



# FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DO CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA REGULAR

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



**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:



## SUMÁRIO

1. Arroz branco
2. Arroz colorido (arroz, carne moída, quiabo, cenoura e couve)
3. Arroz de carne bovina em cubos e abóbora
4. Arroz de feijão verde
5. Arroz Primavera (arroz, frango, cenoura, couve)
6. Arroz Reforçado (frango em cubos, feijão e abóbora)
7. Banana
8. Biscoito rosquinha
9. Caldo de feijão, macaxeira e carne moída
10. Caldo quilombola (batata doce, feijão, salsa e carne bovina em cubos)
11. Canjica (milho verde, leite e coco ralado)
12. Carne cozida com legumes (mamão verde, quiabo, maxixe e vinagreira)
13. Farofa de banana e ovo
14. Farofa de feijão verde, ovos, cenoura e cebolinha
15. Feijoada de carne bovina e repolho
16. Frango cozido
17. Frango em cubos com batata doce
18. Iogurte de Fruta
19. Laranja
20. Leite batido com achocolatado
21. Macarronada de frango desfiado e cenoura ralada
22. Macarronada de sardinha
23. Mamão
24. Melancia

Elaborado pelas Nutricionistas:



25. Melão
26. Mingau de farinha de mesocarpa
27. Salada de acelga e pepino
28. Salada de acelga e tomate
29. Salada de alface e pepino
30. Salada de frutas (Banana, mamão e laranja)
31. Salada de frutas (Banana, mamão e melancia)
32. Salada de repolho e beterraba ralada
33. Salada de repolho e tomate
34. Sopa de fava, carne bovina e legumes (inhame, maxixe e chuchu)
35. Sopa de feijão, frango e legumes (cenoura, maxixe e chuchu)
36. Suco de acerola
37. Suco de goiaba
38. Suco de maracujá
39. Suco de murici
40. Tangerina

Elaborado pelas Nutricionistas:



## 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:



## ORIENTAÇÕES IMPORTANTES

### CALCULANDO AS QUANTIDADES DE PER CAPITA

**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 |
| Manjeriçao       | 250g |
| Rúcula           | 300g |
| Vinagreira       | 400g |

#### **Exemplo: COUVE**

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

15g de couve X 100 alunos = 1500 gramas de couve

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

#### **Exemplo: OVO**

Um ovo equivale a 50 gramas

25g de ovo X 100 = 2,500g de ovos

1 dúzia (12 unidades) de ovos equivale a 600g

2,500g de ovos ÷ 600g = 4 dúzias X 2 (frequência) = 8 dúzias de ovos

Elaborado pelas Nutricionistas:



### **HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS**

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

### **Preparação da solução clorada**



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

### **HIGIENIZAÇÃO DAS BANCADAS**

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

### **HIGIENIZAÇÃO DOS UTENSÍLIOS**

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

### **HIGIENIZAÇÃO DAS HORTALIÇAS**

1. Higienizar os utensílios e superfícies onde são manipulados os alimentos;

**Elaborado pelas Nutricionistas:**



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:**





## 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



| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                               |        |        |      |                      |                        |             |             |             |              |             |             |             |             |             |              |             |             |                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|------|----------------------|------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|------------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA REGULAR - 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             |
| <b>TOTAL</b>                                                                                                                                                                                                                  |        |        |      |                      | <b>371,59</b>          | <b>6,92</b> | <b>3,51</b> | <b>0,58</b> | <b>75,58</b> | <b>1,61</b> | <b>4,37</b> | <b>29,2</b> | <b>0,66</b> | <b>1,18</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b> | <b>25,9</b> | <b>0,02</b>      |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Amassar o alho e em uma panela e acrescentar óleo, sal e o arroz;<br>2. Refogar bem e depois acrescentar água;<br>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



| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                             |        |        |      |                      |                        |              |             |             |              |             |              |             |             |             |              |             |              |                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|------|----------------------|------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|------------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA REGULAR - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)                                                                                                                                                                                    |        |        |      |                      |                        |              |             |             |              |             |              |             |             |             |              |             |              |                  |
| NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ COLORIDO (ARROZ, CARNE MOÍDA, QUIABO, CENOURA 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             |
| 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             |
| 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             |
| <b>TOTAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                |        |        |      |                      | <b>218,59</b>          | <b>10,65</b> | <b>7,58</b> | <b>1,88</b> | <b>26,27</b> | <b>1,69</b> | <b>29,06</b> | <b>25,0</b> | <b>1,05</b> | <b>3,06</b> | <b>0,94</b>  | <b>9,3</b>  | <b>44,42</b> | <b>0,07</b>      |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Cozinhar o arroz como de costume e reservar;<br>2. Higienizar e cortar o quiabo e couve;<br>3. Cozinhar a carne moída com os temperos e o quiabo e couve;<br>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



| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|------|----------------------|------------------------|---------|---------|----------|---------|-----------|---------|---------|---------|---------|--------------|-------------|---------|------------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA REGULAR - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
| NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ DE CARNE BOVINA EM CUBOS 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             |
| 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             |
| 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |        |        |      |                      | 265,8                  | 11,06   | 7,4     | 1,82     | 37,51   | 1,2       | 8,51    | 20,5    | 0,93    | 2,48    | 0,79         | 2,44        | 41,87   | 0,03             |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar, descascar e cortar em cubos a abóbora. Reservar;<br>2. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;<br>3. Refogar o frango com os outros temperos e adicionar o arroz e água fervente;<br>4. Deixar cozinhar por alguns minutos e acrescentar a abóbora em cubos;<br>5. Cozinhar até amolecer;<br>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



| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                      |        |        |      |                      |                        |             |             |             |              |             |              |             |             |             |              |             |              |                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|------|----------------------|------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|------------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA REGULAR - 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             |
| <b>TOTAL</b>                                                                                                                                                                                                                         |        |        |      |                      | <b>302,40</b>          | <b>5,73</b> | <b>3,85</b> | <b>0,63</b> | <b>59,48</b> | <b>2,20</b> | <b>28,36</b> | <b>31,8</b> | <b>0,70</b> | <b>1,07</b> | <b>7,69</b>  | <b>0,53</b> | <b>24,98</b> | <b>0,02</b>      |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Cozinhar o arroz e o feijão como de costume;<br>2. Dourar a cebola e o alho em óleo quente e acrescentar o arroz e o feijão;<br>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



| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |        |        |      |                      |                        |              |             |             |              |             |              |             |             |             |              |             |              |                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|------|----------------------|------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|------------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA REGULAR - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |        |        |      |                      |                        |              |             |             |              |             |              |             |             |             |              |             |              |                  |
| NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ PRIMAVERA (ARROZ, FRANGO, CENOURA 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             |
| 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             |
| 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 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             |
| <b>TOTAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |        |        |      |                      | <b>310,26</b>          | <b>12,51</b> | <b>6,34</b> | <b>1,23</b> | <b>49,12</b> | <b>1,62</b> | <b>18,31</b> | <b>33,6</b> | <b>0,66</b> | <b>1,05</b> | <b>0,73</b>  | <b>8,62</b> | <b>45,06</b> | <b>0,03</b>      |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Descongelar adequadamente o frango e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;<br>2. Cozinhar o frango com os demais temperos até amolecer;<br>3. Deixar esfriar e desfiar o frango. Reservar;<br>4. Higienizar adequadamente os ovos, cozinhar, descascar e cortar em cubos. Reservar;<br>5. Higienizar, descascar, cortar em pequenos cubos a cenoura e cozinhar até amolecer. Reservar;<br>6. Cozinhar o arroz como de costume;<br>7. Acrescentar o frango desfiado e a cenoura cozida no arroz;<br>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



| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |        |        |      |                      |                        |              |             |            |              |             |              |             |             |             |              |             |              |                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|------|----------------------|------------------------|--------------|-------------|------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|------------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA REGULAR - 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             |
| <b>TOTAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |        |        |      |                      | <b>206,7</b>           | <b>10,79</b> | <b>4,85</b> | <b>1,0</b> | <b>29,06</b> | <b>1,78</b> | <b>32,72</b> | <b>32,0</b> | <b>0,64</b> | <b>0,86</b> | <b>8,42</b>  | <b>2,63</b> | <b>44,79</b> | <b>0,02</b>      |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar, descascar e cortar em cubos a abóbora. Reservar;<br>2. Cozinhar o feijão como de costume, porém não deixar amolecer completamente;<br>3. Descongelar adequadamente o frango, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal numa panela aquecida com óleo;<br>4. Adicionar o arroz e a água fervente ao frango refogado. Deixar cozinhar por aproximadamente 10 minutos;<br>5. Acrescentar o feijão pré-cozido e a abóbora;<br>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



| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|------|----------------------|------------------------|---------|---------|----------|---------|-----------|---------|---------|---------|---------|--------------|-------------|---------|------------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA REGULAR - 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             |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>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





| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE |        |        |     |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|-----|----------------------|------------------------|---------|---------|----------|---------|-----------|---------|---------|---------|---------|--------------|-------------|---------|------------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA REGULAR - 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             |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>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



| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |        |      |                      |                        |             |             |             |              |             |              |             |             |             |              |             |              |                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|------|----------------------|------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|------------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA REGULAR - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |        |        |      |                      |                        |             |             |             |              |             |              |             |             |             |              |             |              |                  |
| NOME DE PREPARAÇÃO: CALDO DE FEIJÃO, 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) |
| 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             |
| 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 moída                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 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             |
| <b>TOTAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |        |        |      |                      | <b>151,18</b>          | <b>8,97</b> | <b>3,68</b> | <b>0,99</b> | <b>20,82</b> | <b>4,15</b> | <b>30,82</b> | <b>54,4</b> | <b>2,00</b> | <b>1,79</b> | <b>0,5</b>   | <b>5,82</b> | <b>35,29</b> | <b>0,05</b>      |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Cozinhar o feijão como de costume;<br>2. Liquidificar parte do feijão e reservar;<br>3. Descascar, cortar e higienizar a macaxeira;<br>4. Cozinhar a macaxeira até amolecer;<br>5. Deixar esfriar e liquidificar até formar uma mistura homogênea. Reservar;<br>6. Descongelar adequadamente a carne bovina e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;<br>7. Refogar e cozinhar a carne bovina até amolecer;<br>8. Acrescentar a macaxeira e o feijão liquidificados e outra parte do feijão cozido;<br>9. Mexer para não queimar;<br>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



| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |        |        |      |                      |                        |             |             |             |              |             |              |             |             |            |              |             |              |                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|------|----------------------|------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|------------|--------------|-------------|--------------|------------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA REGULAR - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |        |        |      |                      |                        |             |             |             |              |             |              |             |             |            |              |             |              |                  |
| NOME DE PREPARAÇÃO: CALDO QUILOMBOLA (BATATA DOCE, FEIJÃO, SALSA 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) |
| 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             |
| 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             |
| 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             |
| Carne bovina em 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             |
| <b>TOTAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |        |        |      |                      | <b>140,57</b>          | <b>8,99</b> | <b>3,64</b> | <b>0,97</b> | <b>18,26</b> | <b>4,25</b> | <b>32,95</b> | <b>48,0</b> | <b>2,04</b> | <b>1,8</b> | <b>0,5</b>   | <b>5,73</b> | <b>36,51</b> | <b>0,05</b>      |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Cozinhar o feijão como de costume;<br>2. Liquidificar parte do feijão e reservar;<br>3. Descascar, cortar, higienizar e cozinhar a batata doce até amolecer;<br>4. Deixar esfriar e liquidificar até formar uma mistura homogênea. Reservar;<br>5. Descongelar adequadamente a carne bovina e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;<br>6. Refogar e cozinhar a carne bovina até amolecer;<br>7. Acrescentar a batata doce e o feijão liquidificados e outra parte do feijão cozido;<br>8. Mexer para não queimar;<br>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



| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |        |        |      |                      |                        |             |             |             |              |             |              |             |             |             |              |             |              |                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|------|----------------------|------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|------------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA REGULAR - 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             |
| <b>TOTAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |        |        |      |                      | <b>157,67</b>          | <b>4,97</b> | <b>8,09</b> | <b>7,16</b> | <b>19,11</b> | <b>4,72</b> | <b>91,44</b> | <b>23,6</b> | <b>2,29</b> | <b>0,64</b> | <b>37,41</b> | <b>1,51</b> | <b>40,41</b> | <b>0,09</b>      |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Retirar o milho das espigas e liquidificar com o açúcar, leite de coco e leite integral até triturar todo milho;<br>2. Liquidificar até formar uma mistura homogênea e depois adicionar o coco ralado;<br>3. Despejar a mistura numa panela e deixar cozinhar até obter a consistência de papa;<br>4. Retirar do fogo e acrescentar a canela em pó;<br>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



| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |        |        |      |                      |                        |              |              |             |             |            |              |             |            |            |              |              |              |                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|------|----------------------|------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|------------|--------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|------------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA REGULAR - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |        |        |      |                      |                        |              |              |             |             |            |              |             |            |            |              |              |              |                  |
| NOME DE PREPARAÇÃO: CARNE 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             |
| <b>TOTAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |        |        |      |                      | <b>193,43</b>          | <b>19,44</b> | <b>10,56</b> | <b>3,26</b> | <b>4,86</b> | <b>1,4</b> | <b>33,31</b> | <b>23,4</b> | <b>1,6</b> | <b>4,8</b> | <b>1,95</b>  | <b>23,79</b> | <b>71,28</b> | <b>0,2</b>       |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Selecionar, descascar, lavar e cortar em cubos pequenos os legumes. Reservar;<br>2. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;<br>3. Refogar a carne bovina com os demais temperos;<br>4. Cozinhar a carne com os legumes por aproximadamente 10 minutos e depois acrescentar as folhas de vinagreira já higienizadas e retirada dos talos;<br>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



| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                    |        |        |      |                      |                        |             |              |             |              |             |              |             |             |             |              |             |              |                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|------|----------------------|------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|------------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA REGULAR - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)                                                                                                                                                                                                                                                           |        |        |      |                      |                        |             |              |             |              |             |              |             |             |             |              |             |              |                  |
| NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA DE BANANA 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             |
| 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             |
| 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             |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 10,0   | 6,9    | 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             |
| Manteiga                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3,0    | 3,0    | 1,0  |                      | 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         | 0,04             |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 10,0   | 10,0   | 1,0  |                      | 88,40                  | 0,00        | 10,00        | 1,52        | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 0,05             |
| 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             |
| <b>TOTAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |        |      |                      | <b>313,97</b>          | <b>4,17</b> | <b>14,71</b> | <b>3,68</b> | <b>43,22</b> | <b>3,33</b> | <b>37,64</b> | <b>31,3</b> | <b>0,95</b> | <b>0,45</b> | <b>47,9</b>  | <b>13,2</b> | <b>275,0</b> | <b>0,09</b>      |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar os ovos e reservar;<br>2. Higienizar, descascar e cortar a banana em rodela. Reservar;<br>3. Colocar numa panela, aquecida com óleo e manteiga as rodela de banana e cebola para fritar;<br>4. Acrescentar os ovos e deixar fritar;<br>5. Adicionar a farinha branca e sal;<br>6. Mexer 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



| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |        |        |      |                      |                        |             |             |             |              |             |              |             |             |             |              |             |              |                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|------|----------------------|------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|------------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA REGULAR - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |        |        |      |                      |                        |             |             |             |              |             |              |             |             |             |              |             |              |                  |
| NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA DE FEIJÃO VERDE, OVOS, CENOURA 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 20,00  | 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             |
| Cenoura                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 15,0   | 12,93  | 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             |
| Cebolinha                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 10,0   | 8,93   | 1,12 |                      | 1,74                   | 0,17        | 0,03        | 0,00        | 0,30         | 0,32        | 7,13         | 2,20        | 0,06        | 0,03        | 0,00         | 2,84        | 0,14         | 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             |
| 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             |
| <b>TOTAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |        |        |      |                      | <b>218,71</b>          | <b>4,44</b> | <b>7,25</b> | <b>5,32</b> | <b>30,05</b> | <b>27,7</b> | <b>56,55</b> | <b>20,2</b> | <b>1,05</b> | <b>8,12</b> | <b>18,03</b> | <b>6,46</b> | <b>275,6</b> | <b>0,03</b>      |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Preparar o feijão verde como de costume. Reservar;<br>2. Higienizar, descascar e cortar em tiras a cenoura;<br>3. Colocar para dourar a cebola e o alho numa panela aquecida com óleo;<br>4. Adicionar a cenoura, o colorau e pimenta de cheiro;<br>5. Deixar refogar e acrescentar os ovos e sal;<br>6. Deixar fritar os ovos e adicionar o feijão verde cozido e depois aos poucos a farinha branca;<br>7. Mexer para não queimar, salpicar a cebolinha já higienizada e cortada;<br>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



| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|------|----------------------|------------------------|---------|---------|----------|---------|-----------|---------|---------|---------|---------|--------------|-------------|---------|------------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA REGULAR - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
| NOME DE PREPARAÇÃO: FEIJOADA DE CARNE BOVINA E 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 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             |
| 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    | 1,43 |                      | 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |        |        |      |                      | 236,38                 | 18,83   | 6,29    | 1,8      | 26,65   | 9,8       | 54,76   | 89,3    | 3,54    | 3,6     | 0,98         | 2,76        | 46,19   | 0,1              |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;<br>2. Higienizar e cortar em tiras o repolho. Reservar;<br>3. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;<br>4. Refogar numa panela aquecida com óleo, a carne, cebola e pimenta de cheiro;<br>5. Escorrer o feijão e colocar no refogado;<br>6. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 15 minutos;<br>7. Desligar o fogo e acrescentar o repolho e deixar cozinhar aproximadamente por 10 minutos ou até amolecer tudo;<br>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





| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                   |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|------|----------------------|------------------------|---------|---------|----------|---------|-----------|---------|---------|---------|---------|--------------|-------------|---------|------------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA REGULAR - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)                                                                                                                                                                                                                                                                                          |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
| NOME DE PREPARAÇÃO: FRANGO COZIDO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |        |        |      |                      | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
| INGREDIENTES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | PB (g) | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO (R\$) | ENERGIA (Kcal)         | PTN (g) | LPD (g) | Sat. (g) | CHO (g) | Fibra (g) | Ca (mg) | Mg (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) | Na (mg) | Gord. Trans (mg) |
| 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             |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Descongelar adequadamente o frango, cortar e temperar com açafrão, alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;<br>2. Refogar o frango numa panela aquecida com óleo, cebola, pimenta de cheiro e tomate;<br>3. Acrescentar um pouco de água fervente e deixar cozinhar por cerca de 10 minutos ou até amolecer;<br>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



| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |        |        |      |                      |                        |              |              |             |             |             |              |             |             |             |              |             |              |                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|------|----------------------|------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|------------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA REGULAR - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |        |        |      |                      |                        |              |              |             |             |             |              |             |             |             |              |             |              |                  |
| NOME DE PREPARAÇÃO: FRANGO EM CUBOS COM 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) |
| 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             |
| 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             |
| 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             |
| <b>TOTAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |        |        |      |                      | <b>259,99</b>          | <b>30,19</b> | <b>11,67</b> | <b>2,79</b> | <b>7,05</b> | <b>0,72</b> | <b>17,31</b> | <b>45,9</b> | <b>1,01</b> | <b>1,86</b> | <b>5,56</b>  | <b>6,63</b> | <b>342,7</b> | <b>0,04</b>      |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar, descascar e cortar em cubos a batata doce. Reservar;<br>2. Descongelar adequadamente o frango, cortar em cubos e temperar com açafrão, alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;<br>3. Refogar o frango numa panela aquecida com óleo, cebola, pimenta de cheiro e tomate;<br>4. Acrescentar a batata doce e um pouco de água fervente e deixar cozinhar por cerca de 10 minutos ou até amolecer tudo;<br>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



| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE  |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|------|----------------------|------------------------|---------|---------|----------|---------|-----------|---------|---------|---------|---------|--------------|-------------|---------|------------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA REGULAR - 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             |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>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



| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|------|----------------------|------------------------|---------|---------|----------|---------|-----------|---------|---------|---------|---------|--------------|-------------|---------|------------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA REGULAR - 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             |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>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



| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                            |        |        |     |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|-----|----------------------|------------------------|---------|---------|----------|---------|-----------|---------|---------|---------|---------|--------------|-------------|---------|------------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA REGULAR - 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          | 0,00        | 122,7   | 0,66             |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Colocar água, o leite em pó e o achocolatado em pó no liquidificador, bater até formar uma mistura homogênea;<br>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



| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |        |        |      |                      |                        |             |             |             |              |             |              |             |             |             |              |             |              |                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|------|----------------------|------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|------------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA REGULAR - 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             |
| <b>TOTAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |        |        |      |                      | <b>154,44</b>          | <b>8,24</b> | <b>4,27</b> | <b>0,87</b> | <b>20,37</b> | <b>0,94</b> | <b>10,58</b> | <b>9,47</b> | <b>0,39</b> | <b>0,39</b> | <b>0,51</b>  | <b>2,53</b> | <b>41,69</b> | <b>0,02</b>      |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar, descascar e ralar a cenoura. Reservar;<br>2. Ferver água com um pouco de sal e óleo;<br>3. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos;<br>4. Deixar escorrer o macarrão e reservar;<br>5. Refogar e cozinhar o frango com alho, cebola, pimenta do reino, pimenta de cheiro e tomate;<br>6. Retirar o frango, deixar esfriar e desfiar;<br>7. Colocar o frango desfiado na panela que o frango foi cozido, o macarrão e a cenoura;<br>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



| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                        |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|------|----------------------|------------------------|---------|---------|----------|---------|-----------|---------|---------|---------|---------|--------------|-------------|---------|------------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA REGULAR - 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             |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar e abrir as latas de sardinhas, desprezar o óleo. Reservar;<br>2. Ferver água com um pouco de sal e óleo;<br>3. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos;<br>4. Deixar escorrer o macarrão e reservar;<br>5. Refogar as sardinhas com alho, cebola, óleo, sal e tomate;<br>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



| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE        |        |        |     |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|-----|----------------------|------------------------|---------|---------|----------|---------|-----------|---------|---------|---------|---------|--------------|-------------|---------|------------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA REGULAR - 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             |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>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





| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|------|----------------------|------------------------|---------|---------|----------|---------|-----------|---------|---------|---------|---------|--------------|-------------|---------|------------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA REGULAR - 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             |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar e cortar em fatias a melancia;<br>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



| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE             |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|------|----------------------|------------------------|---------|---------|----------|---------|-----------|---------|---------|---------|---------|--------------|-------------|---------|------------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA REGULAR - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)                    |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
| NOME DE PREPARAÇÃO: MELÃO                                                                                   |        |        |      |                      | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
| INGREDIENTES                                                                                                | PB (g) | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO (R\$) | ENERGIA (Kcal)         | PTN (g) | LPD (g) | Sat. (g) | CHO (g) | Fibra (g) | Ca (mg) | Mg (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) | Na (mg) | Gord. Trans (mg) |
| Melão                                                                                                       | 100,0  | 96,15  | 1,04 |                      | 28,24                  | 0,65    | 0,00    | 0,00     | 7,24    | 0,24      | 2,75    | 5,72    | 0,22    | 0,09    | 0,00         | 8,35        | 10,74   | 0,00             |
| TOTAL                                                                                                       |        |        |      |                      | 29,37                  | 0,68    | 0,00    | 0,00     | 7,53    | 0,25      | 2,86    | 5,95    | 0,23    | 0,09    | 0,00         | 8,68        | 11,17   | 0,00             |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar o melão;<br>2. Cortar 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



| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                      |        |        |     |                      |                        |             |             |             |              |             |              |             |             |             |              |             |             |                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|-----|----------------------|------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|------------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA REGULAR - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)                                                                                                                                             |        |        |     |                      |                        |             |             |             |              |             |              |             |             |             |              |             |             |                  |
| NOME DE PREPARAÇÃO: MINGAU DA 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) |
| 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             |
| <b>TOTAL</b>                                                                                                                                                                                                                         |        |        |     |                      | <b>134,75</b>          | <b>2,84</b> | <b>2,73</b> | <b>1,63</b> | <b>24,73</b> | <b>3,57</b> | <b>101,4</b> | <b>15,6</b> | <b>3,73</b> | <b>0,34</b> | <b>36,11</b> | <b>0,00</b> | <b>35,3</b> | <b>0,09</b>      |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Dissolver o leite, o açúcar e a farinha de mesocarpo numa panela em fogo brando;<br>2. Mexer sempre para não embolar;<br>3. Deixar cozinhar até a mistura engrossar;<br>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



| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                      |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|------|----------------------|------------------------|---------|---------|----------|---------|-----------|---------|---------|---------|---------|--------------|-------------|---------|------------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA REGULAR - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)                                                                                                                                                                             |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
| NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA DE ACELGA 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) |
| 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             |
| Pepino                                                                                                                                                                                                                                                               | 20,0   | 14,6   | 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                                                                                                                                                                                                                                                                |        |        |      |                      | 5,69                   | 0,43    | 0,02    | 0,00     | 1,25    | 0,39      | 10,23   | 3,5     | 0,08    | 0,08    | 0,00         | 5,36        | 0,24    | 0,00             |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;<br>2. Organizar as hortaliças em uma travessa, regar um pouco com azeite e limão;<br>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



| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                      |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|------|----------------------|------------------------|---------|---------|----------|---------|-----------|---------|---------|---------|---------|--------------|-------------|---------|------------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA REGULAR - 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             |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;<br>2. Organizar as hortaliças em uma travessa, regar um pouco com azeite e limão;<br>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



| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                      |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|------|----------------------|------------------------|---------|---------|----------|---------|-----------|---------|---------|---------|---------|--------------|-------------|---------|------------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA REGULAR - 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             |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;<br>2. Organizar as hortaliças em uma travessa, regar um pouco com azeite e limão;<br>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



| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                    |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|------|----------------------|------------------------|---------|---------|----------|---------|-----------|---------|---------|---------|---------|--------------|-------------|---------|------------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA REGULAR - 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             |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar, descascar e cortar em cubos as frutas;<br>2. Misturar as frutas cortadas num recipiente. |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
| <b>SUGESTÃO:</b> 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



| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                    |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|------|----------------------|------------------------|---------|---------|----------|---------|-----------|---------|---------|---------|---------|--------------|-------------|---------|------------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA REGULAR - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)                                           |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
| NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO E 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) |
| 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             |
| Melancia                                                                                                                           | 70,0   | 35,53  | 1,97 |                      | 11,59                  | 0,31    | 0,00    | 0,00     | 2,89    | 0,04      | 2,74    | 3,42    | 0,08    | 0,03    | 0,00         | 2,18        | 0,00    | 0,00             |
| TOTAL                                                                                                                              |        |        |      |                      | 55,76                  | 0,98    | 0,07    | 0,00     | 14,39   | 1,31      | 14,69   | 17,3    | 0,27    | 0,1     | 0,00         | 39,3        | 1,3     | 0,00             |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar, descascar e cortar em cubos as frutas;<br>2. Misturar as frutas cortadas num recipiente. |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
| <b>SUGESTÃO:</b> 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





| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|------|----------------------|------------------------|---------|---------|----------|---------|-----------|---------|---------|---------|---------|--------------|-------------|---------|------------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA REGULAR - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)                                                                                                                                                                                       |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
| NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA DE REPOLHO 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) |
| 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             |
| Beterraba                                                                                                                                                                                                                                                                      | 15,0   | 9,68   | 1,55 |                      | 4,73                   | 0,19    | 0,01    | 0,00     | 1,08    | 0,33      | 1,75    | 2,36    | 0,03    | 0,05    | 0,00         | 0,30        | 0,94    | 0,00             |
| TOTAL                                                                                                                                                                                                                                                                          |        |        |      |                      | 26,98                  | 1,21    | 0,13    | 0,00     | 6,12    | 2,35      | 29,43   | 13,4    | 0,20    | 0,26    | 0,00         | 13,86       | 5,53    | 0,00             |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar o repolho e a beterraba;<br>2. Cortar em tiras o repolho e ralar a beterraba e colocar numa travessa, regar um pouco de azeite;<br>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



| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                      |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|------|----------------------|------------------------|---------|---------|----------|---------|-----------|---------|---------|---------|---------|--------------|-------------|---------|------------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA REGULAR - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)                                                                                                                                                                                             |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
| NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA DE REPOLHO 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) |
| 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             |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar o repolho e o tomate;<br>2. Cortar em tiras o repolho e tomate em rodela e colocar num recipiente, regar um pouco com azeite e limão;<br>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



| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |        |        |      |                      |                        |              |             |             |              |             |              |             |             |             |              |              |              |                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|------|----------------------|------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|------------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA REGULAR - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |        |        |      |                      |                        |              |             |             |              |             |              |             |             |             |              |              |              |                  |
| NOME DE PREPARAÇÃO: SOPA DE FAVA, CARNE BOVINA E LEGUMES (INHAME, 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) |
| Fava                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 25,0   | 21,74  | 1,15 |                      | 18,61                  | 1,04         | 0,69        | 0,12        | 2,20         | 0,78        | 3,91         | 6,74        | 0,33        | 0,10        | 4,09         | 4,30         | 8,91         | 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             |
| 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             |
| 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             |
| 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             |
| <b>TOTAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |        |        |      |                      | <b>177,03</b>          | <b>13,78</b> | <b>9,17</b> | <b>2,47</b> | <b>10,26</b> | <b>2,15</b> | <b>19,36</b> | <b>25,9</b> | <b>1,42</b> | <b>3,17</b> | <b>5,31</b>  | <b>11,63</b> | <b>63,44</b> | <b>0,14</b>      |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar;<br>2. Cozinhar numa panela de pressão a fava, sal e água aproximadamente por 10 minutos;<br>3. Escorrer e lavar em água corrente a fava e reservar;<br>4. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;<br>5. Refogar a carne com cebola, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida;<br>6. Acrescentar os legumes e cozinhar por aproximadamente 10 minutos;<br>7. Adicionar a fava e deixar ferver por cerca de 5 minutos ou até amolecer;<br>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



| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |        |        |      |                      |                        |              |            |            |             |             |              |             |             |             |              |             |              |                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|------|----------------------|------------------------|--------------|------------|------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|------------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA REGULAR - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |        |        |      |                      |                        |              |            |            |             |             |              |             |             |             |              |             |              |                  |
| NOME DE PREPARAÇÃO: SOPA DE FEIJÃO, FRANGO E LEGUMES (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) |
| 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             |
| 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             |
| Maxixe                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 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             |
| <b>TOTAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |        |        |      |                      | <b>225,65</b>          | <b>17,02</b> | <b>6,8</b> | <b>1,3</b> | <b>24,9</b> | <b>7,93</b> | <b>59,55</b> | <b>91,9</b> | <b>3,09</b> | <b>1,42</b> | <b>0,87</b>  | <b>6,78</b> | <b>51,26</b> | <b>0,03</b>      |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar;<br>2. Preparar o feijão de acordo com procedimento normal;<br>3. Liquidificar o feijão com o caldo. Reservar;<br>4. Descongelar adequadamente o peito do frango, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;<br>5. Refogar o frango com cebola, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida;<br>6. Acrescentar os legumes e cozinhar por aproximadamente 10 minutos ou até amolecer tudo;<br>7. Adicionar o feijão liquidificado e deixar ferver por cerca de 2 minutos;<br>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



| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                           |        |        |     |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|-----|----------------------|------------------------|---------|---------|----------|---------|-----------|---------|---------|---------|---------|--------------|-------------|---------|------------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA REGULAR - 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             |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Lavar a embalagem da polpa de fruta e depois colocar no liquidificador com água e açúcar;<br>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



| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                           |        |        |     |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|-----|----------------------|------------------------|---------|---------|----------|---------|-----------|---------|---------|---------|---------|--------------|-------------|---------|------------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA REGULAR - 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             |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Lavar a embalagem da polpa de fruta e depois colocar no liquidificador com água e açúcar;<br>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



| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                           |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|------|----------------------|------------------------|---------|---------|----------|---------|-----------|---------|---------|---------|---------|--------------|-------------|---------|------------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA REGULAR - 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             |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Lavar a embalagem da polpa de fruta e depois colocar no liquidificador com água e açúcar;<br>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



| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                         |        |        |     |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|-----|----------------------|------------------------|---------|---------|----------|---------|-----------|---------|---------|---------|---------|--------------|-------------|---------|------------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA REGULAR - 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             |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>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





| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|------|----------------------|------------------------|---------|---------|----------|---------|-----------|---------|---------|---------|---------|--------------|-------------|---------|------------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO “A” QUILOMBOLA REGULAR - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)        |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
| NOME DE PREPARAÇÃO: TANGERIANA                                                                  |        |        |      |                      | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
| INGREDIENTES                                                                                    | PB (g) | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO (R\$) | ENERGIA (Kcal)         | PTN (g) | LPD (g) | Sat. (g) | CHO (g) | Fibra (g) | Ca (mg) | Mg (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) | Na (mg) | Gord. Trans (mg) |
| Tangerina                                                                                       | 120,0  | 88,9   | 1,35 |                      | 33,63                  | 0,75    | 0,07    | 0,00     | 8,54    | 0,84      | 11,46   | 6,87    | 0,10    | 0,00    | 0,00         | 43,39       | 0,00    | 0,00             |
| TOTAL                                                                                           |        |        |      |                      | 33,63                  | 0,75    | 0,07    | 0,00     | 8,54    | 0,84      | 11,46   | 6,87    | 0,10    | 0,00    | 0,00         | 43,39       | 0,00    | 0,00             |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Servir a unidade a cada aluno 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