0,97	24,85	10,10	0,22	0,20	7,69	0,43	0,78	0,00
Cebolinha	5,0	4,4	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
Alho	1,0	0,9	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	3,0	2,1	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
Colorau	1,0	1,0	1,0		0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	5,0	5,0	1,0		44,20	0,00	5,00	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Pimenta de cheiro	3,0	1,4	2,1		0,39	0,03	0,00	0,00	0,07	0,00	0,40	0,00	0,02	0,00	0,00	0,66	0,07	0,00
Sal	1,0	1,0	1,0		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,3	0,00
Tomate	3,0	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					180,99	1,23	5,72	0,89	31,45	3,21	52,05	23,9	0,65	0,33	7,69	3,12	238,3	0,03
MODO DE PREPARO: 1. Preparar o feijão verde como de costume. Reservar; 2. Colocar para dourar a cebola e o alho numa panela aquecida com óleo; 3. Acrescentar o colorau, pimenta de cheiro, tomate e o feijão cozido; 4. Misturar e adicionar a farinha branca; 5. Mexer para não queimar e em seguida salpicar a cebolinha já higienizado e cortado; 6. Servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA DE CUSCUZ DE MILHO COM OVO					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)
Flocos de milho	20,0	20,0	1,0		60,80	2,84	0,88	0,08	15,177	0,98	11,534	35,52	0,18	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00
Ovo	25,0	22,32	1,12		31,94	2,91	1,99	0,58	0,37	0,00	9,38	2,83	0,35	0,24	17,60	0,00	37,50	0,00
Alho	1,0	0,9	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	3,0	2,1	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
Cebolinha	5,0	4,4	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	1,0	1,0	1,0		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
Manteiga	2,0	2,00	1,0		15,15	0,01	1,72	1,03	0,00	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	20,26	0,00	0,08	0,06
Óleo	5,0	5,0	1,0		44,20	0,00	5,00	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Pimenta de cheiro	3,0	1,4	2,1		0,39	0,03	0,00	0,00	0,07	0,00	0,40	0,00	0,02	0,00	0,00	0,66	0,07	0,00
Sal	0,1	0,1	1,0		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
Tomate	3,0	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					165,64	4,6	9,11	2,45	16,88	1,22	14,52	12,9	0,59	0,48	37,86	2,69	61,23	0,09
MODO DE PREPARO: ✓ <u>Cuscuz de milho</u> 1. Deixar os flocos em hidratação por 20 minutos em água e sal; 2. Cozinhar em uma cuscuzeira em fogo médio até os flocos ficarem moles. ✓ <u>Farofa</u> 1. Colocar para dourar a cebola e o alho numa panela aquecida com óleo e manteiga; 2. Adicionar o colorau, pimenta de cheiro e tomate; 3. Deixar refogar e acrescentar os ovos e sal; 4. Deixar fritar os ovos e adicionar o cuscuz de milho aos poucos; 5. Misturar aos poucos e depois salpicar a cebolinha higienizada e picada; 6. Servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA DE FEIJÃO E CHEIRO VERDE					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Farinha branca	30,0	30,0	1,0		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
Feijão	20,00	19,42	1,03		23,56	0,61	0,10	3,95	0,97	24,85	10,10	0,22	0,20	7,69	0,43	0,78	0,00	0,00
Cheiro verde	5,00	3,33	1,50		1,13	0,09	0,01	0,00	0,20	0,09	5,53	0,77	0,08	0,03	24,3	1,67	0,08	0,00
Alho	1,0	0,9	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	3,0	2,1	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
Colorau	1,0	1,0	1,0		0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	5,0	5,0	1,0		44,20	0,00	5,00	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Pimenta de cheiro	3,0	1,4	2,1		0,39	0,03	0,00	0,00	0,07	0,00	0,40	0,00	0,02	0,00	0,00	0,66	0,07	0,00
Sal	1,0	1,0	1,0		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,3	0,00
Tomate	3,0	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					181,25	1,23	5,2	4,74	28,52	27,0	39,27	13,6	0,68	7,84	24,73	3,72	237,6	0,03
MODO DE PREPARO: 1. Preparar o feijão como de costume. Reservar; 2. Colocar para dourar a cebola e o alho numa panela aquecida com óleo; 3. Acrescentar o colorau, pimenta de cheiro, tomate e o feijão cozido; 4. Misturar e adicionar a farinha branca; 5. Mexer para não queimar e em seguida salpicar o cheiro verde já higienizado e cortado; 6. Servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA DE FEIJÃO E OVO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Farinha branca	30,0	30,0	1,0		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
Feijão	20,00	19,42	1,03		23,56	0,61	0,10	3,95	0,97	24,85	10,10	0,22	0,20	7,69	0,43	0,78	0,00	0,00
Ovo	25,0	22,32	1,12		31,94	2,91	1,99	0,58	0,37	0,00	9,38	2,83	0,35	0,24	17,60	0,00	37,50	0,00
Cheiro verde	5,00	3,33	1,50		1,13	0,09	0,01	0,00	0,20	0,09	5,53	0,77	0,08	0,03	24,3	1,67	0,08	0,00
Alho	1,0	0,9	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	3,0	2,1	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
Colorau	1,0	1,0	1,0		0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	5,0	5,0	1,0		44,20	0,00	5,00	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Pimenta de cheiro	3,0	1,4	2,1		0,39	0,03	0,00	0,00	0,07	0,00	0,40	0,00	0,02	0,00	0,00	0,66	0,07	0,00
Sal	1,0	1,0	1,0		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,3	0,00
Tomate	3,0	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					213,19	4,14	7,19	5,32	28,89	27,0	48,65	16,5	1,03	8,08	42,33	3,72	275,1	0,03
MODO DE PREPARO: 1. Preparar o feijão como de costume. Reservar; 2. Colocar para dourar a cebola e o alho numa panela aquecida com óleo; 3. Adicionar o colorau, pimenta de cheiro e tomate; 4. Deixar refogar e acrescentar os ovos e sal; 5. Deixar fritar os ovos e adicionar o feijão cozido; 6. Misturar e adicionar a farinha branca aos poucos; 7. Mexer para não queimar e em seguida salpicar o cheiro verde já higienizado e cortado; 8. Servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM ABÓBORA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Feijão	35,0	33,98	1,03		111,81	6,79	0,43	0,07	20,80	6,26	41,65	71,34	2,71	0,99	0,00	0,00	0,00	0,00
Abóbora	10,0	9,26	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
Alho	1,0	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	5,0	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	1,0	1,00	1,0		0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	5,0	5,00	1,0		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	1,0	1,00	1,0		0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Sal	1,0	1,00	1,0		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,3	0,00
TOTAL					291,47	12,72	9,85	1,50	39,81	11,8	79,16	130	4,97	1,85	0,02	1,14	421,1	0,04
MODO DE PREPARO: 1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Higienizar, descascar e cortar em cubos a abóbora. Reservar; 3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho e a cebola. Depois acrescentar o colorau, pimenta do reino e sal; 4. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 5. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos; 6. Acrescentar a abóbora e cozinhar por aproximadamente 10 minutos ou até amolecer tanto o feijão como a abóbora.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM BATATA DOCE E CHUCHU					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Feijão	35,0	33,98	1,03		111,81	6,79	0,43	0,07	20,80	6,26	41,65	71,34	2,71	0,99	0,00	0,00	0,00	0,00
Batata doce	5,0	4,13	1,21		4,89	0,05	0,01	0,00	1,17	0,11	0,87	0,70	0,02	0,01	0,00	0,68	0,36	0,00
Chuchu	10,00	6,80	1,47		1,16	0,05	0,00	0,00	0,28	0,09	0,78	0,49	0,01	0,01	0,00	0,72	0,00	0,00
Alho	1,0	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	5,0	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	1,0	1,00	1,0		0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	5,0	5,00	1,0		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	1,0	1,00	1,0		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,3	0,00
TOTAL					164,63	7,01	5,44	0,83	22,81	6,58	43,91	73,1	2,76	1,03	0,0	1,56	234,7	0,03
MODO DE PREPARO: 1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Higienizar, descascar e cortar em cubos a batata doce e o chuchu. Reservar; 3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal; 4. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 5. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 10 minutos; 6. Acrescentar a batata doce e o chuchu e cozinhar por aproximadamente 5 minutos ou até amolecer tudo; 7. Servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM COUVE					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Feijão	30,0	29,1	1,03		95,83	5,82	0,37	0,06	17,83	5,37	35,70	61,15	2,33	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00
Couve	20,0	13,33	1,50		3,61	0,38	0,07	0,01	0,58	0,42	17,4	4,62	0,06	0,05	0,00	12,8	0,82	0,00
Alho	0,10	0,09	1,09		0,10	0,01	0,00	0,00	0,02	0,00	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5,0	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
Óleo	3,0	3,0	1,0		26,52	0,00	3,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
Sal	0,1	0,1	1,0		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
TOTAL					127,44	6,27	3,44	0,53	18,74	5,87	53,6	66,2	2,4	0,91	0,0	12,96	24,27	0,02
MODO DE PREPARO: 1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Higienizar e picar as folhas da couve; 3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, cebola e sal; 4. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 5. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos; 6. Acrescentar as folhas da couve e cozinhar por aproximadamente 10 minutos ou até amolecer.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: FAVA COM JOÃO GOMES					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)
Fava	20,0	17,39	1,15		14,89	0,83	0,55	0,10	1,76	0,63	3,13	5,39	0,26	0,08	3,27	3,44	7,13	0,00
João Gomes	10,00	6,67	1,50		2,65	0,22	0,02	0,00	0,61	0,11	6,67	0,00	0,63	0,47	5,93	0,36	0,00	0,00
Alho	1,0	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	5,0	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	1,0	1,00	1,0		0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	5,0	5,00	1,0		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	0,04
Sal	1,0	1,00	1,0		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,3	0,00
TOTAL					64,31	1,17	5,57	0,86	2,93	0,86	10,41	6,01	0,91	0,57	9,2	3,96	241,5	0,04
MODO DE PREPARO: 1. Colocar numa panela de pressão a fava, sal e água; 2. Deixar ferver por aproximadamente 10 minutos e escorrer e lavar em água corrente; 3. Retirar as folhas do João Gomes dos talos e lavar. Reservar; 4. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal; 5. Colocar no refogado a fava, o João Gomes e água fervente; 6. Deixar cozinhar por cerca de 10 minutos ou até amolecer tudo e servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM LEGUMES (COUVE E MAXIXE)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Feijão	30,00	29,13	1,03		95,83	5,82	0,37	0,06	17,8	5,37	35,7	61,1	2,33	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00
Maxixe	10,00	9,52	1,05		1,31	0,13	0,01	0,00	0,26	0,21	1,99	0,92	0,03	0,02	0,00	0,92	1,05	0,00
Couve	20,0	13,33	1,50		3,61	0,38	0,07	0,01	0,58	0,42	17,4	4,62	0,06	0,05	0,00	12,8	0,82	0,00
