



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



AEE – ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO



**FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES
CARDÁPIO A
ENSINO MÉDIO REGULAR (16 A 18 ANOS)**

DE FEVEREIRO A JUNHO A 2021



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



GOVERNO ESTADO DO MARANHÃO
FLÁVIO DINO DE CASTRO E COSTA

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
FELIPE COSTA CAMARÃO

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

SUPERINTENDÊNCIA DE SUPORTE A EDUCAÇÃO
POLYANA LINDOSO CAJUEIRO

SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
NATHÁLIA ISABELLA PAVÃO PINTO LIMA

SETOR DE NUTRIÇÃO

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

LUCIANE ARAUJO PIEDADE (Quadro Técnico) CRN6: 8649

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

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

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



LISTA DE PREPARAÇÕES

1. Abacaxi
2. Arroz branco
3. Arroz de cenoura (arroz + cenoura)
4. Arroz de cuxá (arroz + vinagreira)
5. Arroz doce delícia (arroz e leite)
6. Arroz Gostoso (arroz, carne suína em cubos, cenoura, milho verde, cebolinha e abóbora)
7. Arroz Misturado (arroz, carne bovina, cebolinha, pimenta de cheiro, feijão, couve, repolho e abobrinha)
8. Batata doce cozida
9. Caldo de feijão e cebolinha
10. Caldo Nutritivo (carne bovina, abóbora e espinafre, cheiro verde, farinha branca e pimenta de cheiro)
11. Cuscuz de arroz
12. Cuscuz de milho com ovo
13. Escondidinho de sardinha e legumes (cenoura, couve, cheiro verde e manjeriço)
14. Farofa Feijão Maravilha (farinha branca, feijão verde, carne bovina e cebolinha)
15. Farofa Maravilha (feijão verde, farinha branca, carne bovina, couve e cebolinha)
16. Frango Nutritivo (frango, quiabo e batata inglesa)
17. Fritada de carne bovina desfiada
18. Fritada de frango com cebola
19. Galinha Especial (sobrecoxa, batata inglesa, vinagreira e manjeriço)
20. Laranja
21. Mamão
22. Manteiga
23. Melancia
24. Melão
25. Mexido de carne moída
26. Mexido de sardinha



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



27. Ovos mexidos
28. Pão
29. Peixe cozido
30. Peixe frito
31. Pirão com cebolinha
32. Purê de batata doce
33. Risoto de frango (arroz + frango)
34. Salada de repolho refogado cebolinha e tomate
35. Suco de abacaxi
36. Suco de acerola
37. Suco de caju
38. Suco de goiaba
39. Suco de maracujá
40. Suco de murici
41. Tangerina
42. Vinagrete (tomate, cebola e cheiro verde)
43. Vitamina fortificante (mamão, banana, melancia, aveia e leite)
44. Vitamina Nutritiva (mamão, maçã, acerola e leite)



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



APRESENTAÇÃO

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

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

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

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

E com o intuito de se fazer cumprir o objetivo primordial do PNAE, que a Secretaria de Estado da Educação (SEDUC/MA) através da 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.



ORIENTAÇÕES IMPORTANTES

CALCULANDO AS QUANTIDADES DE PER CAPITAS

Per capita significa a quantidade de alimento cru por aluno e está descrito ao lado de cada ingrediente da preparação. Para calcular deverá ser multiplicado o per capita de cada ingrediente pelo número de alunos e pela frequência que o alimento vai ser ofertado.

Exemplo: Arroz de couve com ovos mexidos

GÊNERO	PER CAPITA	Nº DE ALUNOS	FREQUENCIA	TOTAL	CONVERTER EM UNIDADE DE COMPRAS	A COMPRAR
Arroz	55g	100	2	11,000g	÷ 1000	11 kg
Alho	1,0g	100	2	200g	÷ 1000	0,200
Couve	15,0g	100	2	3,000g	÷ 400	8 maços
Óleo	7,0mL	100	2	1,400mL	÷ 900	1 garrafa e meia
Sal	1,0g	100	2	1 g	÷ 1000	0,200
Ovo	25g	100	2	5,000g	÷ 600	8 dúzias

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

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

Exemplo: COUVE

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

Exemplo: OVO

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



HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS

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



Preparação da solução clorada

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

HIGIENIZAÇÃO DAS BANCADAS

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

HIGIENIZAÇÃO DOS UTENSÍLIOS

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

HIGIENIZAÇÃO DAS HORTALIÇAS

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



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

HIGIENIZAÇÃO DE FRUTAS

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

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

DESCONGELAMENTO

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

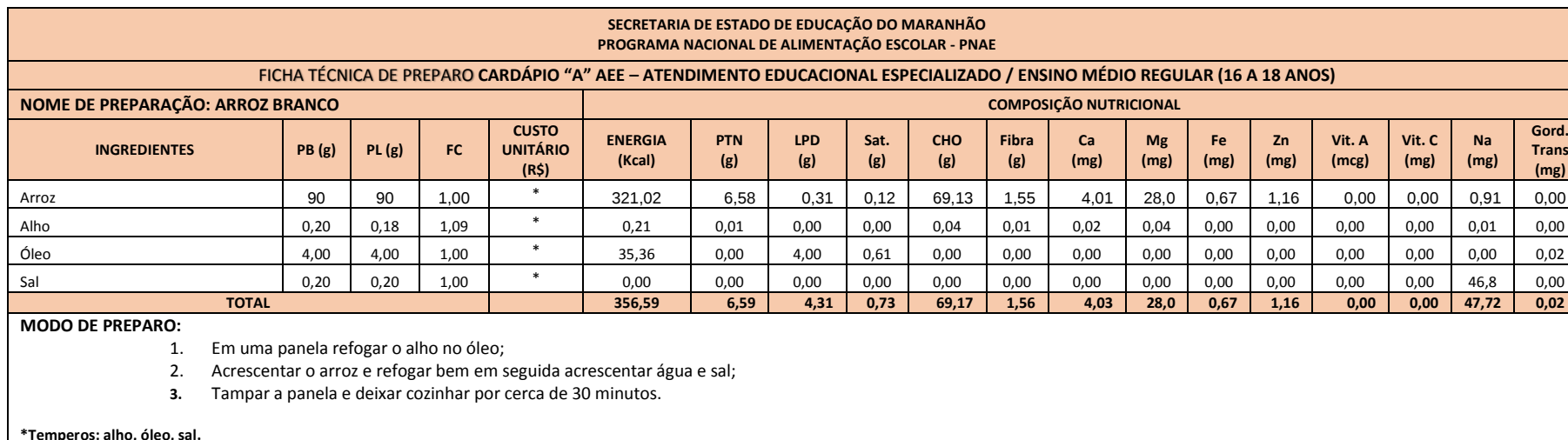
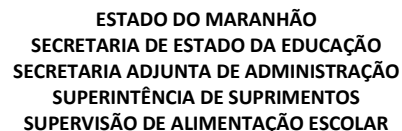
DESSALGUE

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



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





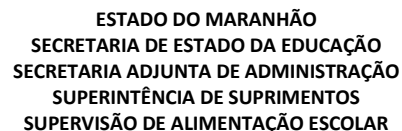


ESTADO DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO
SUPERINTÊNCIA DE SUPRIMENTOS
SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

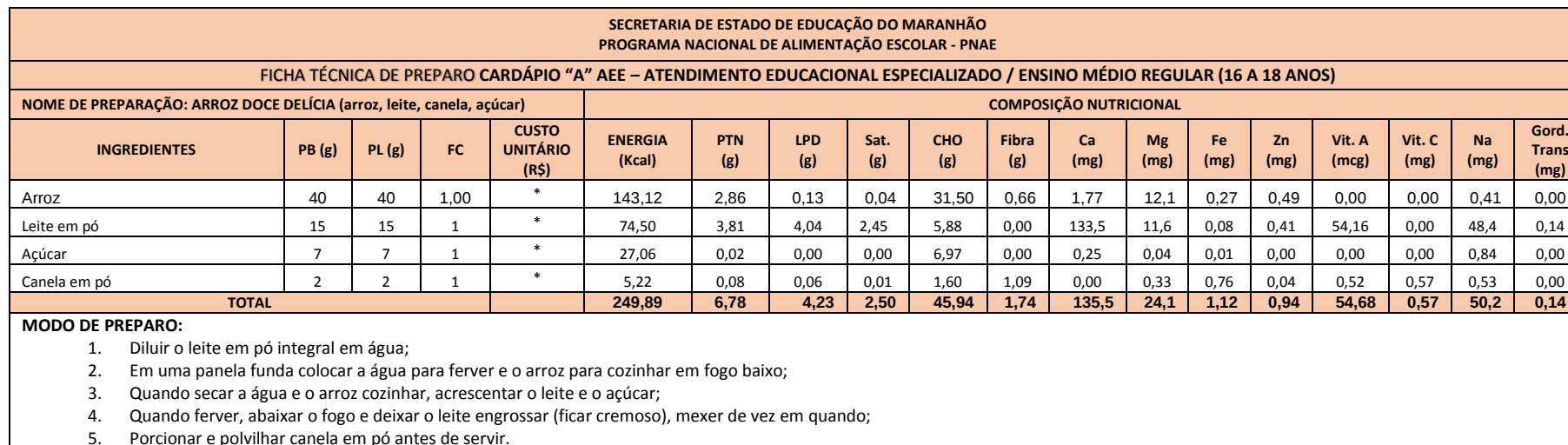
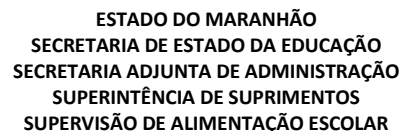


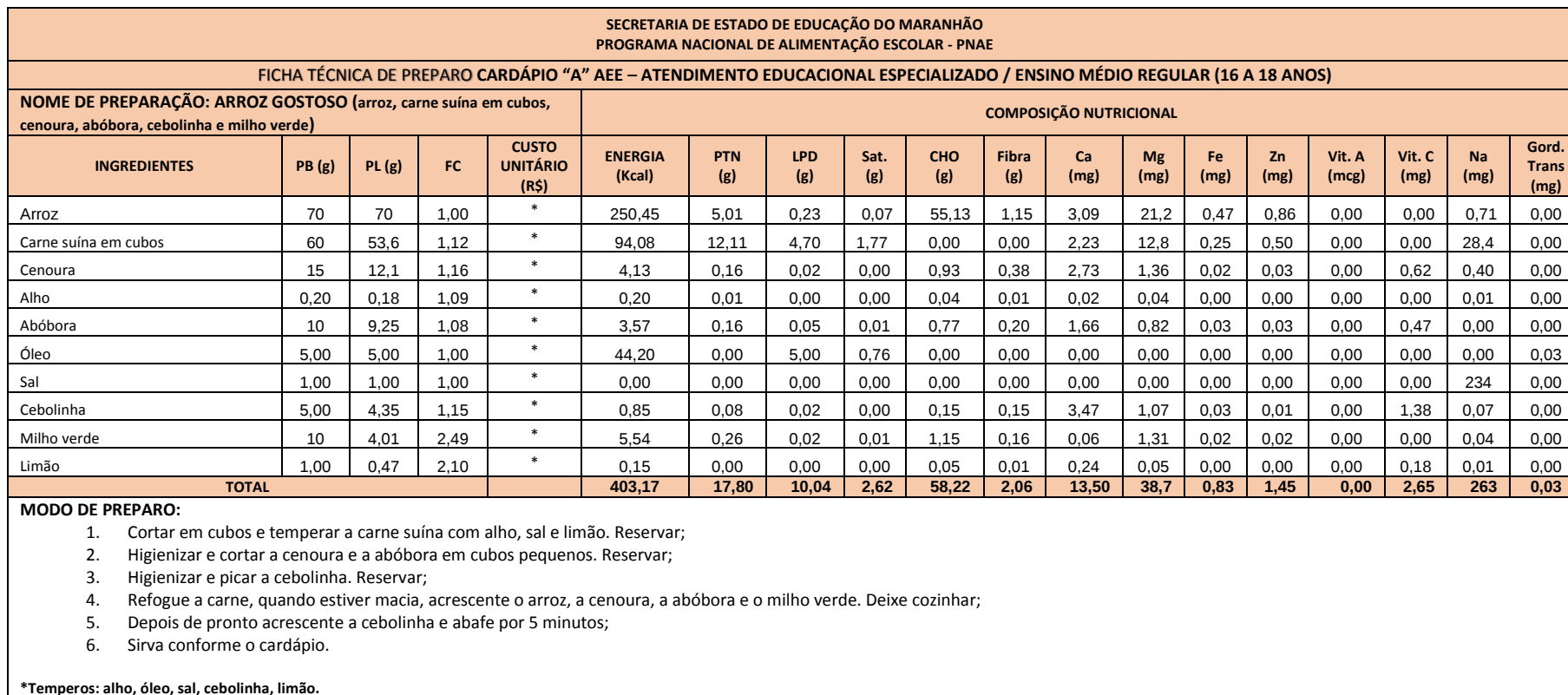
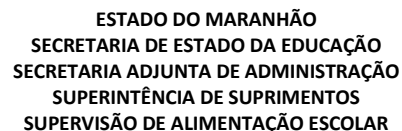
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "A" AEE – ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO / ENSINO MÉDIO REGULAR (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ COM CENOURA (arroz, cenoura)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Arroz	70	70	1,00	*	250,45	5,01	0,23	0,07	55,13	1,15	3,09	21,2	0,47	0,86	0,00	0,00	0,71	0,00
Cenoura	15	12,9	1,16	*	4,40	0,17	0,02	0,00	0,99	0,41	2,91	1,45	0,02	0,03	0,00	0,66	0,43	0,00
Óleo	3	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
Sal	0,20	0,20	0,10	*	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	46,8	0,00
Alho	0,20	0,18	1,09	*	0,20	0,01	0,00	0,00	0,04	0,01	0,02	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
Cebola	2,00	1,40	1,43	*	0,55	0,02	0,00	0,00	0,12	0,03	0,20	0,17	0,00	0,00	0,00	0,07	0,01	0,00
TOTAL					299,47	5,38	5,29	0,83	56,04	1,58	24,47	24,4	0,70	0,93	31,46	4,04	236	0,03
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e ralar a cenoura. Reservar 2. Em uma panela refogar o alho no óleo; 3. Acrescentar o arroz e refogar bem em seguida acrescentar água e sal; 4. Cozinhar por cerca de 10 minutos em seguida acrescentar a cenoura ralada; 5. Tampar a panela e deixar cozinhar por mais uns 15 minutos em fogo baixo; 6. Sirva conforme o cardápio.																		

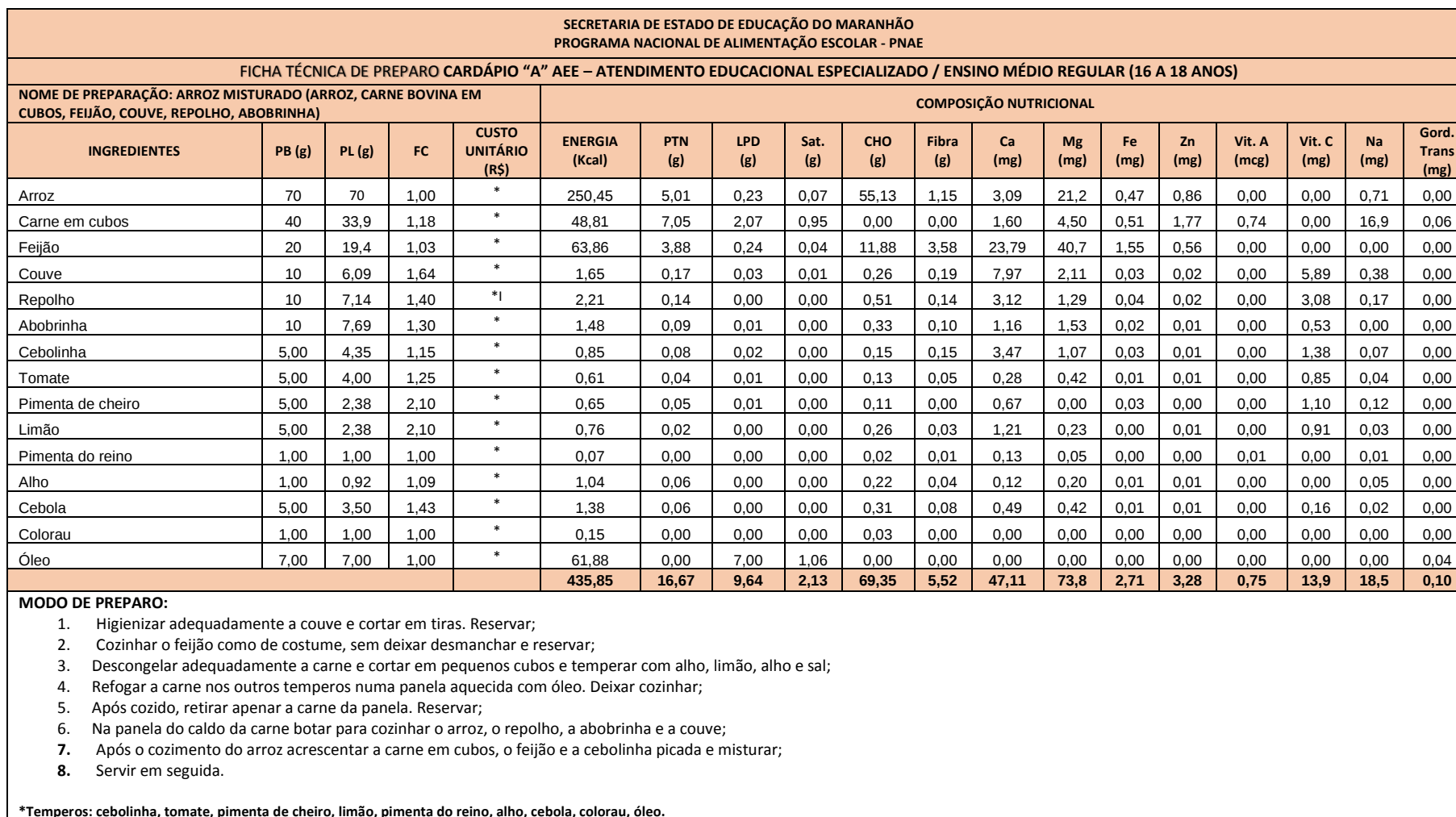
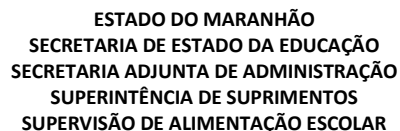
*Temperos: óleo, sal, alho, cebola.