Alho	1,0	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	3,0	2,1	1,4		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
Colorau	1,0	1,00	1,0		0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,0	3,0	1,0		26,52	0,00	3,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
Sal	0,1	0,1	1,0		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
TOTAL					128,2	6,38	3,45	0,53	18,85	6,05	55,39	66,9	2,42	0,92	0,0	13,82	25,31	0,02
MODO DE PREPARO: 1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Higienizar e cortar em cubos o maxixe. Reservar; 3. Higienizar a couve e cortar em tiras. Reservar; 4. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, a cebola, colorau e o sal; 5. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 6. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 10 minutos; 7. Acrescentar o maxixe e a couve e cozinhar por aproximadamente por mais 10 minutos ou até amolecer tudo; 8. Servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM REPOLHO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Feijão	30,00	29,13	1,03		95,83	5,82	0,37	0,06	17,8	5,37	35,7	61,1	2,33	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00
Repolho	10,0	7,14	1,4		1,22	0,06	0,01	0,00	0,28	0,14	2,47	0,61	0,01	0,01	0,00	1,34	0,26	0,00
Alho	1,0	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	3,0	2,1	1,4		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
Colorau	1,0	1,00	1,0		0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,0	3,0	1,0		26,52	0,00	3,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
Sal	0,1	0,1	1,0		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
TOTAL					124,5	5,93	3,38	0,52	18,29	5,56	38,47	61,9	2,34	0,86	0,0	1,44	23,7	0,02
MODO DE PREPARO: 1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Higienizar e cortar em tiras o repolho. Reservar; 3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, a cebola, colorau e o sal; 4. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 5. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 15 minutos; 6. Acrescentar o repolho e cozinhar por aproximadamente 5 minutos ou até amolecer tudo; 7. Servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: FEIJOADA DE CARNE BOVINA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Feijão preto	45,0	43,69	1,03		141,36	9,33	0,54	0,09	25,67	9,54	48,45	82,18	2,82	1,25	0,00	0,00	0,00	0,00
Carne bovina	50,0	44,64	1,12		64,30	9,29	2,73	1,25	0,00	0,00	2,11	5,93	0,68	2,33	0,97	0,00	22,32	0,08
Alho	1,0	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	3,0	2,1	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
Colorau	1,0	1,00	1,0		0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Limão	3,0	1,4	2,1		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	3,0	3,0	1,0		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	2,0	1,7	1,2		0,45	0,04	0,01	0,00	0,08	0,00	0,47	0,00	0,02	0,00	0,00	0,77	0,09	0,00
Pimenta do reino	1,00	0,93	1,08		0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,12	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Sal	0,1	0,1	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
TOTAL					234,22	18,72	6,28	1,8	26,17	9,62	52,18	88,5	3,52	3,58	0,98	1,42	45,88	0,1
MODO DE PREPARO: 1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 3. Refogar numa panela aquecida com óleo, a carne, cebola e pimenta de cheiro; 4. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 5. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos ou até amolecer tanto o feijão como a carne; 6. Servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: FRANGO ASSADO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Frango	200,0	143,8	1,39		185,75	29,62	6,57	2,01	0,00	0,00	9,39	38,9	0,77	1,78	5,28	0,00	105	0,00
Alho	1,0	0,9	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	5,0	2,3	2,10		0,94	0,04	0,00	0,00	0,21	0,05	0,33	0,28	0,00	0,00	0,00	0,11	0,01	0,00
Colorau	1,0	1,0	1,0		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	5,0	2,3	2,0		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
Óleo	7,0	7,0	1,0		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
Pimenta do reino	1,0	0,9	1,08		0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,12	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Sal	0,1	0,1	1,0		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,4	0,00
TOTAL					250,95	29,77	13,57	3,07	0,82	0,16	11,34	39,9	0,79	1,8	5,29	1,53	128,5	0,04
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente o frango, cortar e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 2. Refogar o frango numa panela aquecida com óleo e cebola; 3. Aquecer o forno a 280° e untar a assadeira com óleo e distribuir os pedaços de frango; 4. Assar até dourar; 5. Servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: FRANGO COZIDO COM CENOURA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Frango	200,0	143,8	1,39		185,75	29,62	6,57	2,01	0,00	0,00	9,39	38,90	0,77	1,78	5,28	0,00	105,0	0,01
Cenoura	20,0	17,24	1,16		5,89	0,23	0,03	0,00	1,32	0,55	3,89	1,94	0,03	0,04	0,00	0,88	0,57	0,00
Açafrão	1,0	1,00	1,0		3,10	0,11	0,06	0,02	0,65	0,04	1,11	2,64	0,11	0,01	0,27	0,81	1,48	0,00
Alho	1,0	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	5,0	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	1,0	1,00	1,0		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	5,0	2,38	2,1		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
Óleo	5,0	5,00	1,0		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	5,0	2,38	2,1		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
Pimenta do reino	1,0	1,00	1,0		0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Sal	1,0	1,00	1,0		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,3	0,00
Tomate	3,0	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					243,36	30,18	11,67	2,79	3,0	0,78	17,18	44,6	0,97	1,86	5,56	4,37	341,6	0,04
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar em cubos a cenoura. Reservar; 2. Descongelar adequadamente o frango, cortar e temperar com açafrão, alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 3. Refogar o frango numa panela aquecida com óleo, cebola, pimenta de cheiro e tomate; 4. Acrescentar a cenoura e um pouco de água fervente e deixar cozinhar por cerca de 10 minutos ou até amolecer tudo; 5. Servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: FRANGO COZIDO COM MAXIXE					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Frango	200,0	143,8	1,39		185,75	29,62	6,57	2,01	0,00	0,00	9,39	38,90	0,77	1,78	5,28	0,00	105,0	0,01
Maxixe	10,00	9,52	1,05		1,31	0,13	0,01	0,00	0,26	0,21	1,99	0,92	0,03	0,02	0,00	0,92	1,05	0,00
Açafrão	1,0	1,00	1,0		3,10	0,11	0,06	0,02	0,65	0,04	1,11	2,64	0,11	0,01	0,27	0,81	1,48	0,00
Alho	1,0	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	5,0	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	1,0	1,00	1,0		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	5,0	2,38	2,1		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
Óleo	5,0	5,00	1,0		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	5,0	2,38	2,1		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
Pimenta do reino	1,0	1,00	1,0		0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Sal	1,0	1,00	1,0		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,3	0,00
Tomate	3,0	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					238,78	30,08	11,65	2,79	1,94	0,44	15,28	43,6	0,97	1,84	5,56	4,41	342,0	0,04
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, raspar um pouco, retirar as sementes e cortar ao meio o maxixe. Reservar; 2. Descongelar adequadamente o frango, cortar e temperar com açafrão, alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 3. Refogar o frango numa panela aquecida com óleo, cebola, pimenta de cheiro e tomate; 4. Acrescentar o maxixe e um pouco de água fervente e deixar cozinhar por cerca de 10 minutos ou até amolecer tudo; 5. Servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: GALINHADA COM COUVE (ARROZ, FRANGO E COUVE)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Arroz	40,0	40,00	1,0		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	60,0	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
Couve	20,0	13,33	1,50		3,61	0,38	0,07	0,01	0,58	0,42	17,4	4,62	0,06	0,05	0,00	12,8	0,82	0,00
Açafrão	1,0	1,00	1,0		3,10	0,11	0,06	0,02	0,65	0,04	1,11	2,64	0,11	0,01	0,27	0,81	1,48	0,00
Alho	1,0	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	5,0	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	1,0	1,00	1,0		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	5,0	2,38	2,1		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
Óleo	5,0	5,00	1,0		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	5,0	2,38	2,1		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
Pimenta do reino	1,0	1,00	1,0		0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,4	0,00
Tomate	3,0	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					254,18	12,46	7,24	1,43	33,76	1,31	25,89	32,2	0,73	1,12	1,86	16,29	57,87	0,03
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar as folhas de couve e cortar em tiras. Reservar; 2. Descongelar adequadamente o frango, cortar em pequenos pedaços e temperar com açafrão, alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 3. Refogar o frango com cebola, pimenta de cheiro e tomate numa panela aquecida num óleo; 4. Acrescentar o arroz, a couve e água fervente ao refogado; 5. Deixar cozinhar até amolecer tudo e servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: FRANGO COZIDO COM QUIABO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Frango	180,0	129,5	1,39		167,18	26,66	5,91	1,81	0,00	0,00	8,45	35,01	0,69	1,61	4,75	0,00	94,53	0,01
Quiabo	5,0	4,2	1,23		1,25	0,08	0,01	0,00	0,27	0,19	4,67	2,08	0,02	0,02	0,00	0,23	0,04	0,00
Alho	0,1	0,09	1,09		0,10	0,01	0,00	0,00	0,02	0,00	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,10	0,10	1,0		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
Limão	3,0	1,4	2,1		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	3,0	3,0	1,0		26,52	0,00	3,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
Sal	0,1	0,1	1,0		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
Tomate	2,00	1,71	1,17		0,26	0,02	0,00	0,00	0,05	0,02	0,12	0,18	0,00	0,00	0,00	0,36	0,02	0,00
TOTAL					196,33	26,8	8,92	2,27	0,62	0,26	14,18	37,6	0,71	1,63	4,75	1,21	118,0	0,03
MODO DE PREPARO: Quiabo 1. Higienizar e cortar em rodela o quiabo; 2. Secar as rodela de quiabo e colocar numa panela aquecida com óleo; 3. Refogar o quiabo até não ter mais nenhuma baba; 4. Esperar amornar e coar para retirar todo óleo; 5. Reservar o quiabo. Frango 1. Descongelar adequadamente o frango, cortar e temperar com alho, colorau, limão e sal; 2. Refogar o frango com cebola, tomate e óleo; 3. Acrescentar um pouco de água fervente e deixar cozinhar por cerca de 10 minutos ou até amolecer; 4. Acrescentar o quiabo e deixar ferver por mais 1 minuto.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: FRANGO COZIDO EM CUBOS					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Frango	250,0	179,8	1,39		232,19	37,03	8,21	2,52	0,00	0,00	11,7	48,6	0,97	2,23	6,60	0,00	131	0,00