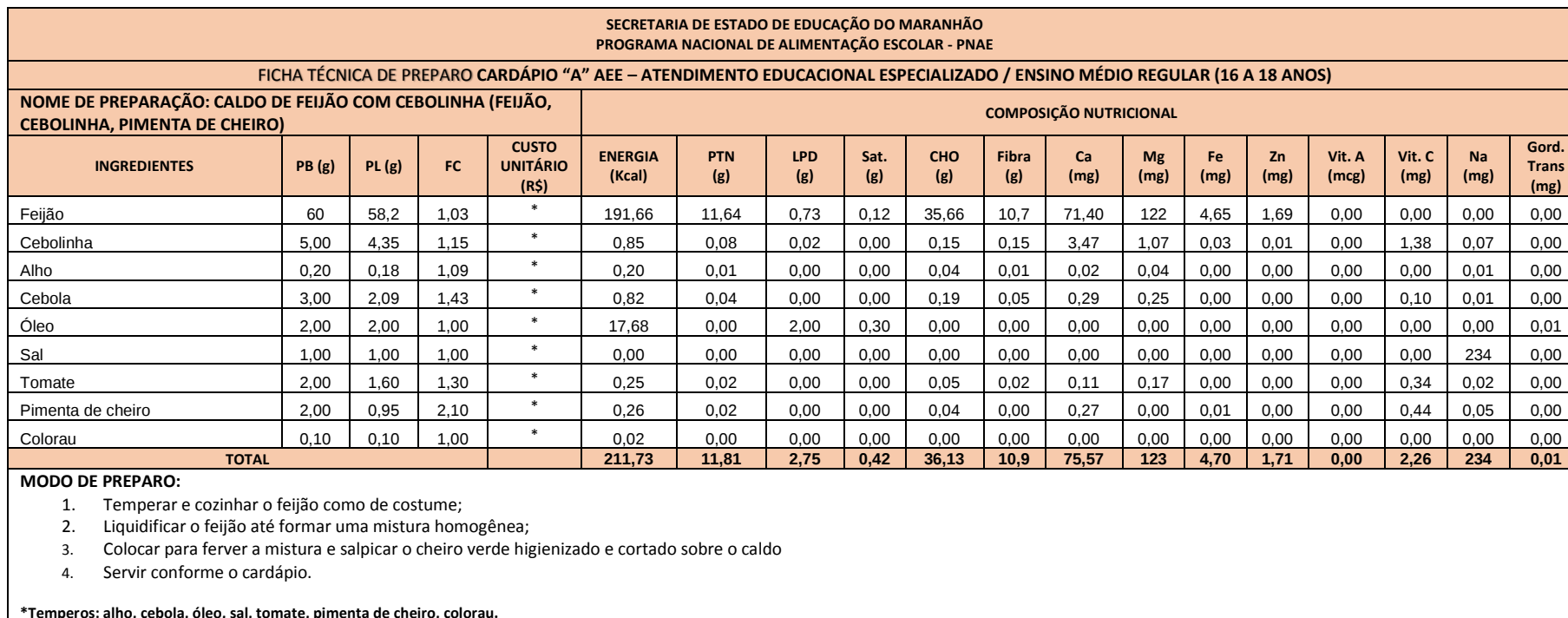
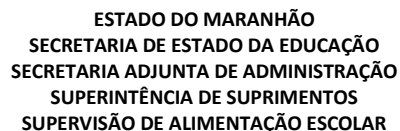


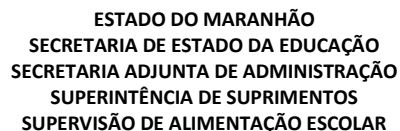
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO “A” AEE – ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO / ENSINO MÉDIO REGULAR (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ DE CUXÁ (arroz, vinagreira, cheiro-verde)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Arroz	70	70	1,00	*	250,45	5,01	0,23	0,07	55,13	1,15	3,09	21,2	0,47	0,86	0,00	0,00	0,71	0,00
Vinagreira	15	10	1,50	*	2,60	0,21	0,04	0,00	0,49	0,28	14,00	2,00	0,12	0,02	0,00	1,82	1,60	0,00
Cheiro verde	5	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,00	0,25	0,11	7,15	0,99	0,10	0,04	31,46	2,16	0,10	0,00
Alho	0,20	0,18	1,09	*	0,20	0,01	0,00	0,00	0,04	0,01	0,02	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
Cebola	2,00	1,40	1,43	*	0,55	0,02	0,00	0,00	0,12	0,03	0,20	0,17	0,00	0,00	0,00	0,07	0,01	0,00
Óleo	5	5	1	*	44,20	0,00	5,00	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Sal	1	1	1	*	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234	0,00
TOTAL					299,47	5,38	5,29	0,83	56,04	1,58	24,47	24,4	0,70	0,93	31,46	4,04	236	0,03
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar adequadamente a vinagreira e cortar em pedaços. Reservar; 2. Lavar o arroz e refogar com alho, cebola e óleo; 3. Acrescente água e acertar o sal, mexa; 4. Em seguida acrescentar a vinagreira e misturar bem; 5. Deixe cozinhar, desligue o fogo, coloque o cheiro verde cortado por cima e deixe abafado por mais 10 minutos; 6. Sirva em seguida.																		
*Temperos: cheiro-verde, alho, cebola, óleo, sal.																		









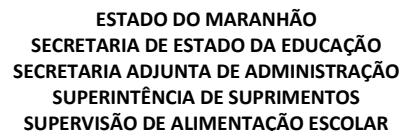


FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "A" AEE – ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO / ENSINO MÉDIO REGULAR (16 A 18 ANOS)

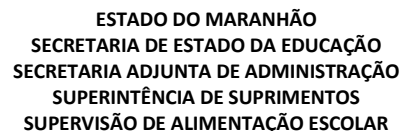
NOME DE PREPARAÇÃO: CALDO NUTRITIVO (CARNE BOVINA MOÍDA, ABÓBORA, ESPINAFRE)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Carne moída	70	59,3	1,18	*	126,94	15,79	6,58	2,60	0,00	0,00	7,71	12,4	1,71	3,94	0,00	0,00	36,1	0,41
Abóbora	20	18,5	1,08	*	7,14	0,32	0,10	0,02	1,55	0,40	3,33	1,63	0,07	0,06	0,00	0,94	0,00	0,00
Espinafre	15	8,77	1,71	*	1,41	0,18	0,02	0,00	0,23	0,18	8,55	7,16	0,03	0,02	0,00	0,21	1,50	0,00
Cheiro verde	3,00	2,58	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,00	0,15	0,07	4,28	0,59	0,06	0,03	18,83	1,29	0,06	0,00
Farinha branca	20	20	1,00	*	73,05	0,25	0,06	0,02	17,84	1,31	15,11	8,00	0,24	0,07	0,00	0,00	2,06	0,00
Alho	0,20	0,18	1,09	*	0,20	0,01	0,00	0,00	0,04	0,01	0,02	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
Óleo	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
Sal	0,10	0,10	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,4	0,00
Tomate	2,00	1,60	1,30	*	0,25	0,02	0,00	0,00	0,05	0,02	0,11	0,17	0,00	0,00	0,00	0,34	0,02	0,00
Colorau	0,10	0,10	1,00	*	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta de cheiro	3,00	1,42	2,10	*	0,39	0,03	0,00	0,00	0,07	0,00	0,40	0,00	0,02	0,00	0,00	0,66	0,07	0,00
Pimentão	2,00	1,50	1,30	*	0,32	0,02	0,00	0,00	0,07	0,04	0,13	0,12	0,01	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00
TOTAL					237,12	16,68	9,78	3,10	20,00	2,03	39,64	30,1	2,14	4,13	18,83	4,95	63,3	0,42

1. Lavar, cortar em pedaços e cozinhar a abóbora, após passar no liquidificador e reservar;
2. Higienizar adequadamente o espinafre e cortá-lo em tiras. Reservar;
3. Higienizar adequadamente o cheiro-verde e picá-lo. Reservar;
4. Descongelar adequadamente a carne moída e temperar com sal e limão;
5. Refogar a carne moída com os temperos. Em seguida coloque água suficiente, deixe cozinhar;
6. Deixar cozinhar por 20 minutos;
7. Após, acrescentar a abóbora liquidificada e o espinafre, deixe cozinhar mais um pouco;
8. Adicionar a farinha peneirada aos poucos até engrossar a gosto;
9. Salpique o cheiro verde picado e sirva a seguir.

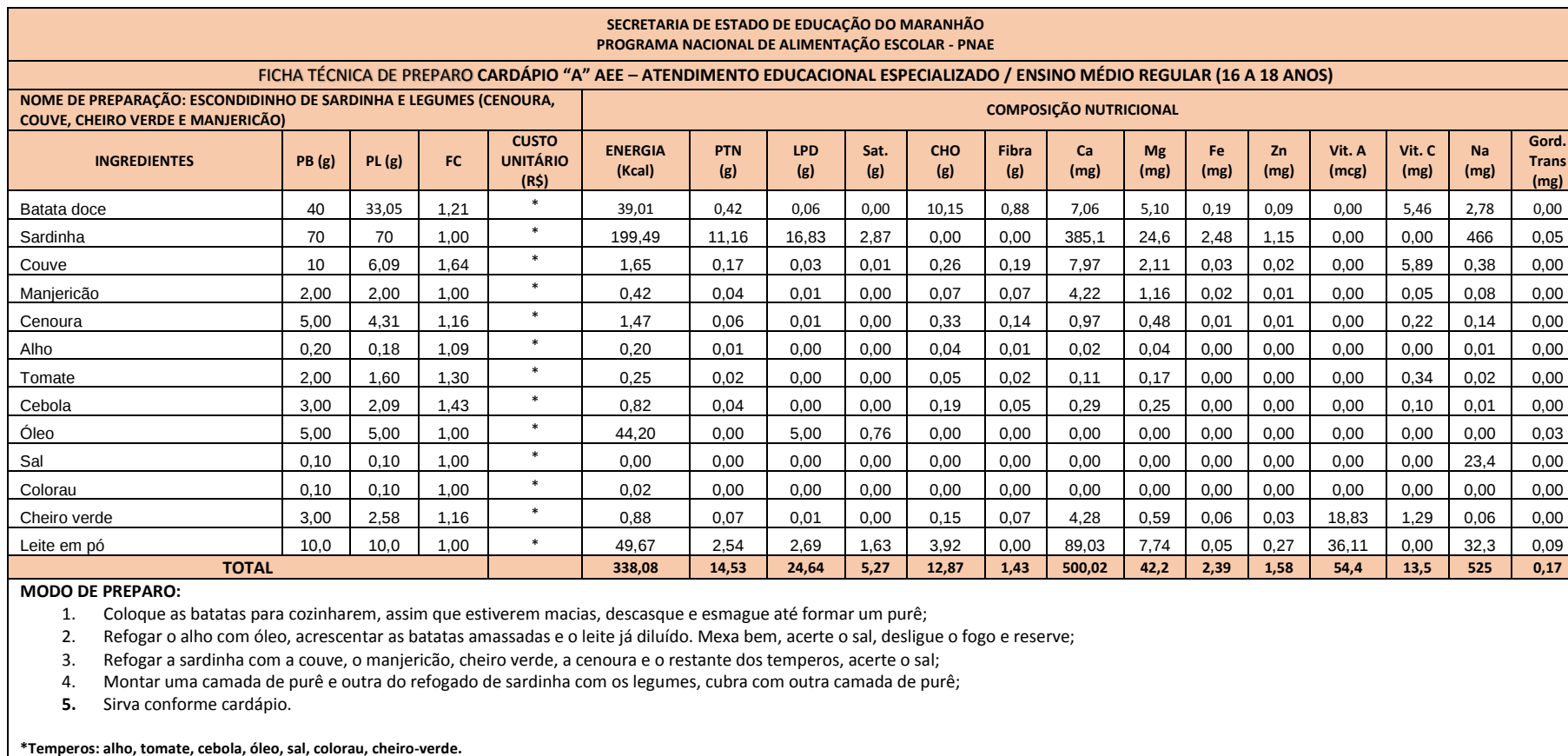
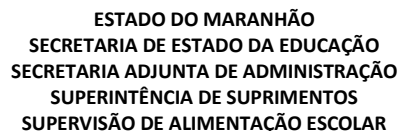
***Temperos:** alho, óleo, sal, tomate, colorau, pimenta de cheiro, pimentão.

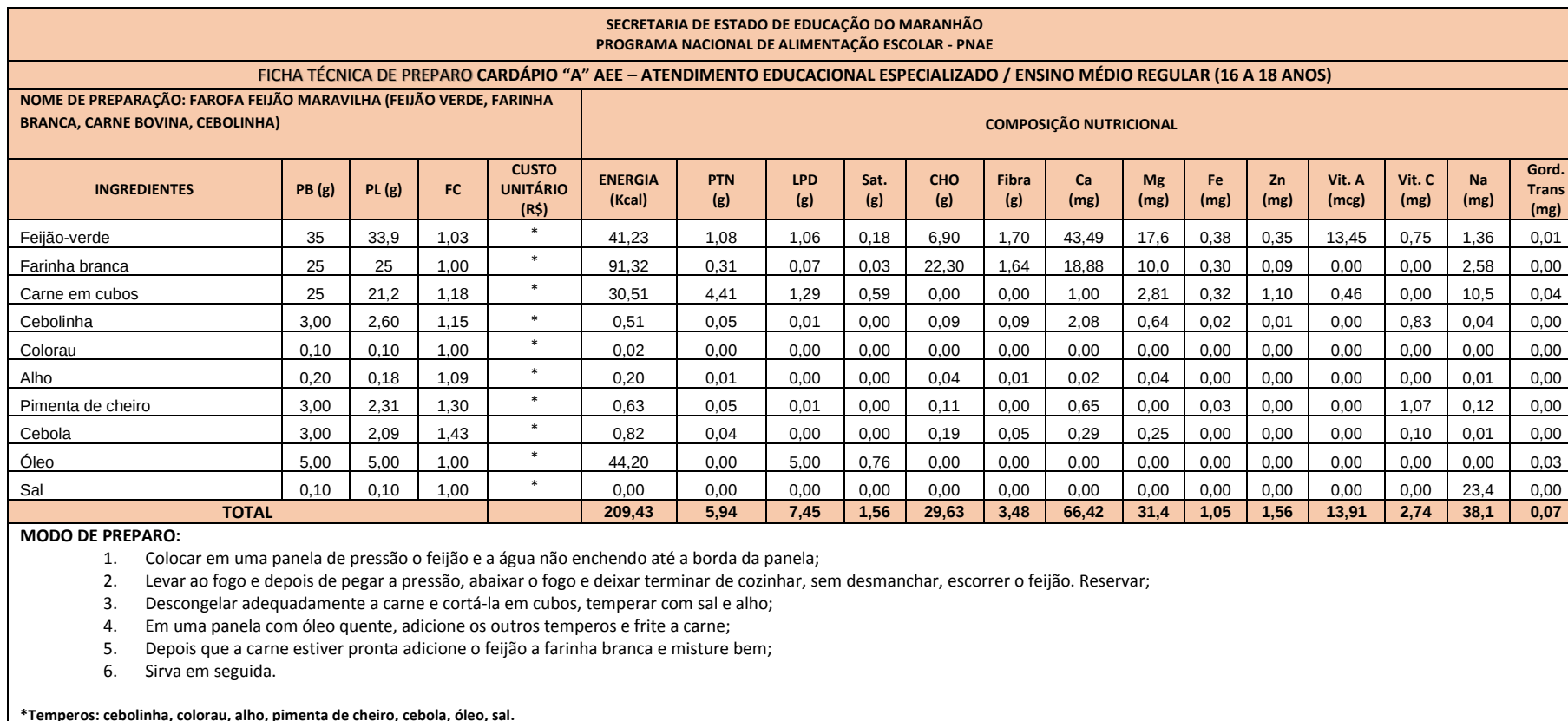
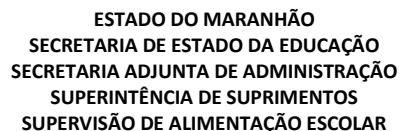


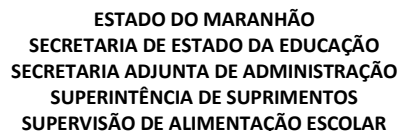
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO “A” AEE – ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO / ENSINO MÉDIO REGULAR (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: CUSCUZ DE ARROZ COM MANTEIGA (FLOCÃO DE ARROZ, MANTEIGA)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Flocão de arroz	40	40	1,00	*	129,60	5,68	7,72	1,55	14,24	9,76	23,08	316	7,52	2,45	0,00	0,00	2,03	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
Manteiga	2,00	2,00	1,00	*	14,52	0,01	1,65	0,98	0,00	0,00	0,19	0,03	0,00	0,00	18,47	0,00	11,5	0,07
TOTAL					144,12	5,69	9,37	2,53	14,24	9,76	23,27	316	7,52	2,45	18,47	0,00	37,0	0,07
MODO DE PREPARO:																		
1. Misturar num recipiente o flocão de arroz, sal e água até formar tipo uma farofa molhada;																		
2. Deixar descansar por aproximadamente 20 minutos;																		
3. Levar à mistura a cuscuzeira até o ponto que enfie um garfo e saia limpo;																		
4. Passar a manteiga em todo o cuscuz;																		
5. Servir conforme o cardápio.																		
*Temperos: sal.																		