Açafrão	1,0	1,00	1,0		3,10	0,11	0,06	0,02	0,65	0,04	1,11	2,64	0,11	0,01	0,27	0,81	1,48	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	2,38	2,10		0,94	0,04	0,00	0,00	0,21	0,05	0,33	0,28	0,00	0,00	0,00	0,11	0,01	0,00
Colorau	1,00	1,00	1,00		0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
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	0,01
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
Pimenta do reino	1,00	0,93	1,08		0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,12	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,4	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					283,46	37,34	13,28	3,3	1,58	0,2	15,43	52,2	1,13	2,26	6,88	3,44	156,1	0,01
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente o frango, cortar em cubos e temperar com açafrão, alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 2. Refogar o frango numa panela aquecida com óleo, cebola, pimenta de cheiro e tomate; 3. Acrescentar um pouco de água fervente e deixar cozinhar por cerca de 10 minutos ou até amolecer; 4. Servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: FRANGO DESFIADO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Frango	230,0	165,4	1,39		213,61	34,06	7,56	2,32	0,00	0,00	10,79	44,74	0,89	2,05	6,07	0,00	120,7	0,02
Açafrão	1,0	1,00	1,0		3,10	0,11	0,06	0,02	0,65	0,04	1,11	2,64	0,11	0,01	0,27	0,81	1,48	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	2,38	2,10		0,94	0,04	0,00	0,00	0,21	0,05	0,33	0,28	0,00	0,00	0,00	0,11	0,01	0,00
Colorau	1,00	1,00	1,00		0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
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	0,01
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
Pimenta do reino	1,00	0,93	1,08		0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,12	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,4	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					264,88	34,37	12,63	3,1	1,58	0,2	14,52	48,3	1,05	2,08	6,35	3,44	145,9	0,03
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente o frango, cortar em pedaços grandes e temperar com açafrão, alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 2. Refogar e cozinhar o frango com cebola, pimenta de cheiro e tomate; 3. Retirar o frango, deixar esfriar e desfiar; 4. Colocar novamente na panela que foi cozido o frango, mexer e servir conforme o cardápio. 5. Servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: GUISADO DE CARNE SUÍNA COM CENOURA, MAXIXE E CHUCHU					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Carne suína	180,0	160,7	1,12		282,25	36,33	14,09	5,30	0,00	0,00	6,68	38,43	0,76	1,50	0,00	0,00	85,18	0,00
Cenoura	5,0	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
Maxixe	5,0	4,76	1,05		0,65	0,07	0,00	0,00	0,13	0,10	0,99	0,46	0,02	0,01	0,00	0,46	0,52	0,00
Chuchu	5,0	3,62	1,38		0,62	0,03	0,00	0,00	0,15	0,05	0,42	0,26	0,01	0,00	0,00	0,38	0,00	0,00
Alho	1,0	0,9	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Colorau	1,0	1,0	1,0		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	5,0	2,3	2,1		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
Óleo	3,0	3,0	1,0		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	5,0	2,3	2,1		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
Pimenta do reino	1,0	1,0	1,0		0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Sal	0,1	0,1	1,0		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
Tomate	5,0	4,0	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					314,79	36,66	17,12	5,76	1,38	0,42	11,47	40,5	0,85	1,55	0,01	3,92	109,5	0,02
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar em cubos os legumes. Reservar; 2. Descongelar adequadamente a carne suína, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 3. Refogar a carne suína numa panela aquecida com óleo e os demais temperos; 4. Acrescentar os legumes na carne suína; 5. Cozinhar até amolecer e deixar um pouco de caldo; 6. Servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: GALINHADA COM QUIABO (ARROZ, FRANGO E QUIABO)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Arroz	40,0	40,00	1,0		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	60,0	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
Quiabo	5,0	4,2	1,23		1,25	0,08	0,01	0,00	0,27	0,19	4,67	2,08	0,02	0,02	0,00	0,23	0,04	0,00
Açafrão	1,0	1,00	1,0		3,10	0,11	0,06	0,02	0,65	0,04	1,11	2,64	0,11	0,01	0,27	0,81	1,48	0,00
Alho	1,0	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	5,0	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	1,0	1,00	1,0		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	5,0	2,38	2,1		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
Óleo	5,0	5,00	1,0		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	5,0	2,38	2,1		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
Pimenta do reino	1,0	1,00	1,0		0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,4	0,00
Tomate	3,0	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					251,82	12,16	7,18	1,42	33,45	1,08	13,16	29,6	0,69	1,09	1,86	3,72	57,09	0,03
MODO DE PREPARO: Quiabo 1. Higienizar e cortar em rodela o quiabo; 2. Secar as rodela de quiabo e colocar numa panela aquecida com óleo; 3. Refogar o quiabo até não ter mais nenhuma baba; 4. Esperar amornar e coar para retirar todo óleo; 5. Reservar o quiabo. Galinhada 1. Descongelar adequadamente o frango, cortar em pequenos pedaços e temperar com açafrão, alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 2. Refogar o frango com cebola, pimenta de cheiro e tomate numa panela aquecida num óleo; 3. Acrescentar o arroz, o quiabo e água fervente ao refogado; 4. Deixar cozinhar até amolecer tudo e servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: GUISADO DE CARNE SUÍNA COM VINAGREIRA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Carne suína	180,0	160,7	1,12		282,25	36,33	14,09	5,30	0,00	0,00	6,68	38,43	0,76	1,50	0,00	0,00	85,18	0,00
Vinagreira	20,00	20,00	1,00		5,20	0,42	0,07	0,00	0,98	0,56	28,0	4,00	0,23	0,05	0,00	3,64	3,20	0,00
Alho	1,0	0,9	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Colorau	1,0	1,0	1,0		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	5,0	2,3	2,1		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
Óleo	3,0	3,0	1,0		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	5,0	2,3	2,1		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
Pimenta do reino	1,0	1,0	1,0		0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Sal	0,1	0,1	1,0		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
Tomate	5,0	4,0	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					312,05	36,5	17,11	5,76	0,77	0,13	9,09	39,3	0,81	1,53	0,01	2,86	108,8	0,02
MODO DE PREPARO: 1. Retirar as folhas da vinagreira dos talos e higienizar. Reservar; 2. Descongelar adequadamente a carne suína, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 3. Refogar a carne suína, a cebola, a pimenta de cheiro e o tomate numa panela aquecida com óleo; 4. Acrescentar as folhas de Vinagreira e deixar cozinhar até amolecer e servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 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)	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)
iogurte de qualquer sabor	180,0	180,0	1,00		177,64	6,23	6,25	3,56	26,3	3,83	217	20,7	0,16	0,79	53,3	7,47	80,6	0,12
TOTAL					177,64	6,23	6,25	3,56	26,3	3,83	217	20,7	0,16	0,79	53,3	7,47	80,6	0,12
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a garrafa de iogurte e servir de acordo com o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ISCA DE FRANGO ACEBOLADA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Frango	250,0	179,8	1,39		214,32	38,72	5,43	1,98	0,00	0,00	13,2	56,2	0,78	1,19	3,60	0,00	100	0,00
Cebola	10,00	6,99	1,43		2,76	0,12	0,01	0,00	0,62	0,15	0,98	0,83	0,01	0,01	0,00	0,33	0,04	0,00
Açafrão	1,0	1,00	1,0		3,10	0,11	0,06	0,02	0,65	0,04	1,11	2,64	0,11	0,01	0,27	0,81	1,48	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Colorau	1,00	1,00	1,00		0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Limão	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
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	0,16
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
Pimenta do reino	1,00	0,93	1,08		0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,12	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,4	0,00
TOTAL					267,04	39,08	10,51	2,76	1,91	0,27	17,41	60,1	0,94	1,23	3,88	3,15	125,1	0,16
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cortar em rodela a cebola; 2. Descongelar adequadamente o frango, cortar em tiras e temperar com açafrão, alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 3. Fritar as iscas de frango e retirar da panela; 4. Acrescentar a cebola e a pimenta de cheiro do óleo que foi frito as iscas; 5. Deixar dourar e adicionar as iscas novamente a panela.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ISCA DE FRANGO COM CEBOLA E PIMENTÃO EM RODELAS					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	250,0	179,8	1,39		214,32	38,72	5,43	1,98	0,00	0,00	13,2	56,2	0,78	1,19	3,60	0,00	100	0,00
Cebola	10,00	6,99	1,43		2,76	0,12	0,01	0,00	0,62	0,15	0,98	0,83	0,01	0,01	0,00	0,33	0,04	0,00
Pimentão	10,00	8,70	1,15		1,85	0,09	0,01	0,00	0,43	0,22	0,76	0,68	0,04	0,01	0,00	8,71	0,00	0,00
Açafrão	1,0	1,00	1,0		3,10	0,11	0,06	0,02	0,65	0,04	1,11	2,64	0,11	0,01	0,27	0,81	1,48	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Colorau	1,00	1,00	1,00		0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Limão	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
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	0,16
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
Pimenta do reino	1,00	0,93	1,08		0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,12	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,4	0,00
TOTAL					268,89	39,17	10,52	2,76	2,34	0,49	18,17	60,8	0,98	1,24	3,88	11,86	125,1	0,16
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cortar em rodela a cebola e o pimentão; 2. Descongelar adequadamente o frango, cortar em tiras e temperar com açafrão, alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 3. Fritar as iscas de frango e retirar da panela; 4. Acrescentar a cebola, o pimentão e a pimenta de cheiro do óleo que foi frito as iscas; 5. Deixar dourar e adicionar as iscas novamente a panela.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: LARANJA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Laranja	120,0	69,36	1,73		31,98	0,53	0,11	0,00	8,13	1,20	23,40	9,99	0,06	0,08	0,00	33,19	0,44	0,00
TOTAL					31,98	0,53	0,11	0,00	8,13	1,20	23,40	9,99	0,06	0,08	0,00	33,19	0,44	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a laranja e distribuir aos alunos conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: LEGUMES REFOGADOS (BATATA DOCE E CHUCHU)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Batata doce	20,0	19,05	1,21		22,52	0,24	0,03	0,00	5,37	0,49	4,02	3,22	0,07	0,04	0,00	3,14	1,67	0,00
Chuchu	40,00	27,21	1,47		4,62	0,19	0,02	0,00	1,13	0,35	3,13	1,97	0,05	0,03	0,00	2,89	0,00	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Cebola	5,00	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
Colorau	1,00	1,00	1,00		0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	5,00	5,00	1,00		44,20	0,00	5,00	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Pimenta de cheiro	5,0	2,3	2,1		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
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,4	0,00
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					75,17	0,64	5,07	0,76	7,3	1,01	8,71	6,23	0,18	0,1	0,0	8,14	25,3	0,03
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar; 2. Refogar e cozinhar os legumes com óleo, alho, cebola, colorau, pimenta de cheiro, sal e tomate; 3. Deixar cozinhar até amolecer.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: LEITE					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Leite integral em pó	35,0	35,0	1,0		173,83	8,90	9,42	5,71	13,7	0,00	311,	27,1	0,18	0,95	126	0,00	113	0,33
TOTAL					173,83	8,90	9,42	5,71	13,7	0,00	311,	27,1	0,18	0,95	126	0,00	113	0,33
MODO DE PREPARO: 1. Colocar água e o leite em pó no liquidificador, bater até formar uma mistura homogênea; 2. Servir de acordo com a preparação do cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: LEITE BATIDO COM ACHOCOLATADO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Leite integral em pó	35,0	35,0	1,0		173,83	8,90	9,42	5,71	13,7	0,00	311,	27,1	0,18	0,95	126	0,00	113	0,33
Achocolatado em pó	15,0	15,0	1,0		60,15	0,63	0,33	0,17	13,6	0,58	6,66	11,5	0,80	0,16	119	0,00	9,75	0,33
TOTAL					233,98	9,53	9,75	5,88	27,3	0,58	317,66	38,6	0,98	1,11	245,0	0,00	122,7	0,66
MODO DE PREPARO: 1. Colocar água, o leite em pó e o achocolatado em pó no liquidificador, bater até formar uma mistura homogênea; 2. Servir quente ou frio conforme a preferência dos alunos.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: MACARRÃO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Macarrão	30,0	30,00	1,0		111,34	3,00	0,39	0,00	23,38	0,88	5,19	8,31	0,26	0,23	0,00	0,00	2,15	0,00
Alho	1,0	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	5,0	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	1,0	1,00	1,0		0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,0	3,00	1,0		26,52	0,00	3,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
Sal	0,1	0,10	1,0		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
Tomate	5,0	4,00	1,25		0,61	0,04	0,01	0,00	0,13	0,05	0,28	0,42	0,01	0,01	0,00	0,85	0,04	0,00
TOTAL					141,04	3,16	3,4	0,46	24,07	1,05	6,08	9,35	0,29	0,26	0,00	1,01	25,69	0,02
MODO DE PREPARO: 1. Ferver água com um pouco de sal e óleo; 2. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos; 3. Deixar escorrer o macarrão e reservar; 4. Acrescentar em uma panela aquecida com óleo, o alho amassado e cebola. Deixar dourar; 5. Adicionar o tomate, sal e colorau; 6. Mexer e servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: MACARRONADA DE CARNE MOÍDA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Macarrão	25,0	25,00	1,0		92,64	2,58	0,49	0,13	19,16	0,57	4,86	0,00	0,23	0,20	0,00	0,00	3,69	0,00
Carne bovina moída	35,0	29,66	1,18		40,51	5,76	1,76	0,80	0,00	0,00	0,77	4,19	0,52	1,88	0,69	0,00	14,53	0,03
Alho	0,1	0,09	1,09		0,10	0,01	0,00	0,00	0,02	0,00	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	3,0	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
Limão	3,0	1,43	2,10		0,45	0,01	0,00	0,00	0,16	0,02	0,73	0,14	0,00	0,00	0,00	0,55	0,02	0,00
Pimenta 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
Pimenta do reino	1,00	0,93	1,08		0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,12	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Óleo	3,0	3,00	1,0		26,52	0,00	3,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
Sal	0,10	0,10	1,0		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
Tomate	2,0	1,60	1,25		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
TOTAL					143,16	8,40	3,26	1,08	19,41	0,64	6,05	4,63	0,76	2,09	0,69	0,44	41,68	0,03
MODO DE PREPARO: 1. Ferver água com um pouco de sal e óleo; 2. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos; 3. Deixar escorrer o macarrão e reservar; 4. Descongelar adequadamente, temperar e refogar a carne moída com alho, cebola, limão, pimenta do reino, pimenta de cheiro, óleo, sal e tomate; 5. Deixar cozinhar até amolecer; 6. Adicionar o macarrão cozido a carne moída e mexer.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: MACARRONADA DE FRANGO DESFIADO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Macarrão	25,0	25,00	1,0		92,64	2,58	0,49	0,13	19,16	0,57	4,86	0,00	0,23	0,20	0,00	0,00	3,69	0,00
Frango (peito)	35,0	25,0	1,39		30,00	5,42	0,76	0,28	0,00	0,00	1,85	7,87	0,11	0,17	0,50	0,00	14,10	0,00
Alho	0,1	0,09	1,09		0,10	0,01	0,00	0,00	0,02	0,00	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	3,0	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
Limão	3,0	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	3,0	3,00	1,0		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	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
Pimenta do reino	1,00	0,93	1,08		0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,12	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Sal	0,10	0,10	1,0		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
Tomate	2,0	1,60	1,25		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
TOTAL					150,79	8,08	4,25	0,87	19,58	0,66	7,85	8,45	0,34	0,37	0,5	0,99	41,27	0,02
MODO DE PREPARO: 1. Ferver água com um pouco de sal e óleo; 2. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos; 3. Deixar escorrer o macarrão e reservar; 4. Refogar e cozinhar o frango com alho, cebola, pimenta do reino, pimenta de cheiro e tomate; 5. Retirar o frango, deixar esfriar e desfiar; 6. Colocar o frango desfiado na panela que o mesmo foi cozido e o macarrão; 7. Misturar e servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: MACARRONADA DE FRANGO DESFIADO E CENOURA RALADA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Macarrão	25,0	25,00	1,0		92,64	2,58	0,49	0,13	19,16	0,57	4,86	0,00	0,23	0,20	0,00	0,00	3,69	0,00
Frango (peito)	35,0	25,0	1,39		30,00	5,42	0,76	0,28	0,00	0,00	1,85	7,87	0,11	0,17	0,50	0,00	14,10	0,00
Cenoura	10,0	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	0,1	0,09	1,09		0,10	0,01	0,00	0,00	0,02	0,00	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	3,0	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
Limão	3,0	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	3,0	3,00	1,0		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	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
Pimenta do reino	1,00	0,93	1,08		0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,12	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Sal	0,10	0,10	1,0		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
Tomate	2,0	1,60	1,25		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
TOTAL					154,44	8,24	4,27	0,87	20,37	0,94	10,58	9,47	0,39	0,39	0,51	2,53	41,69	0,02
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e ralar a cenoura. Reservar; 2. Ferver água com um pouco de sal e óleo; 3. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos; 4. Deixar escorrer o macarrão e reservar; 5. Refogar e cozinhar o frango com alho, cebola, pimenta do reino, pimenta de cheiro e tomate; 6. Retirar o frango, deixar esfriar e desfiar; 7. Colocar o frango desfiado na panela que o frango foi cozido, o macarrão e a cenoura; 8. Misturar e servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: MACARRONADA DE SARDINHA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Macarrão	25,0	25,0	1,0		92,64	2,58	0,49	0,13	19,16	0,57	4,86	0,00	0,23	0,20	0,00	0,00	3,69	0,00
Sardinha em conserva ao óleo	15,0	9,7	1,54		27,76	1,55	2,34	0,40	0,00	0,00	53,60	3,44	0,34	0,16	0,00	0,00	64,87	0,01
Alho	0,1	0,09	1,09		0,10	0,01	0,00	0,00	0,02	0,00	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	3,0	2,1	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
Óleo	3,0	3,0	1,0		8,84	0,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Sal	0,1	0,1	1,0		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
Tomate	2,0	1,6	1,25		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
TOTAL					130,42	4,19	3,84	0,68	19,41	0,64	58,88	3,87	0,58	0,37	0,00	0,44	92,02	0,01
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e abrir as latas de sardinhas, desprezar o óleo. Reservar; 2. Ferver água com um pouco de sal e óleo; 3. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos; 4. Deixar escorrer o macarrão e reservar; 5. Refogar as sardinhas com alho, cebola, óleo, sal e tomate; 6. Adicionar o macarrão e misturar.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: MACAXEIRA 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)
Macaxeira	90,0	66,18	1,36		100,20	0,75	0,20	0,07	23,94	1,24	10,05	29,45	0,18	0,13	0,00	10,94	1,42	0,00
Sal	0,1	0,10	1,0		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
TOTAL					100,2	0,75	0,2	0,07	23,94	1,24	10,05	29,4	0,18	0,13	0,00	10,94	24,85	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Descascar, lavar e cortar em cubos ou em comprido a macaxeira; 2. Cozinhar a macaxeira com água e sal até amolecer; 3. Servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: MAMÃO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Mamão	100,0	66,7	1,5		30,23	0,54	0,08	0,00	7,70	1,21	16,58	11,55	0,16	0,05	0,00	52,35	2,17	0,00
TOTAL					30,23	0,54	0,08	0,00	7,70	1,21	16,58	11,5	0,16	0,05	0,00	52,35	2,17	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cortar o mamão em fatias e servir de acordo com o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: MANGA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Manga	90,0	58,06	1,55		42,09	0,24	0,10	0,00	11,24	0,95	6,76	5,07	0,05	0,05	0,00	38,05	1,08	0,00
TOTAL					42,09	0,24	0,10	0,00	11,24	0,95	6,76	5,07	0,05	0,05	0,00	38,05	1,08	0,00
MODO DE PREPARO: 2. Higienizar e servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: MANTEIGA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Manteiga	2,0	2,00	1,0		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					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
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a embalagem e utilizar conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: MANUÊ (FUBÁ DE MILHO, LEITE INTEGRAL E COCO RALADO)					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)
Fubá de milho	25,00	25,00	1,00		88,37	1,80	0,48	0,10	19,7	1,18	0,67	10,3	0,21	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00
Leite integral em pó	15,00	15,00	1,00		74,50	3,81	4,04	2,45	5,88	0,00	133	11,6	0,08	0,41	54,1	0,00	48,4	0,00
Manteiga	10,00	10,00	1,00		75,75	0,04	8,60	5,15	0,00	0,00	0,36	0,14	0,00	0,00	101	0,00	0,38	0,73
Açúcar	5,00	5,00	1,00		19,33	0,02	0,00	0,00	4,98	0,00	0,18	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00
Coco seco ralado	3,00	3,00	1,00		19,80	0,21	1,94	1,72	0,73	0,52	0,78	2,70	0,10	0,06	0,00	0,05	1,11	0,00
TOTAL					277,75	5,88	15,06	9,42	31,29	1,7	134,99	24,7	0,4	0,74	155,1	0,05	50,49	0,73