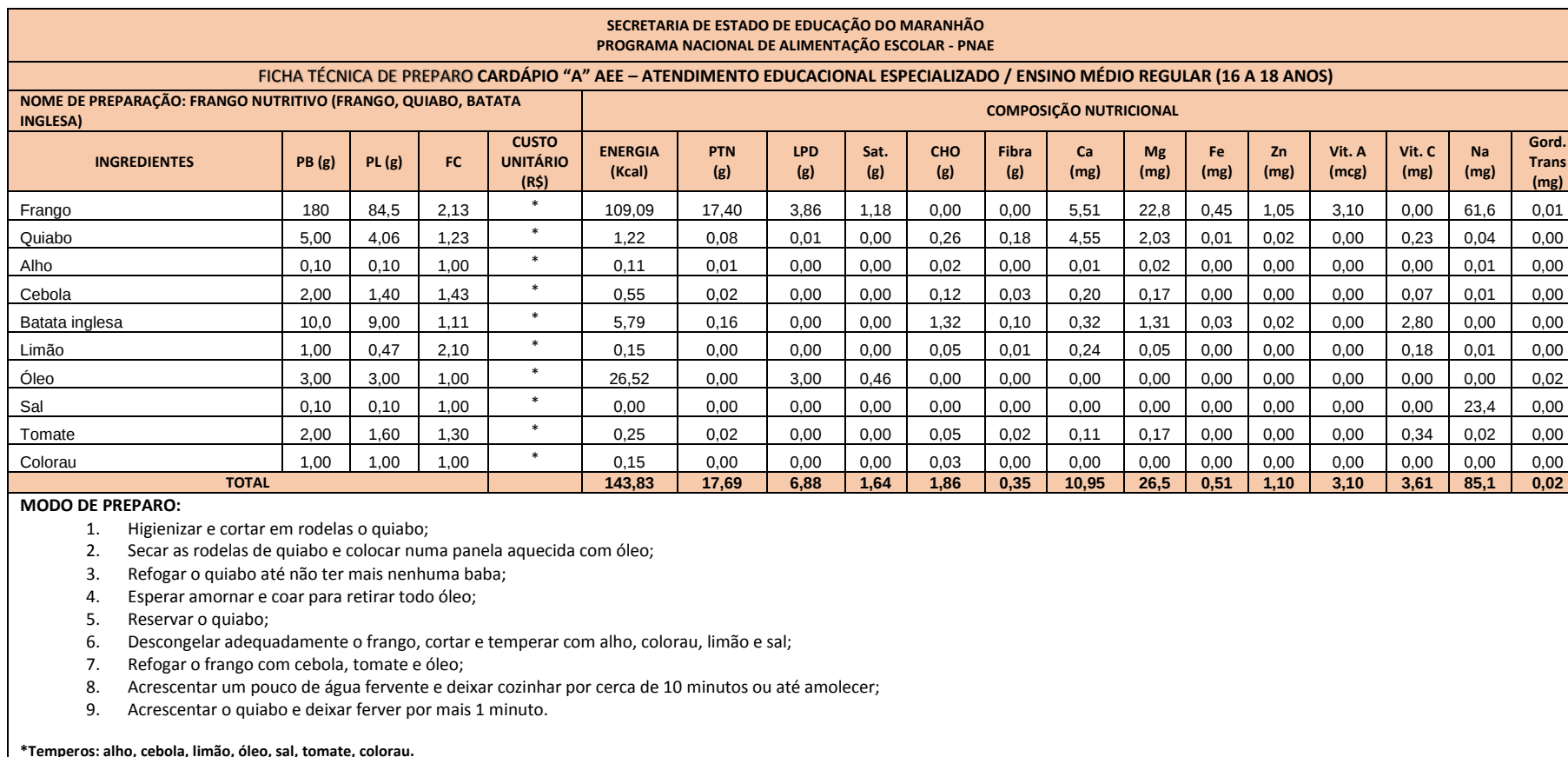
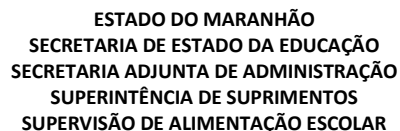
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO “A” AEE – ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO / ENSINO MÉDIO REGULAR (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: CUSCUZ DE MILHO COM OVO (flocão de milho, 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)
Flocão de milho	40	40	1,00	*	141,39	2,89	0,76	0,16	31,55	1,89	1,07	16,4	0,34	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00
Ovo	25	22,5	1,11	*	32,23	2,93	2,00	0,59	0,37	0,00	9,46	2,85	0,35	0,24	17,75	0,00	37,8	0,00
Sal	0,20	0,20	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	46,8	0,00
Óleo	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
TOTAL					217,82	5,82	7,77	1,51	31,92	1,89	10,53	19,	0,69	0,68	17,75	0,00	84,7	0,03
MODO DE PREPARO: 1. Misturar num recipiente o flocão de milho, sal e água até formar tipo uma farofa molhada; 2. Deixar descansar por aproximadamente 20 minutos; 3. Levar à mistura a cuscuzeira até o ponto que enfie um garfo e saia limpo; 4. Servir conforme o cardápio.																		
*Temperos: sal, óleo.																		

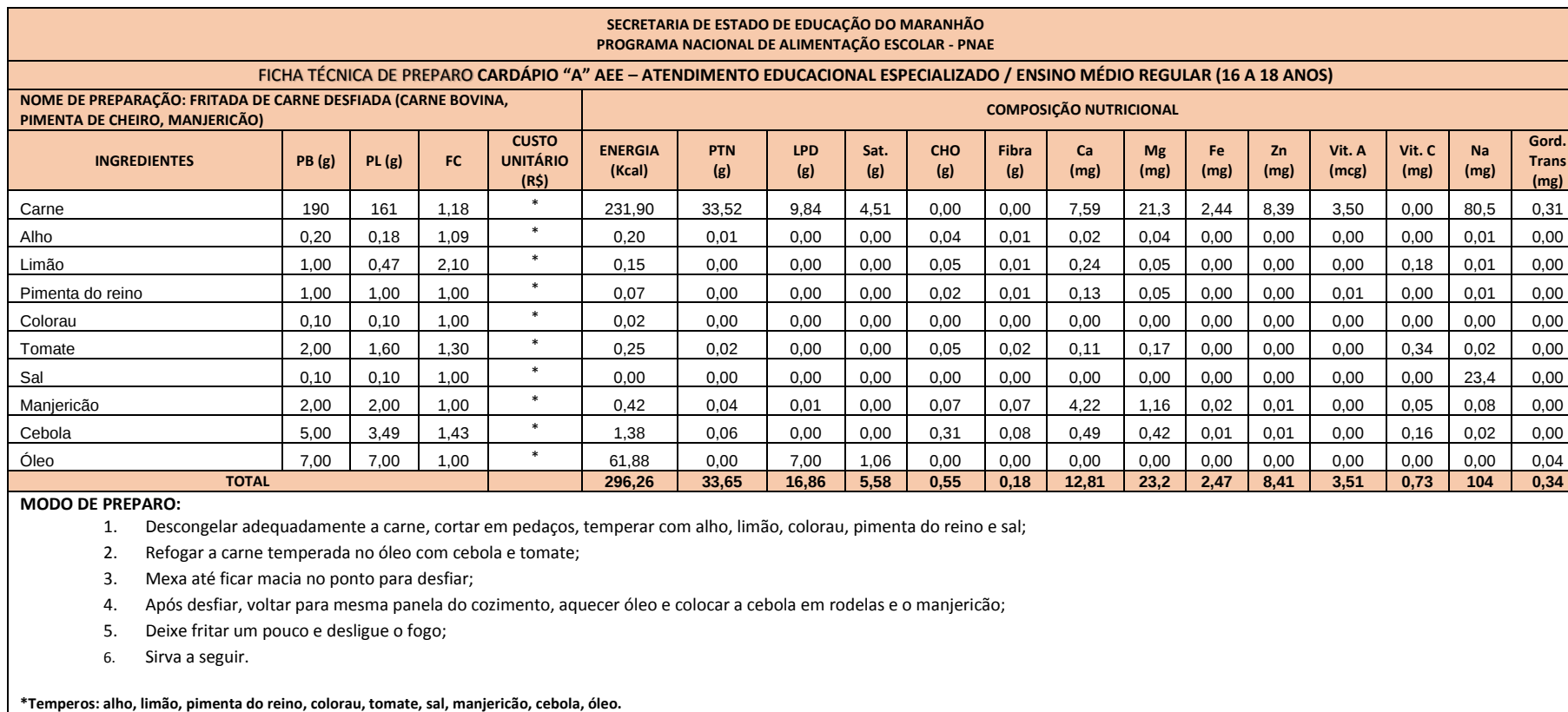
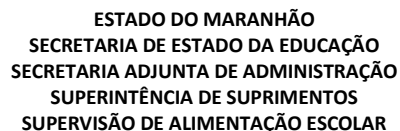