MODO DE PREPARO: 1. Colocar e misturar todos os ingredientes numa panela; 2. Levar ao fogo, mexer sem parar até formar uma “papa” e quando soltar do fundo da panela, estará cozido; 3. Untar a forma com manteiga e acrescentar a papa cozida; 4. Levar ao forno até dourar. Sugestão: caso a escola não tenha forno, colocar a papa na forma e deixar uns minutos até ficar mais firme. Em seguida cortar em quadradinhos.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: MELANCIA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Melancia	250,0	126,9	1,97		41,38	1,12	0,00	0,00	10,33	0,16	9,80	12,22	0,29	0,12	0,00	7,80	0,00	0,00
TOTAL					41,38	1,12	0,00	0,00	10,33	0,16	9,80	12,2	0,29	0,12	0,00	7,80	0,00	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cortar em fatias a melancia; 2. Servir de acordo com o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: MEXIDO DE SARDINHA E OVO					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 em conserva ao óleo	35,0	35,0	1,0		99,74	5,58	8,42	1,44	0,00	0,00	192,59	12,34	1,24	0,57	0,00	0,00	233,1	0,02
Ovo	25,0	22,5	1,11		32,23	2,93	2,00	0,59	0,37	0,00	9,46	2,85	0,35	0,24	17,75	0,00	37,84	0,00
Cebola	5,0	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
Cheiro verde	3,0	2,6	1,16		0,88	0,07	0,01	0,00	0,15	0,07	4,29	0,59	0,06	0,03	18,88	1,30	0,06	0,00
Óleo	2,0	2,0	1,00		17,68	0,00	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Sal	0,1	0,1	1,0		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
Tomate	5,0	4,3	1,17		0,66	0,05	0,01	0,00	0,13	0,05	0,30	0,45	0,01	0,01	0,00	0,91	0,04	0,00
TOTAL					152,57	8,69	12,44	2,33	0,96	0,2	207,13	16,6	1,67	0,86	36,63	2,37	294,4	0,03
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar os ovos e reservar; 2. Higienizar e abrir as latas de sardinhas, desprezar o óleo. Reservar; 3. Dourar a cebola numa panela aquecida com óleo, depois acrescentar o cheiro verde e o tomate e deixar refogar; 4. Adicionar as sardinhas e deixar refogar mais um pouco; 5. Acrescentar os ovos e um pouco de sal; 6. Mexer e servir de acordo com o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: MINGAU DA FARINHA DE MESOCARPO DE BABAÇU					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Farinha de mesocarpo de babaçu	20,0	20,0	1,0		65,75	0,28	0,04	0,00	15,83	3,57	12,19	7,87	3,67	0,07	0,00	0,00	2,40	0,00
Leite integral	10,0	10,0	1,0		49,67	2,54	2,69	1,63	3,92	0,00	89,03	7,74	0,05	0,27	36,11	0,00	32,30	0,09
Açúcar	5,0	5,0	1,0		19,33	0,02	0,00	0,00	4,98	0,00	0,18	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00
TOTAL					134,75	2,84	2,73	1,63	24,73	3,57	101,4	15,6	3,73	0,34	36,11	0,00	35,3	0,09
MODO DE PREPARO: 1. Dissolver o leite, o açúcar e a farinha de mesocarpo numa panela em fogo brando; 2. Mexer sempre para não embolar; 3. Deixar cozinhar até a mistura engrossar; 4. Servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: MINGAU DE ARROZ DOCE COM CANELA					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	20,0	20,00	1,0		71,56	1,43	0,07	0,02	15,75	0,33	0,88	6,08	0,14	0,24	0,00	0,00	0,20	0,00
Açúcar	10,0	10,00	1,0		38,66	0,03	0,00	0,00	9,95	0,00	0,35	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00
Canela em pó	10,0	10,00	1,0		26,10	0,39	0,32	0,07	7,98	5,43	0,02	1,67	3,82	0,20	2,60	2,85	2,63	0,00
Leite integral em pó	30,0	30,00	1,0		149,00	7,63	8,07	4,89	11,75	0,00	267,08	23,23	0,16	0,82	108,32	0,00	96,90	0,28
TOTAL					285,32	9,48	8,46	4,98	45,43	5,76	268,33	31,0	4,13	1,26	110,92	2,85	100,9	0,28
MODO DE PREPARO: 1. Cozinhar em água, em fogo baixo, o arroz até ficar mole; 2. Acrescentar o leite dissolvido em água, mexer e adicionar o açúcar; 3. Deixar ferver até o caldo ficar grosso; 4. Acrescentar a canela em pó.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: MINGAU DE FUBÁ DE MILHO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Fubá de milho	30,0	30,00	1,0		106,04	2,16	0,57	0,12	23,66	1,41	0,80	12,37	0,26	0,33	0,00	0,00	0,00	0,00
Açúcar	15,0	15,00	1,0		57,99	0,05	0,00	0,00	14,93	0,00	0,53	0,08	0,02	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00
Leite integral em pó	25,0	25,00	1,0		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					288,19	8,57	7,3	4,2	48,39	1,41	223,9	31,8	0,41	1,01	90,26	0,00	82,55	0,24
MODO DE PREPARO: 1. Misturar o leite dissolvido na água com o açúcar e fubá de milho até dissolver; 2. Cozinhar em fogo brando, mexendo sempre até o ponto desejado.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: MINGAU DE MILHO 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)
Milho branco	35,0	35,0	1,0		56,05	1,16	2,51	0,39	8,79	1,49	1,10	9,10	0,16	0,21	4,61	1,18	0,00	0,00
Açúcar	10,0	10,0	1,0		38,66	0,03	0,00	0,00	9,95	0,00	0,35	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	0,38	0,00
Coco seco ralado	15,0	15,0	1,0		99,00	1,03	9,68	8,58	3,66	2,58	3,90	13,5	0,50	0,30	0,00	0,00	0,60	0,00
Leite integral em pó	20,0	20,0	1,0		13,00	0,59	0,65	0,40	1,18	0,00	21,6	1,94	0,02	0,08	9,94	0,00	48,4	0,24
TOTAL					206,71	2,81	12,84	9,37	23,58	4,07	26,95	24,5	0,69	0,59	14,55	1,18	49,38	0,24
MODO DE PREPARO: 1. Deixar o milho branco de molho no mínimo 3 horas; 2. Colocar o milho com água na panela de pressão para cozinhar até amolecer; 3. Acrescentar o leite integral em pó dissolvido em água, açúcar e o coco ralado e deixar ferver bem; 4. Servir morno.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: MINGAU DE TAPIOCA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Tapioca	40,0	40,00	1,0		132,40	0,20	0,12	0,00	32,44	0,24	4,80	1,20	0,04	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00
Açúcar	10,0	10,00	1,0		38,66	0,03	0,00	0,00	9,95	0,00	0,35	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00
Leite integral em pó	30,0	30,00	1,0		19,50	0,88	0,97	0,61	1,78	0,00	32,40	2,92	0,02	0,12	14,91	0,00	19,14	0,00
TOTAL					190,56	1,11	1,09	0,61	44,17	0,24	37,55	4,17	0,07	0,12	14,91	0,00	21,14	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Deixar a tapioca de molho por 10 minutos. 2. Colocar em uma panela a tapioca, açúcar e o leite dissolvido em água filtrada; 3. Cozinhar em fogo baixo, sempre mexendo, até obter a consistência desejada.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: MINGAU DE TAPIOCA COM TAPIOCA COM COCO RALADO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Tapioca	40,0	40,00	1,0		132,40	0,20	0,12	0,00	32,44	0,24	4,80	1,20	0,04	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00
Açúcar	10,0	10,00	1,0		38,66	0,03	0,00	0,00	9,95	0,00	0,35	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00
Coco seco ralado	15,0	15,00	1,0		99,00	1,03	9,68	8,58	3,66	2,58	3,90	13,50	0,50	0,30	0,00	0,23	5,55	0,00
Leite integral em pó	30,0	30,00	1,0		19,50	0,88	0,97	0,61	1,78	0,00	32,40	2,92	0,02	0,12	14,91	0,00	19,14	0,00
TOTAL					289,56	2,14	10,77	9,19	47,83	2,82	41,45	17,6	0,57	0,42	14,91	0,23	26,69	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Deixar a tapioca de molho por 10 minutos. 2. Colocar em uma panela a tapioca, açúcar, coco ralado e o leite dissolvido em água filtrada; 3. Cozinhar em fogo baixo, sempre mexendo, até obter a consistência desejada.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: OVO FRITO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Ovo	25,0	22,32	1,12		31,94	2,91	1,99	0,58	0,37	0,00	9,38	2,83	0,35	0,24	17,60	0,00	37,50	0,00
Óleo	5,0	5,00	1,0		44,20	0,00	5,00	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Sal	0,5	0,50	1,0		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	117,1	0,00
TOTAL					76,14	2,91	6,99	1,34	0,37	0,00	9,38	2,83	0,35	0,24	17,6	0,00	154,6	0,03
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar os ovos; 2. Quebrar um por um numa panela aquecida com óleo; 3. Adicionar o sal e fritar até as bordas fiquem ligeiramente douradas e a gema cozida.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: PÃO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Pão	50,0	50,00	1,0		149,91	3,98	1,55	0,50	29,32	1,15	7,88	12,73	0,50	0,38	1,49	0,00	323,8	0,19
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	323,8	0,19
MODO DE PREPARO: 1. Servir conforme com o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: PEIXE COZIDO COM AZEITE DE COCO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Peixe	180,0	162,1	1,1		123,91	25,10	1,85	0,49	0,00	0,00	537,73	54,77	0,89	0,89	0,00	0,00	195,1	0,00
Azeite de coco	3,0	3,00	1,0		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
Cebola	3,0	2,1	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
Cheiro verde	3,0	2,6	1,16		0,88	0,07	0,01	0,00	0,15	0,07	4,29	0,59	0,06	0,03	18,88	1,30	0,06	0,00
Limão	3,0	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
Sal	0,1	0,1	1,0		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
Tomate	2,0	1,6	1,25		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
TOTAL					152,84	25,24	4,86	0,95	0,55	0,16	543,15	55,9	0,95	0,92	18,88	2,29	218,6	0,02
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal; 2. Colocar numa panela cebola, cheiro verde, e tomate e azeite de coco para refogar em fogo baixo; 3. Acrescentar o peixe ao refogado; 4. Adicionar água até cobrir o peixe e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 10 minutos para não esbagaçar.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: PEIXE COZIDO COM 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)
Peixe	180,0	162,1	1,1		123,91	25,10	1,85	0,49	0,00	0,00	537,73	54,77	0,89	0,89	0,00	0,00	195,1	0,00
Caju	3,0	2,42	1,24		1,04	0,02	0,01	0,00	0,25	0,04	0,03	0,24	0,00	0,00	0,00	5,31	0,07	0,00
Cebola	3,0	2,1	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
Cheiro verde	3,0	2,6	1,16		0,88	0,07	0,01	0,00	0,15	0,07	4,29	0,59	0,06	0,03	18,88	1,30	0,06	0,00
Limão	3,0	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 de soja	3,0	3,00	1,0		26,52	0,00	3,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
Sal	0,1	0,1	1,0		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
Tomate	2,0	1,6	1,25		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
TOTAL					153,88	25,26	4,87	0,95	0,8	0,2	543,18	56,1	0,95	0,92	18,88	7,6	218,7	0,02
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar adequadamente o caju e cortá-lo em pedaços médios. Reservar; 2. Descongelar, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal; 3. Colocar numa panela alho, tomate, cebola, cheiro verde, pimenta de cheiro, extrato de tomate e óleo para refogar por 3 minutos em fogo baixo; 4. Acrescentar o peixe ao refogado e adicionar água até cobrir o peixe; 5. Cozinhar em fogo baixo por aproximadamente 5 minutos e depois acrescentar os pedaços de caju; 6. Deixar cozinhar por mais 10 minutos em fogo baixo e cuidado para não esbagaçar; 7. Servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: PEIXE COZIDO COM OVOS					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Peixe	180,0	163,6	1,1		125,03	25,33	1,87	0,49	0,00	0,00	542,61	55,27	0,90	0,90	0,00	0,00	196,9	0,00
Ovo	25,0	22,52	1,11		32,23	2,93	2,00	0,59	0,37	0,00	9,46	2,85	0,35	0,24	17,75	0,00	37,84	0,00
Cebola	3,0	2,1	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