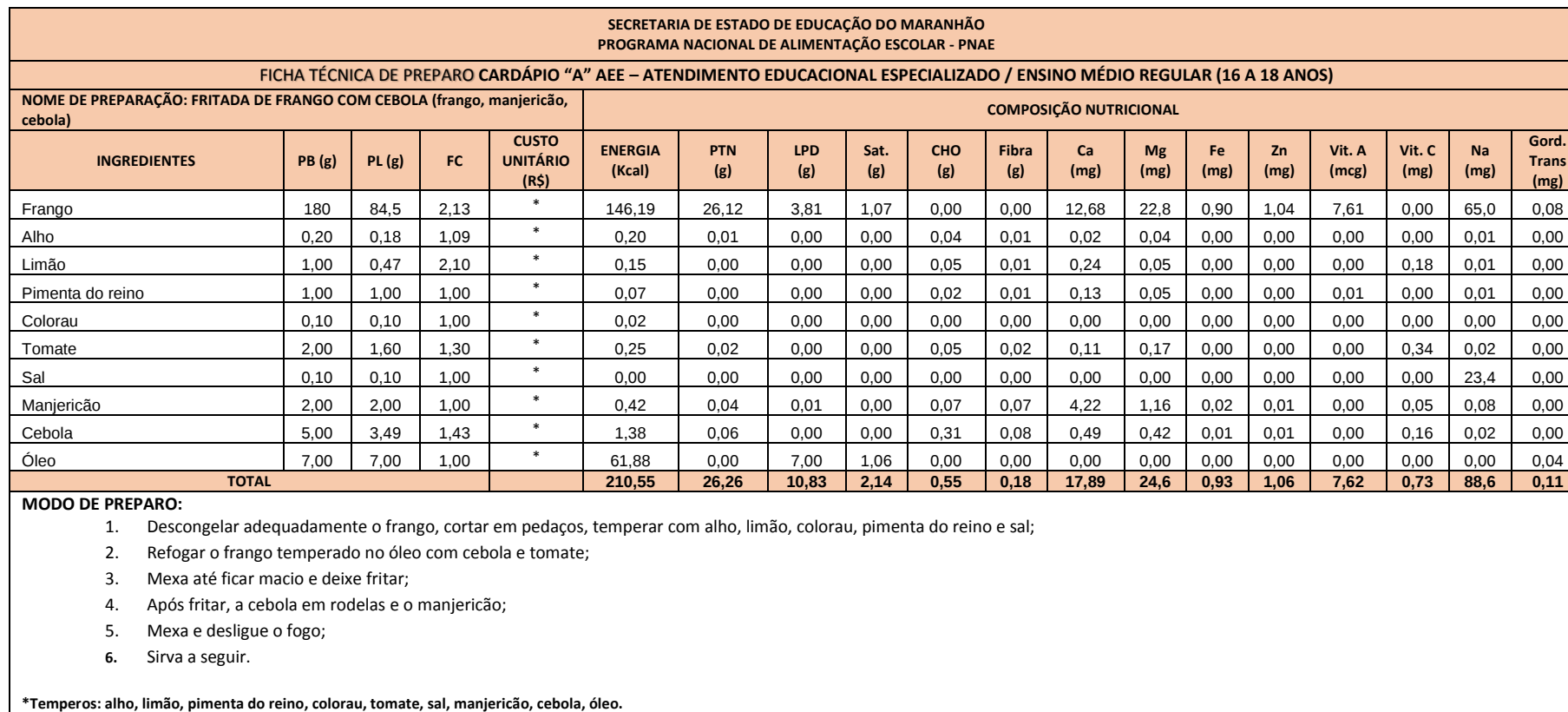
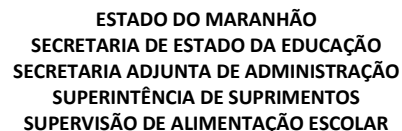


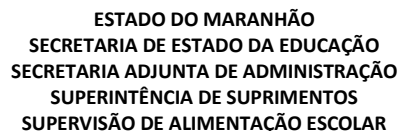


SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO “A” AEE – ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO / ENSINO MÉDIO REGULAR (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: FEIJÃO MARAVILHA (FEIJÃO VERDE, FARINHA BRANCA, CARNE BOVINA, CEBOLINHA)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Feijão-verde	35	33,9	1,03	*	41,23	1,08	1,06	0,18	6,90	1,70	43,49	17,6	0,38	0,35	13,45	0,75	1,36	0,01
Farinha branca	25	25	1,00	*	91,32	0,31	0,07	0,03	22,30	1,64	18,88	10,0	0,30	0,09	0,00	0,00	2,58	0,00
Carne em cubos	25	21,2	1,18	*	30,51	4,41	1,29	0,59	0,00	0,00	1,00	2,81	0,32	1,10	0,46	0,00	10,5	0,04
Cebolinha	3,00	2,60	1,15	*	0,51	0,05	0,01	0,00	0,09	0,09	2,08	0,64	0,02	0,01	0,00	0,83	0,04	0,00
Colorau	0,10	0,10	1,00	*	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	0,20	0,18	1,09	*	0,20	0,01	0,00	0,00	0,04	0,01	0,02	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
Pimenta de cheiro	3,00	2,31	1,30	*	0,63	0,05	0,01	0,00	0,11	0,00	0,65	0,00	0,03	0,00	0,00	1,07	0,12	0,00
Cebola	3,00	2,09	1,43	*	0,82	0,04	0,00	0,00	0,19	0,05	0,29	0,25	0,00	0,00	0,00	0,10	0,01	0,00
Óleo	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Sal	0,10	0,10	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,4	0,00
TOTAL					209,43	5,94	7,45	1,56	29,63	3,48	66,42	31,4	1,05	1,56	13,91	2,74	38,1	0,07
MODO DE PREPARO:																		
1. Colocar em uma panela de pressão o feijão e a água não enchendo até a borda da panela;																		
2. Levar ao fogo e depois de pegar a pressão, abaixar o fogo e deixar terminar de cozinhar, sem desmanchar, escorrer o feijão. Reservar;																		
3. Descongelar adequadamente a carne e cortá-la em cubos, temperar com sal e alho;																		
4. Em uma panela com óleo quente, adicione os outros temperos e frite a carne;																		
5. Depois que a carne estiver pronta adicione o feijão a farinha branca e misture bem;																		
6. Sirva em seguida.																		
*Temperos: cebolinha, colorau, alho, pimenta de cheiro, cebola, óleo, sal.																		

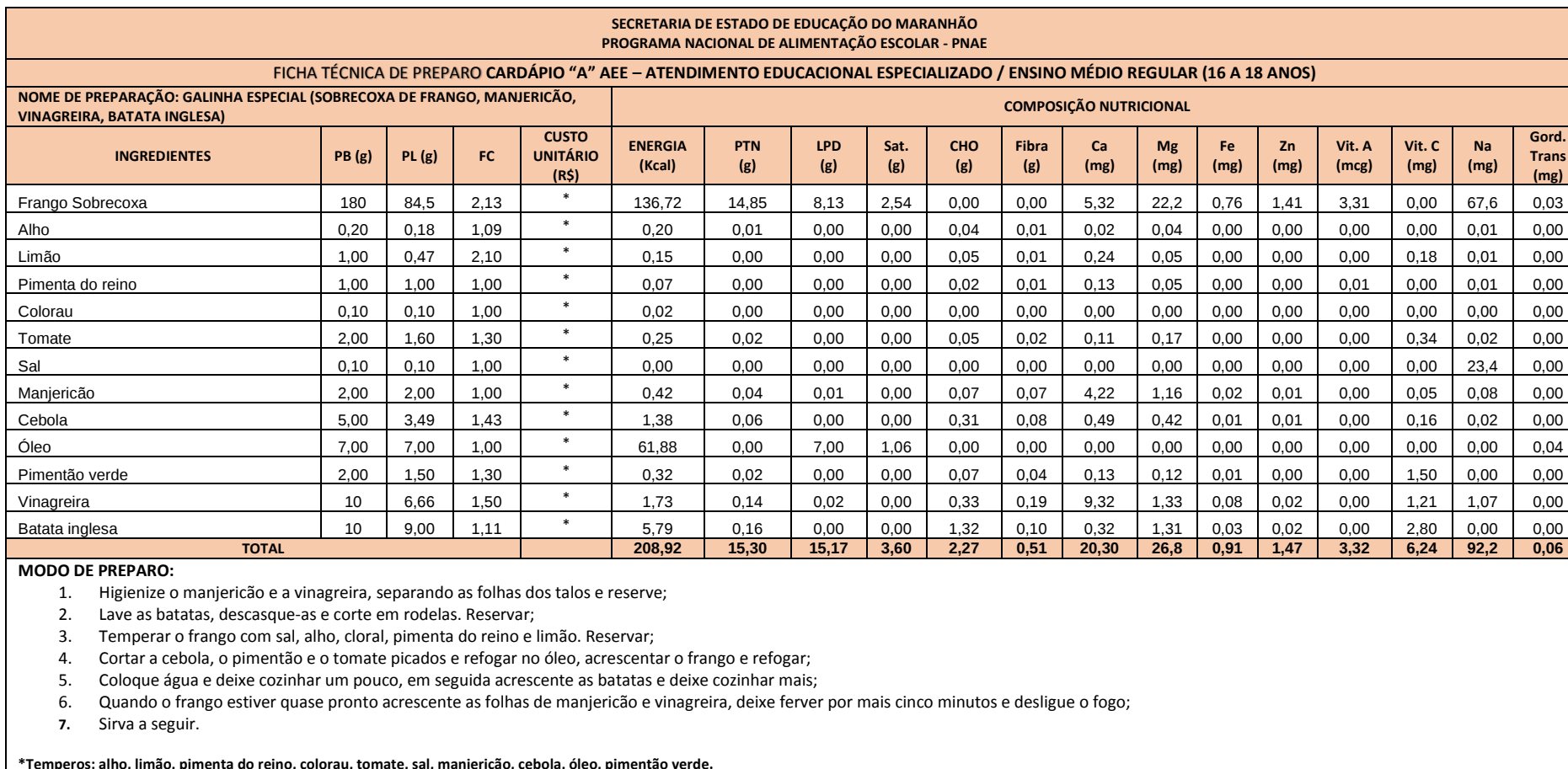
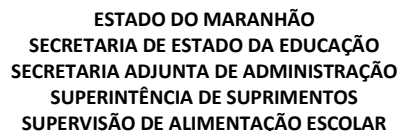