Cheiro verde	3,0	2,6	1,16		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Limão	3,0	1,4	2,1		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	3,0	3,0	1,0		26,52	0,00	3,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
Sal	0,1	0,1	1,0		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
Tomate	2,0	1,6	1,25		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
TOTAL					185,31	28,33	6,87	1,54	0,77	0,09	553,2	58,6	1,25	1,14	17,75	0,99	258,2	0,02
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar os ovos e cozinhar numa panela com água; 2. Deixar esfriar e descascar. Reservar; 3. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal; 4. Colocar numa panela cebola, cheiro verde, colorau, tomate e óleo para refogar em fogo baixo; 5. Acrescentar o peixe ao refogado; 6. Adicionar água até cobrir o peixe e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 10 minutos para não esbagaçar; 7. Acrescentar os ovos ao peixe cozido e servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: PEIXE ESCABECHE					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Peixe	180,0	162,1	1,11		179,80	26,37	7,45	1,30	0,00	0,00	25,5	31,1	0,26	0,41	4,49	0,00	123	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
Cheiro verde	5,00	3,33	1,50		1,13	0,09	0,01	0,00	0,20	0,09	5,53	0,77	0,08	0,03	24,3	1,67	0,08	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
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	0,01
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
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	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					229,72	26,69	12,48	2,06	1,26	0,29	33,8	33,1	0,4	0,48	28,79	4,69	357,3	0,01
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal; 2. Colocar numa frigideira óleo e deixar esquentar bem; 3. Acrescentar bem devagar 1 por 1 e deixar fritar; 4. Distribuir os peixes numa travessa forrada com papel toalha. 5. Depois em uma outra panela cortar os temperos, colocar o peixe frito e deixar cozinhar, sem desmanchar.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: PEIXE FRITO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Peixe	180,0	162,1	1,11		123,91	25,10	1,85	0,49	0,00	0,00	537,73	54,77	0,89	0,89	0,00	0,00	195,1	0,00
Limão	3,0	1,43	2,1		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	7,0	7,0	1,0		61,88	0,00	7,00	1,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04
Sal	0,1	0,1	1,0		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
TOTAL					212,86	25,12	11,86	2,01	0,18	0,02	538,47	54,9	0,89	0,90	0,00	0,55	218,6	0,05
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal; 2. Colocar numa frigideira óleo e deixar esquentar bem; 3. Acrescentar bem devagar 1 por 1 e deixar fritar; 4. Distribuir os peixes numa travessa forrada com papel toalha para tirar o excesso do óleo.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: PEIXE FRITO AO AZEITE DE COCO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Peixe	180,0	162,1	1,11		123,91	25,10	1,85	0,49	0,00	0,00	537,73	54,77	0,89	0,89	0,00	0,00	195,1	0,00
Azeite de coco	8,0	8,00	1,0		70,72	0,00	8,00	1,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04
Limão	3,0	1,43	2,1		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
Sal	0,1	0,1	1,0		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
TOTAL					195,08	25,11	9,85	1,71	0,16	0,02	538,46	54,9	0,89	0,89	0,00	0,55	218,5	0,04
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal; 2. Colocar numa frigideira óleo e deixar esquentar bem; 3. Acrescentar bem devagar 1 por 1 e deixar fritar; 4. Distribuir os peixes numa travessa forrada com papel toalha para tirar o excesso do óleo.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: PIRÃO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Farinha branca	30,00	30,00	1,00		109,58	0,37	0,09	0,03	26,7	1,96	22,6	12,0	0,36	0,11	0,00	0,00	3,09	0,00
Caldo do peixe ou da carne	180,0	180,0	1,00		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	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	234	0,00	0,00
TOTAL					109,58	0,37	0,09	0,03	26,7	1,96	22,6	12	0,36	0,11	0,00	468	3,09	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Peneirar a farinha branca; 2. Colocar o caldo do peixe ou de carne numa panela para ferver; 3. Acrescentar a farinha branca no caldo e mexer para não embolar.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: PURÊ DE ABÓBORA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Abóbora	40,00	37,04	1,08		14,30	0,65	0,20	0,04	3,10	0,80	6,65	3,27	0,14	0,12	0,00	1,89	0,00	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Cebola	5,00	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
Leite integral em pó	20,00	20,00	1,00		99,33	5,08	5,38	3,26	7,84	0,00	178	15,4	0,10	0,55	72,2	0,00	64,6	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	46,1	0,00	28,9	0,24
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	0,20
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,4	0,00
TOTAL					178,87	5,87	12,7	6,22	11,47	0,92	185,73	19,3	0,27	0,69	118,3	2,05	116,9	0,44
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar em cubos grandes a abóbora; 2. Cozinhar a abóbora em água sem sal até amolecer; 3. Escorrer e liquidificar a abóbora com leite e água até ficar uma mistura pastosa. Reservar; 4. Refogar o alho, cebola, manteiga e óleo; 5. Adicionar a abóbora liquidificada e sal a gosto; 6. Mexer para não embolar.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: PURÊ MISTO (BATATA INGLESA E ABÓBORA)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Abóbora	40,00	37,04	1,08		14,30	0,65	0,20	0,04	3,10	0,80	6,65	3,27	0,14	0,12	0,00	1,89	0,00	0,00
Batata inglesa	30,00	27,03	1,11		17,40	0,48	0,00	0,00	3,97	0,31	0,96	3,94	0,10	0,06	0,00	8,40	0,00	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Cebola	5,00	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
Leite integral em pó	20,00	20,00	1,00		99,33	5,08	5,38	3,26	7,84	0,00	178	15,4	0,10	0,55	72,2	0,00	64,6	0,19
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	46,1	0,00	28,9	0,00
Óleo	3,00	3,00	1,00		26,52	0,00	3,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,4	0,00
TOTAL					196,27	6,35	12,7	6,22	15,44	1,23	186,69	23,3	0,37	0,75	118,3	10,45	116,9	0,21
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar em cubos grandes a abóbora e a batata inglesa; 2. Cozinhar a abóbora e batata em água sem sal até amolecer; 3. Escorrer e liquidificar a abóbora e batata com leite e água até ficar uma mistura pastosa. Reservar; 4. Refogar o alho, cebola, manteiga e óleo; 5. Adicionar a mistura liquidificada e sal a gosto; 6. Mexer para não embolar.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA COZIDA DE CENOURA E CHUCHU					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Cenoura	40,00	29,20	1,37		9,97	0,39	0,05	0,00	2,24	0,93	6,58	3,28	0,05	0,07	0,00	1,49	0,97	0,00
Chuchu	45,0	32,6	1,38		5,54	0,23	0,02	0,00	1,35	0,42	3,75	2,36	0,06	0,03	0,00	3,46	0,00	0,00
TOTAL					15,51	0,62	0,07	0,00	3,59	1,35	10,33	5,64	0,11	0,1	0,00	4,95	0,97	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar em cubos os legumes; 2. Cozinhar a vapor e servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA COZIDA DE CHUCHU E BATATA DOCE					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Chuchu	45,0	32,6	1,38		5,54	0,23	0,02	0,00	1,35	0,42	3,75	2,36	0,06	0,03	0,00	3,46	0,00	0,00
Batata doce	25,0	20,66	1,21		24,43	0,26	0,03	0,00	5,83	0,53	4,36	3,49	0,08	0,04	0,00	3,40	1,81	0,00
TOTAL					29,97	0,49	0,05	0,00	7,18	0,95	8,11	5,85	0,14	0,07	0,00	6,86	1,81	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar em cubos os legumes; 2. Cozinhar a vapor e servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA DE ACELGA E BETERRABA RALADA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Acelga	30,00	20,55	1,46		4,30	0,30	0,02	0,00	0,95	0,23	8,83	2,14	0,06	0,06	0,00	4,63	0,24	0,00
Beterraba	25,00	18,25	1,37		8,91	0,36	0,02	0,00	2,03	0,62	3,31	4,46	0,06	0,09	0,00	0,57	1,77	0,00
TOTAL					13,21	0,66	0,04	0,00	2,98	0,85	12,14	6,6	0,12	0,15	0,00	5,2	2,01	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa, regar um pouco com azeite e limão; 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA DE ACELGA E CEBOLINHA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Acelga	30,00	20,55	1,46		4,30	0,30	0,02	0,00	0,95	0,23	8,83	2,14	0,06	0,06	0,00	4,63	0,24	0,00
Cebolinha	30,00	26,79	1,12		5,23	0,50	0,09	0,00	0,90	0,95	21,3	6,59	0,17	0,08	0,00	8,51	0,43	0,00
TOTAL					9,53	0,8	0,11	0,0	1,85	1,18	30,13	8,73	0,23	0,14	0,00	13,14	0,67	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa, regar um pouco com azeite e limão; 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA DE ACELGA E TOMATE					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Acelga	30,00	20,55	1,46		4,30	0,30	0,02	0,00	0,95	0,23	8,83	2,14	0,06	0,06	0,00	4,63	0,24	0,00
Tomate	20,0	16,00	1,25		2,45	0,18	0,03	0,02	0,50	0,19	1,11	1,69	0,04	0,02	0,00	3,39	0,16	0,00
TOTAL					6,75	0,48	0,05	0,02	1,45	0,42	9,94	3,83	0,1	0,08	0,00	8,02	0,4	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa, regar um pouco com azeite e limão; 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA DE ALFACE E BETERRABA RALADA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Alface	30,00	22,90	1,31		3,17	0,39	0,03	0,00	0,56	0,53	6,30	2,09	0,14	0,08	0,00	4,90	0,97	0,00
Beterraba	20,00	16,00	1,25		7,81	0,31	0,01	0,00	1,78	0,54	2,90	3,91	0,05	0,08	0,00	0,50	1,56	0,00
TOTAL					10,98	0,7	0,04	0,00	2,34	1,07	9,2	6,0	0,19	0,16	0,00	5,4	2,53	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa, regar um pouco com azeite e limão; 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA DE ALFACE E MANJERICÃO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Alface	30,0	22,90	1,31		3,17	0,39	0,03	0,00	0,56	0,53	6,30	2,09	0,14	0,08	0,00	4,90	0,97	0,00
Manjeriço	15,0	12,00	1,25		2,54	0,24	0,05	0,01	0,44	0,40	25,31	6,94	0,12	0,06	0,00	0,28	0,47	0,00
TOTAL					5,71	0,63	0,08	0,01	1,0	0,93	31,61	9,03	0,26	0,14	0,00	5,18	1,44	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa, regar um pouco com azeite e limão; 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA DE ALFACE E PEPINO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Alface	25,0	19,08	1,31		2,64	0,32	0,02	0,00	0,46	0,44	5,25	1,74	0,12	0,07	0,00	4,08	0,81	0,00
Pepino	20,0	14,60	1,37		1,39	0,13	0,00	0,00	0,30	0,16	1,40	1,36	0,02	0,02	0,00	0,73	0,00	0,00
TOTAL					12,08	1,36	0,07	0,00	2,27	1,84	20,25	9,20	0,42	0,26	0,00	14,73	2,52	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa, regar um pouco com azeite e limão; 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA DE ALFACE E RÚCULA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Alface	30,00	22,90	1,31		3,17	0,39	0,03	0,00	0,56	0,53	6,30	2,09	0,14	0,08	0,00	4,90	0,97	0,00
Rúcula	25,00	20,00	1,25		2,63	0,35	0,02	0,00	0,44	0,35	23,3	3,56	0,19	0,05	0,00	9,26	1,88	0,00
TOTAL					5,8	0,74	0,05	0,00	1,00	0,88	29,6	5,65	0,33	0,13	0,00	14,16	2,85	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa, regar um pouco com azeite e limão; 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA DE ALFACE E TOMATE					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Alface	25,0	19,0	1,31		2,64	0,32	0,02	0,00	0,46	0,44	5,25	1,74	0,12	0,07	0,00	4,08	0,81	0,00
Tomate	20,0	16,0	1,25		2,45	0,18	0,03	0,02	0,50	0,19	1,11	1,69	0,04	0,02	0,00	3,39	0,16	0,00
TOTAL					5,09	0,5	0,05	0,02	0,96	0,63	6,36	3,43	0,16	0,09	0,00	7,47	0,97	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em um recipiente, regar um pouco com azeite e limão, sendo opcional; 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA DE ALFACE, CHEIRO VERDE E TOMATE					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Alface	25,0	19,0	1,31		2,64	0,32	0,02	0,00	0,46	0,44	5,25	1,74	0,12	0,07	0,00	4,08	0,81	0,00
Cheiro verde	40,0	34,48	1,16		11,72	0,96	0,15	0,02	2,02	0,91	57,24	7,93	0,84	0,35	251,72	17,28	0,80	0,00
Tomate	20,0	16,0	1,25		2,45	0,18	0,03	0,02	0,50	0,19	1,11	1,69	0,04	0,02	0,00	3,39	0,16	0,00
TOTAL					16,81	1,46	0,2	0,04	2,98	1,54	63,6	11,3	1,0	0,44	251,72	24,75	1,77	0,0
MODO DE PREPARO: 4. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 5. Organizar as hortaliças em um recipiente, regar um pouco com azeite e limão, sendo opcional; 6. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA DE ALFACE, PEPINO E TOMATE					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Alface	30,0	22,90	1,31		3,17	0,39	0,03	0,00	0,56	0,53	6,30	2,09	0,14	0,08	0,00	4,90	0,97	0,00
Pepino	20,0	14,60	1,37		1,39	0,13	0,00	0,00	0,30	0,16	1,40	1,36	0,02	0,02	0,00	0,73	0,00	0,00
Tomate	20,0	16,00	1,25		2,45	0,18	0,03	0,02	0,50	0,19	1,11	1,69	0,04	0,02	0,00	3,39	0,16	0,00
TOTAL					7,01	0,7	0,06	0,02	1,36	0,88	8,81	5,14	0,2	0,12	0,00	9,02	1,13	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa, regar um pouco com azeite e limão; 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO E LARANJA)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Banana	40,0	26,4	1,51		26,03	0,34	0,02	0,00	6,88	0,54	2,00	6,96	0,10	0,04	0,00	5,72	0,00	0,00
Mamão	60,0	40,0	1,50		18,14	0,33	0,05	0,00	4,62	0,73	9,95	6,93	0,09	0,03	0,00	31,4	1,30	0,00
Laranja	90,0	64,2	1,40		29,64	0,49	0,10	0,00	7,54	1,11	21,6	9,26	0,06	0,07	0,00	30,7	0,40	0,00
TOTAL					73,81	1,16	0,17	0,0	19,04	2,38	33,55	23,1	0,25	0,14	0,00	67,82	1,7	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar em cubos as frutas; 2. Misturar as frutas cortadas num recipiente. SUGESTÃO: Acrescentar na salada de fruta leite dissolvido na água ou suco de fruta.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO E 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)
Banana	40,00	26,49	1,51		26,03	0,34	0,02	0,00	6,88	0,54	2,00	6,96	0,10	0,04	0,00	5,72	0,00	0,00
Mamão	60,0	40,0	1,50		18,14	0,33	0,05	0,00	4,62	0,73	9,95	6,93	0,09	0,03	0,00	31,4	1,30	0,00
Melão	60,00	57,69	1,04		16,94	0,39	0,00	0,00	4,34	0,14	1,65	3,43	0,13	0,05	0,00	5,01	6,44	0,00
TOTAL					61,11	1,06	0,07	0,00	15,84	1,41	13,6	17,3	0,32	0,12	0,00	42,13	7,74	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar em cubos as frutas; 2. Misturar as frutas cortadas num recipiente. SUGESTÃO: Acrescentar na salada de fruta leite dissolvido na água ou suco de fruta.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA DE FRUTAS (BANANA, MELÃO E LARANJA)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Banana	40,00	26,49	1,51		26,03	0,34	0,02	0,00	6,88	0,54	2,00	6,96	0,10	0,04	0,00	5,72	0,00	0,00
Melão	60,00	57,69	1,04		16,94	0,39	0,00	0,00	4,34	0,14	1,65	3,43	0,13	0,05	0,00	5,01	6,44	0,00
Laranja	90,00	64,29	1,40		29,64	0,49	0,10	0,00	7,54	1,11	21,6	9,26	0,06	0,07	0,00	30,7	0,40	0,00
TOTAL					72,61	1,22	0,12	0,00	18,76	1,79	25,25	19,6	0,29	0,16	0,00	41,43	6,84	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar em cubos as frutas; 2. Misturar as frutas cortadas num recipiente. SUGESTÃO: Acrescentar na salada de fruta leite dissolvido na água ou suco de fruta.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA DE REPOLHO E CEBOLINHA PICADOS					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	30,0	21,43	1,4		3,67	0,19	0,03	0,00	0,83	0,41	7,40	1,82	0,03	0,03	0,00	4,01	0,78	0,00
Cebolinha	30,0	26,7	1,12		5,23	0,50	0,09	0,00	0,90	0,95	21,3	6,59	0,17	0,08	0,00	8,51	0,43	0,00
TOTAL					8,9	0,69	0,12	0,00	1,73	1,36	28,7	8,41	0,2	0,11	0,00	12,52	1,21	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar em tiras o repolho e em rodelinhas a cebolinha; 2. Organizar em um recipiente, regar um pouco com azeite e limão, sendo opcional; 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA DE REPOLHO E CENOURA PICADOS					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	40,0	28,5	1,4		4,89	0,25	0,04	0,00	1,10	0,54	9,87	2,43	0,04	0,04	0,00	5,35	1,04	0,00
Cenoura	30,0	25,8	1,16		8,83	0,34	0,04	0,00	1,98	0,82	5,83	2,90	0,05	0,06	0,00	1,32	0,86	0,00
TOTAL					13,72	0,59	0,08	0,00	3,08	1,36	15,7	5,33	0,09	0,1	0,00	6,67	1,9	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar o repolho e a cenoura; 2. Cortar em tiras o repolho e ralar a cenoura e colocar numa travessa, regar um pouco de azeite; 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA DE REPOLHO E CHEIRO VERDE					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Repolho	25,0	17,86	1,4		3,06	0,16	0,03	0,00	0,69	0,34	6,17	1,52	0,03	0,03	0,00	3,34	0,65	0,00
Cheiro verde	40,0	26,67	1,5		9,07	0,74	0,11	0,02	1,56	0,71	44,27	6,13	0,65	0,27	194,67	13,36	0,62	0,00
TOTAL					12,13	0,9	0,14	0,02	2,25	1,05	50,44	7,65	0,68	0,3	194,67	16,7	1,27	0,0
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar o repolho e a cenoura; 2. Cortar em tiras o repolho e ralar a cenoura e colocar numa travessa, regar um pouco de azeite; 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA DE REPOLHO EM TIRAS COM 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)
Repolho	25,0	17,86	1,4		3,06	0,16	0,03	0,00	0,69	0,34	6,17	1,52	0,03	0,03	0,00	3,34	0,65	0,00
Espinafre	25,0	14,62	1,71		2,35	0,29	0,04	0,00	0,38	0,31	14,26	11,94	0,05	0,04	0,00	0,35	2,50	0,00
TOTAL					5,41	0,45	0,07	0,0	1,07	0,65	20,43	13,4	0,08	0,07	0,0	3,69	3,15	0,0
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar o repolho e as folhas de espinafre 2. Cortar em tiras o repolho e retirar as folhas do espinafre dos talinhos e colocar numa travessa, regar um pouco de azeite; 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA DE REPOLHO EM TIRAS COM 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)
Repolho	25,0	17,86	1,4		3,06	0,16	0,03	0,00	0,69	0,34	6,17	1,52	0,03	0,03	0,00	3,34	0,65	0,00
Tomate	20,0	16,00	1,25		2,45	0,18	0,03	0,02	0,50	0,19	1,11	1,69	0,04	0,02	0,00	3,39	0,16	0,00
TOTAL					5,51	0,34	0,06	0,02	1,19	0,53	7,28	3,21	0,07	0,05	0,00	6,73	0,81	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar o repolho e o tomate; 2. Cortar em tiras o repolho e tomate em rodela e colocar num recipiente, regar um pouco com azeite e limão; 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SOPA DE CARNE, FEIJÃO E LEGUMES (ABÓBORA, QUIABO E COUVE)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Carne bovina	25,0	21,2	1,2		30,51	4,41	1,30	0,59	0,00	0,00	1,00	2,81	0,32	1,10	0,46	0,00	10,59	0,04
Feijão	20,0	19,4	1,0		63,89	3,88	0,24	0,04	11,89	3,58	23,80	40,77	1,55	0,56	0,00	0,00	0,00	0,00
Abóbora	30,0	27,7	1,08		0,00	0,49	0,15	0,03	2,32	0,60	4,99	2,45	0,10	0,09	0,00	1,41	0,00	0,00
Quiabo	20,0	16,2	1,23		4,87	0,31	0,05	0,00	1,04	0,74	18,24	8,13	0,06	0,10	0,00	0,91	0,14	0,00
Couve	30,0	20,0	1,5		5,41	0,57	0,11	0,02	0,87	0,62	26,17	6,93	0,09	0,08	0,00	19,34	1,23	0,00
Alho	0,1	0,09	1,09		0,10	0,01	0,00	0,00	0,02	0,00	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	2,0	1,4	1,4		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	0,1	0,10	1,0		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	2,0	1,0	2,1		0,30	0,01	0,00	0,00	0,11	0,01	0,49	0,09	0,00	0,00	0,00	0,36	0,01	0,00
Óleo	3,0	3,0	1,0		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	2,0	1,7	1,2		0,45	0,04	0,01	0,00	0,08	0,00	0,47	0,00	0,02	0,00	0,00	0,77	0,09	0,00
Sal	0,1	0,1	1,0		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
Tomate	2,0	1,7	1,2		0,26	0,02	0,00	0,00	0,05	0,02	0,12	0,18	0,00	0,00	0,00	0,36	0,02	0,00
TOTAL					133,01	9,76	4,86	1,14	16,53	5,6	75,49	61,5	2,14	1,93	0,46	23,22	35,52	0,06
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar; 2. Preparar o feijão de acordo com procedimento normal; 3. Liquidificar o feijão com o caldo. Reservar; 4. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão e sal; 5. Refogar e cozinhar a carne com cebola, pimenta de cheiro, tomate e óleo numa panela aquecida; 6. Acrescentar o quiabo e deixar cozinhar por mais 3 minutos e depois adicionar a abóbora e couve; 7. Cozinhar por mais 5 minutos e acrescentar o feijão liquidificado; 8. Deixar ferver por cerca de 2 minutos e servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SOPA DE CARNE, MACARRÃO E LEGUMES (ABOBRINHA, INHAME E CENOURA)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Carne bovina	25,0	21,2	1,2		30,51	4,41	1,30	0,59	0,00	0,00	1,00	2,81	0,32	1,10	0,46	0,00	10,59	0,04
Macarrão	20,0	20,0	1,0		74,22	2,00	0,26	0,00	15,59	0,59	3,46	5,54	0,18	0,16	0,00	0,00	1,43	0,00
Abobrinha	30,0	23,8	1,26		4,59	0,27	0,03	0,00	1,02	0,32	3,60	4,75	0,06	0,04	0,00	1,64	0,00	0,00
Inhame	35,0	25,0	1,4		24,17	0,51	0,05	0,03	5,81	0,41	2,95	7,19	0,09	0,08	0,00	1,41	0,00	0,00
Cenoura	30,0	25,8	1,16		8,83	0,34	0,04	0,00	1,98	0,82	5,83	2,90	0,05	0,06	0,00	1,32	0,86	0,00
Alho	1,0	0,9	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	5,0	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
Colorau	1,0	1,0	1,0		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	5,0	2,3	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
Óleo	5,0	5,0	1,0		44,20	0,00	5,00	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Pimenta de cheiro	3,0	1,4	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	1,0	1,0	1,0		0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Sal	0,1	0,1	1,0		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
TOTAL					190,31	7,7	6,68	1,38	25,31	2,3	19,19	24,0	0,74	1,47	0,47	6,1	36,49	0,07
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar; 2. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 3. Refogar e cozinhar a carne com cebola, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida por aproximadamente 5 minutos na panela de pressão; 4. Acrescentar a cenoura e deixar cozinhar por mais 5 minutos e depois a abobrinha, inhame e macarrão; 5. Cozinhar por mais 10 minutos ou até amolecer.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SOPA DE FEIJÃO, CARNE E LEGUMES (CENOURA, MAXIXE E ABÓBORA)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Feijão	35,0	33,9	1,03		111,81	6,79	0,43	0,07	20,80	6,26	41,65	71,34	2,71	0,99	0,00	0,00	0,00	0,00
Carne bovina	60,0	55,5	1,08		80,02	11,56	3,40	1,56	0,00	0,00	2,62	7,38	0,84	2,90	1,21	0,00	27,78	0,11
Cenoura	30,0	25,8	1,16		8,83	0,34	0,04	0,00	1,98	0,82	5,83	2,90	0,05	0,06	0,00	1,32	0,86	0,00
Maxixe	30,0	28,5	1,05		3,93	0,40	0,02	0,00	0,78	0,63	5,96	2,75	0,10	0,05	0,00	2,75	3,14	0,00