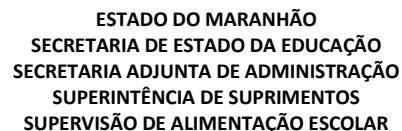
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO “A” AEE – ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO / ENSINO MÉDIO REGULAR (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: FRITADA DE FRANGO COM CEBOLA (FRANGO, MANJERICÃO, CEBOLA)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Frango	180	84,5	2,13	*	146,19	26,12	3,81	1,07	0,00	0,00	12,68	22,8	0,90	1,04	7,61	0,00	65,0	0,08
Alho	0,20	0,18	1,09	*	0,20	0,01	0,00	0,00	0,04	0,01	0,02	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
Limão	1,00	0,47	2,10	*	0,15	0,00	0,00	0,00	0,05	0,01	0,24	0,05	0,00	0,00	0,00	0,18	0,01	0,00
Pimenta do reino	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Colorau	0,10	0,10	1,00	*	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	2,00	1,60	1,30	*	0,25	0,02	0,00	0,00	0,05	0,02	0,11	0,17	0,00	0,00	0,00	0,34	0,02	0,00
Sal	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
Manjericão	2,00	2,00	1,00	*	0,42	0,04	0,01	0,00	0,07	0,07	4,22	1,16	0,02	0,01	0,00	0,05	0,08	0,00
Cebola	5,00	3,49	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
Óleo	7,00	7,00	1,00	*	61,88	0,00	7,00	1,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04
TOTAL					210,55	26,26	10,83	2,14	0,55	0,18	17,89	24,6	0,93	1,06	7,62	0,73	88,6	0,11
MODO DE PREPARO:																		
7. Descongelar adequadamente o frango, cortar em pedaços, temperar com alho, limão, colorau, pimenta do reino e sal;																		
8. Refogar o frango temperado no óleo com cebola e tomate;																		
9. Mexa até ficar macio e deixe fritar;																		
10. Após fritar, a cebola em rodela e o manjericão;																		
11. Mexa e desligue o fogo;																		
12. Sirva a seguir.																		
*Temperos: alho, limão, pimenta do reino, colorau, tomate, sal, manjericão, cebola, óleo.																		



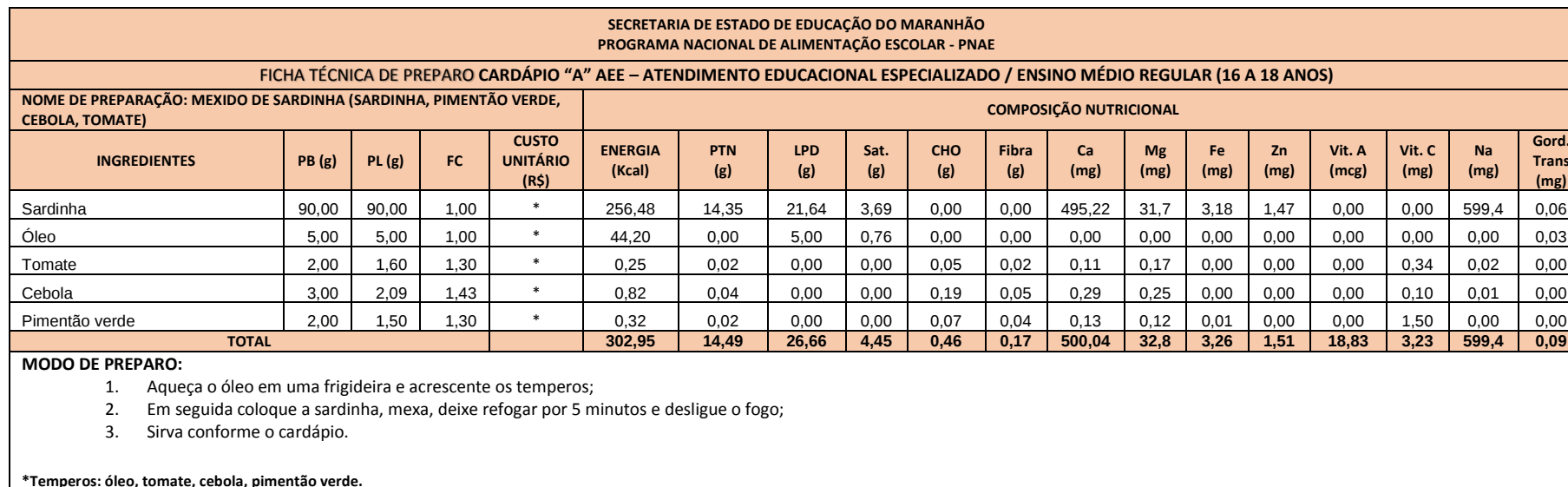
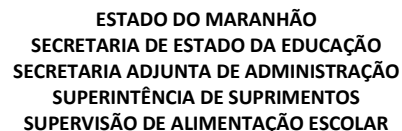
ESTADO DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO
SUPERINTÊNCIA DE SUPRIMENTOS
SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

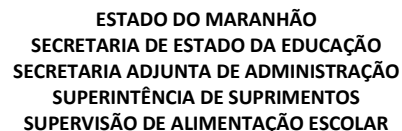
ESTADO DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO
SUPERINTÊNCIA DE SUPRIMENTOS
SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