Abóbora	30,0	27,7	1,08		0,00	0,49	0,15	0,03	2,32	0,60	4,99	2,45	0,10	0,09	0,00	1,41	0,00	0,00
Alho	1,0	0,9	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	5,0	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
Colorau	1,0	1,0	1,0		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	5,0	2,3	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
Óleo	5,0	5,0	1,0		44,20	0,00	5,00	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Pimenta de cheiro	3,0	1,3	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	1,0	1,0	1,0		0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Sal	0,1	0,1	1,0		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
TOTAL					252,58	19,75	9,04	2,42	26,79	8,47	63,4	87,7	3,84	4,12	1,22	7,21	55,39	0,14
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar; 2. Preparar o feijão de acordo com procedimento normal; 3. Liquidificar o feijão com o caldo. Reservar; 4. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 5. Refogar e cozinhar a carne com cebola, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida por aproximadamente 5 minutos na panela de pressão; 6. Acrescentar a cenoura e deixar cozinhar por mais 5 minutos e depois adicionar a maxixe e abóbora; 7. Cozinhar por mais 5 minutos e acrescentar o feijão liquidificado; 8. Deixar ferver por cerca de 2 minutos.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SOPA DE MACARRÃO, FRANGO E LEGUMES (CENOURA, MAXIPE E CHUCHU)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Macarrão	20,0	20,0	1,0		74,22	2,00	0,26	0,00	15,59	0,59	3,46	5,54	0,18	0,16	0,00	0,00	1,43	0,00
Frango (peito)	60,0	43,1	1,39		51,44	9,29	1,30	0,47	0,00	0,00	3,18	13,49	0,19	0,29	0,86	0,00	24,17	0,00
Cenoura	30,0	25,8	1,16		8,83	0,34	0,04	0,00	1,98	0,82	5,83	2,90	0,05	0,06	0,00	1,32	0,86	0,00
Maxipe	25,0	23,8	1,05		3,27	0,33	0,02	0,00	0,65	0,52	4,97	2,29	0,08	0,04	0,00	2,29	2,62	0,00
Chuchu	20,0	13,6	1,47		2,31	0,10	0,01	0,00	0,56	0,17	1,57	0,98	0,02	0,01	0,00	1,44	0,00	0,00
Alho	1,0	0,9	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	5,0	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
Colorau	1,0	1,0	1,0		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	5,0	2,3	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
Óleo	5,0	5,0	1,0		44,20	0,00	5,00	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Pimenta de cheiro	3,0	1,3	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	1,0	1,0	1,0		0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Sal	0,1	0,1	1,0		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
TOTAL					188,06	12,23	6,63	1,23	19,69	2,26	21,36	26,1	0,56	0,59	0,87	6,78	52,69	0,03
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar; 2. Descongelar adequadamente o peito do frango, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 3. Refogar o frango com cebola, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida; 4. Acrescentar a cenoura, maxipe, chuchu e macarrão e deixar cozinhar até amolecer; 5. Servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE ABACAXI					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Polpa de abacaxi	150,0	150,0	1,00		45,89	0,70	0,17	0,00	11,70	0,49	20,31	15,11	0,54	0,09	0,00	1,87	1,85	0,00
Açúcar	15,0	15,00	1,00		57,99	0,05	0,00	0,00	14,93	0,00	0,53	0,08	0,02	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00
TOTAL					62,95	0,45	0,10	0,00	16,14	0,30	12,63	9,21	0,33	0,05	0,00	1,13	2,21	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta e depois colocar no liquidificador com água e açúcar; 2. Servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE ACEROLA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Polpa de acerola	150,0	150,0	1,0		32,91	0,89	0,00	0,00	8,31	1,06	11,39	12,99	0,25	0,11	0,00	934,8	1,92	0,00
Açúcar	10,0	10,00	1,0		38,66	0,03	0,00	0,00	9,95	0,00	0,35	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00
TOTAL					44,73	0,57	0,00	0,00	11,42	0,66	7,34	8,15	0,16	0,07	0,00	584,2	1,95	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta e depois colocar no liquidificador com água e açúcar; 2. Servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJU					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Polpa de caju	150,0	150,0	1,00		54,85	0,72	0,23	0,00	14,03	1,22	1,26	10,61	0,22	0,13	0,00	179,5	6,24	0,00
Açúcar	15,0	15,00	1,00		57,99	0,05	0,00	0,00	14,93	0,00	0,53	0,08	0,02	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00
TOTAL					68,39	0,47	0,14	0,00	17,55	0,74	1,08	6,48	0,14	0,08	0,00	108,8	4,87	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta e depois colocar no liquidificador com água e açúcar; 2. Servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE GOIABA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Polpa de goiaba	150,0	150,0	1,0		81,25	1,63	0,66	0,15	19,51	9,34	6,68	10,34	0,26	0,20	0,00	120,9	0,00	0,00
Açúcar	20,0	20,00	1,0		77,31	0,06	0,00	0,00	19,91	0,00	0,70	0,11	0,02	0,00	0,00	0,00	2,40	0,00
TOTAL					93,28	1,00	0,39	0,09	23,19	5,49	4,34	6,15	0,16	0,11	0,00	71,12	1,41	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta e depois colocar no liquidificador com água e açúcar; 2. Servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE MANGA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Polpa de manga	150,0	150,0	1,0		72,46	0,57	0,35	0,15	18,78	1,61	10,68	14,24	0,13	0,10	0,00	37,35	10,10	0,00
Açúcar	20,0	20,00	1,0		77,31	0,06	0,00	0,00	19,91	0,00	0,70	0,11	0,02	0,00	0,00	0,00	2,40	0,00
TOTAL					88,10	0,37	0,21	0,09	22,76	0,94	6,70	8,44	0,09	0,06	0,00	21,97	7,35	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta e depois colocar no liquidificador com água e açúcar; 2. Servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE MARACUJÁ					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Polpa de maracujá	150,0	150,0	1,00		58,14	1,22	0,27	0,00	14,40	0,76	6,91	14,55	0,44	0,28	0,00	10,89	12,14	0,00
Açúcar	15,0	15,00	1,00		57,99	0,05	0,00	0,00	14,93	0,00	0,53	0,08	0,02	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00
TOTAL					70,38	0,77	0,16	0,00	17,77	0,46	4,51	8,87	0,28	0,17	0,00	6,60	8,45	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta e depois colocar no liquidificador com água e açúcar; 2. Servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE MURICI					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 Murici	150,0	150,0	1,0		136,50	1,32	3,71	0,03	29,06	10,20	60,00	33,00	0,44	0,65	0,00	57,81	13,50	0,00
Açúcar	15,0	15,00	1,0		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					194,49	1,37	3,71	0,03	43,99	10,2	60,53	33,0	0,45	0,65	0,00	57,81	15,30	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta e depois colocar no liquidificador com água e açúcar.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE TAMARINDO					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)
Tamarindo, cru	90,0	90,00	1,0		248,13	2,89	0,41	0,09	65,28	5,80	33,39	53,20	0,50	0,61	0,00	6,52	0,32	0,00
Açúcar, refinado	30,0	30,00	1,0		115,97	0,10	0,00	0,00	29,86	0,00	1,05	0,16	0,03	0,00	0,00	0,00	3,60	0,00
TOTAL					364,10	2,98	0,41	0,09	95,14	5,80	34,44	53,3	0,53	0,61	0,00	6,52	3,92	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta e depois colocar no liquidificador com água e açúcar; 2. Servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: VINAGRETE (CHEIRO VERDE, PEPINO, TOMATE E CEBOLA)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Cheiro verde	25,0	16,67	1,5		5,67	0,47	0,07	0,01	0,98	0,44	27,67	3,83	0,41	0,17	121,67	8,35	0,39	0,00
Pepino	20,0	14,60	1,37		1,39	0,13	0,00	0,00	0,30	0,16	1,40	1,36	0,02	0,02	0,00	0,73	0,00	0,00
Tomate	30,0	24,00	1,25		4,93	0,19	0,00	0,00	1,23	0,54	1,67	2,28	0,07	0,04	0,00	3,07	1,26	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
Azeite extra virgem	3,0	3,0	1,0		26,52	0,00	3,00	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Limão	5,0	2,3	2,1		0,76	0,02	0,00	0,00	0,26	0,03	1,21	0,23	0,00	0,01	0,00	0,91	0,03	0,00
Sal	0,1	0,1	1,0		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
TOTAL					40,65	0,87	3,07	0,46	3,08	1,25	32,44	8,12	0,51	0,25	121,67	13,22	25,13	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e picar o cheiro verde. Reservar; 2. Higienizar, descascar e cortar em pequenos cubos o pepino. Reservar; 3. Higienizar e cortar em pequenos cubos o tomate e cebola; 4. Misturar numa vasilha tudo e acrescentar um pouco de azeite, sal e limão; 5. Servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: VITAMINA DE BANANA E FARINHA DE MESOCARPO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Banana	40,0	26,4	1,51		20,64	0,33	0,02	0,00	5,38	0,54	1,45	8,06	0,10	0,04	0,00	0,00	0,25	0,00
Farinha de mesocarpo de babaçu	15,0	15,00	1,0		49,32	0,21	0,03	0,00	11,88	2,68	9,14	5,90	2,75	0,05	0,00	0,00	1,80	0,00
Açúcar	15,0	15,0	1,0		57,99	0,05	0,00	0,00	14,93	0,00	0,53	0,08	0,02	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00
Leite integral	20,0	20,0	1,0		99,33	5,08	5,38	3,26	7,84	0,00	178,05	15,49	0,10	0,55	72,21	0,00	64,60	0,19
TOTAL					227,28	5,67	5,43	3,26	40,03	3,22	189,17	29,5	2,97	0,64	72,21	0,00	68,45	0,19
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar a banana; 2. Liquidificar a banana, a farinha do mesocarpo, o açúcar, o leite integral líquido e um pouco de água até formar uma mistura homogênea; 3. Servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: VITAMINA DE MAMÃO E BANANA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Mamão	40,0	26,6	1,50		12,09	0,22	0,03	0,00	3,08	0,48	6,63	4,62	0,06	0,02	0,00	20,9	0,87	0,00
Banana	40,0	26,4	1,51		26,03	0,34	0,02	0,00	6,88	0,54	2,00	6,96	0,10	0,04	0,00	5,72	0,00	0,00
Leite integral em pó	25,0	25,0	1,00		124,16	6,36	6,73	4,08	9,80	0,00	222	19,3	0,13	0,68	90,2	0,00	80,7	0,25
TOTAL					162,28	6,92	6,78	4,08	19,76	1,02	230,63	30,8	0,29	0,74	90,2	26,62	81,57	0,25
MODO DE PREPARO: 1. Diluir o leite em pó conforme as instruções da embalagem, em água filtrada; 2. Higienizar, descascar e cortar a banana e o mamão; 3. Bater no liquidificador o açúcar, o leite, a banana e o mamão até formar uma mistura homogênea.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: VITAMINA DE MARACUJÁ (POLPA DE MARACUJÁ E LEITE)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Polpa de maracujá	150,0	100,0	1,50		38,76	0,81	0,18	0,00	9,60	0,51	4,61	9,70	0,29	0,19	0,00	7,26	8,10	0,00
Leite integral em pó	20,00	20,00	1,00		99,33	5,08	5,38	3,26	7,84	0,00	178,	15,4	0,10	0,55	72,2	0,00	64,6	0,12
Açúcar	10,00	10,00	1,00		38,66	0,03	0,00	0,00	9,95	0,00	0,35	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	1,20	0,02
TOTAL					176,75	5,92	5,56	3,26	27,39	0,51	182,96	25,1	0,4	0,74	72,2	7,26	73,9	0,14
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de maracujá e reservar; 2. Diluir o leite em pó conforme as instruções da embalagem em água filtrada; 3. Bater no liquidificador o açúcar, o leite e a polpa de maracujá até formar uma mistura homogênea.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

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

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

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