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



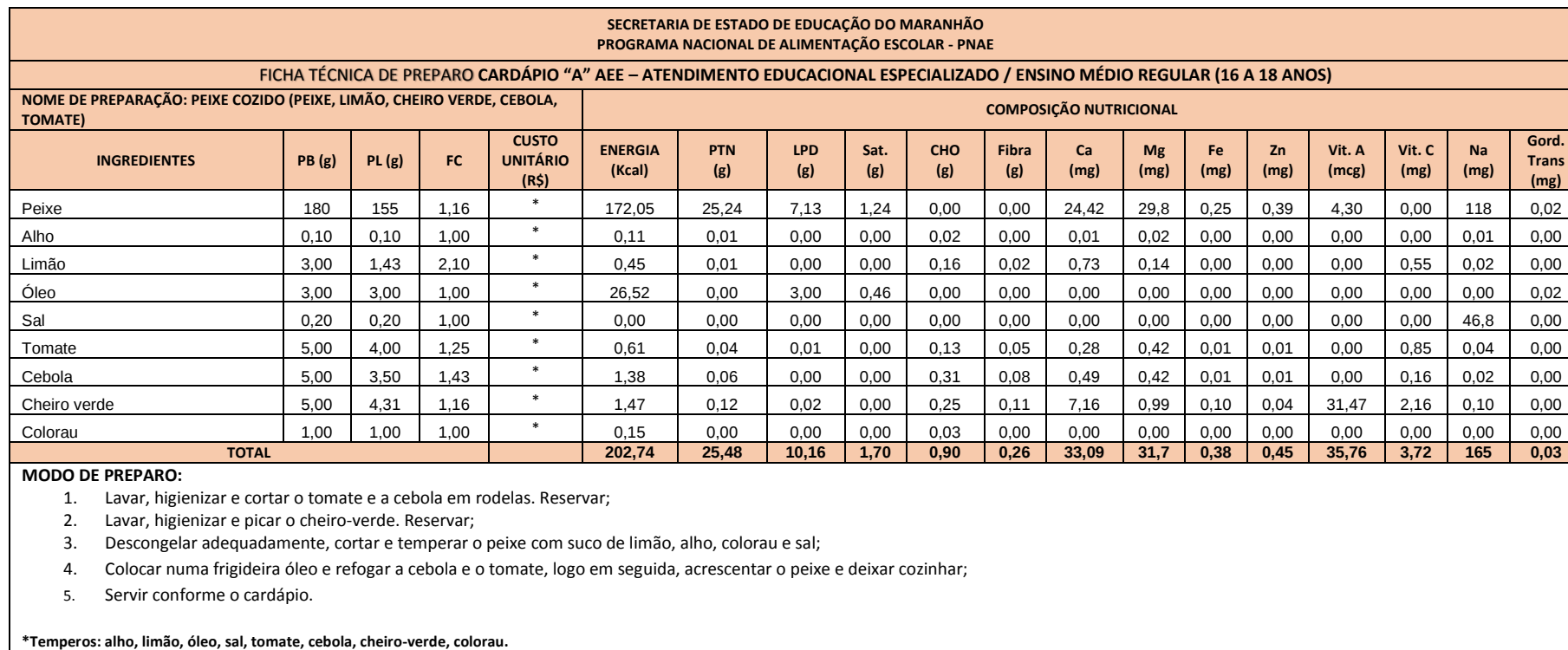
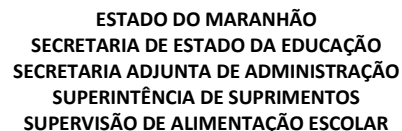
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO “A” AEE – ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO / ENSINO MÉDIO REGULAR (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: MEXIDO DE CARNE MOÍDA (CARNE BOVINA MOÍDA, CEBOLA, PIMENTA DE CHEIRO)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Carne moída	80	67,7	1,18	*	145,07	18,05	7,52	2,97	0,00	0,00	8,81	14,2	1,96	4,51	0,00	0,00	41,3	0,47
Alho	0,10	0,10	1,00	*	0,11	0,01	0,00	0,00	0,02	0,00	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
Cebola	3,00	2,09	1,43	*	0,82	0,04	0,00	0,00	0,19	0,05	0,29	0,25	0,00	0,00	0,00	0,10	0,01	0,00
Limão	0,47	0,47	2,10	*	0,15	0,00	0,00	0,00	0,05	0,01	0,24	0,05	0,00	0,00	0,00	0,18	0,01	0,00
Óleo	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Sal	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	2,00	1,60	1,30	*	0,25	0,02	0,00	0,00	0,05	0,02	0,11	0,17	0,00	0,00	0,00	0,34	0,02	0,00
Colorau	0,10	0,10	1,00	*	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta de cheiro	3,00	1,42	2,10	*	0,39	0,03	0,00	0,00	0,07	0,00	0,40	0,00	0,02	0,00	0,00	0,66	0,07	0,00
Pimenta do reino	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
TOTAL					191,07	18,14	12,54	3,73	0,40	0,08	10,00	14,7	1,99	4,52	0,01	1,28	64,9	0,49
MODO DE PREPARO:																		
1. Descongelar adequadamente a carne moída;																		
2. Temperar com sal, alho, colorau, pimenta do reino, pimenta de cheiro e limão;																		
3. Refogar o tomate e a cebola numa panela aquecida com óleo;																		
4. Acrescentar a carne moída e refogar até que fique macia;																		
5. Sirva conforme o cardápio.																		
*Temperos: alho, cebola, limão, óleo, sal, tomate, colorau, pimenta de cheiro, pimenta do reino.																		

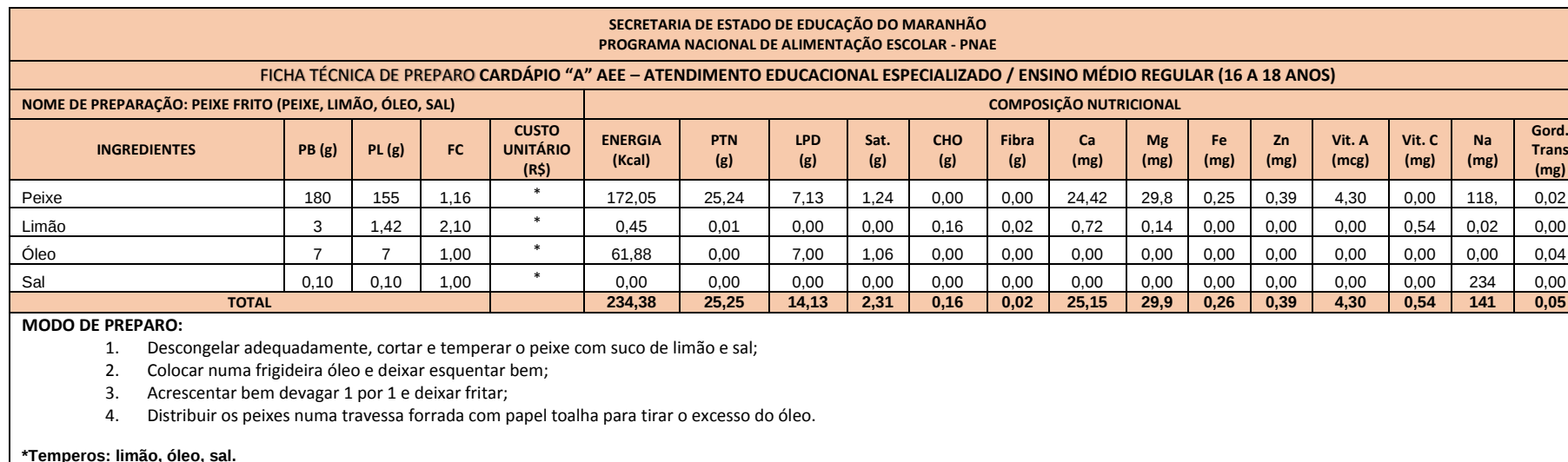
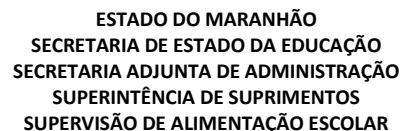


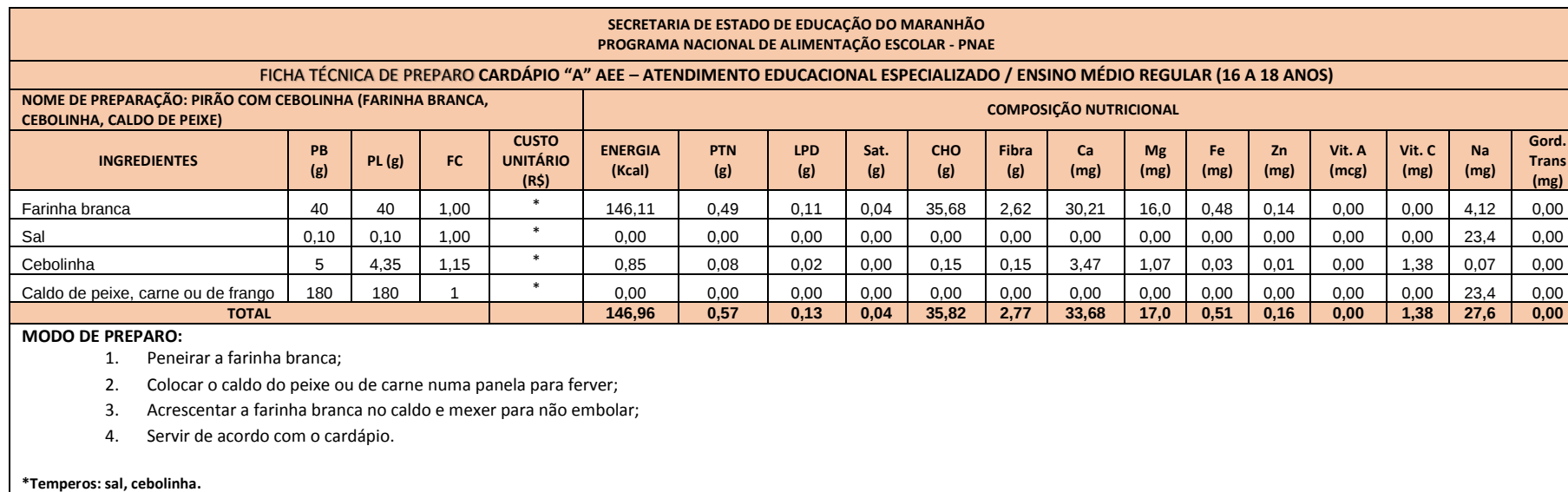
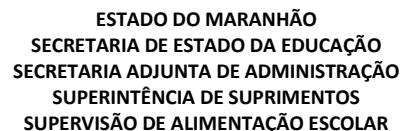


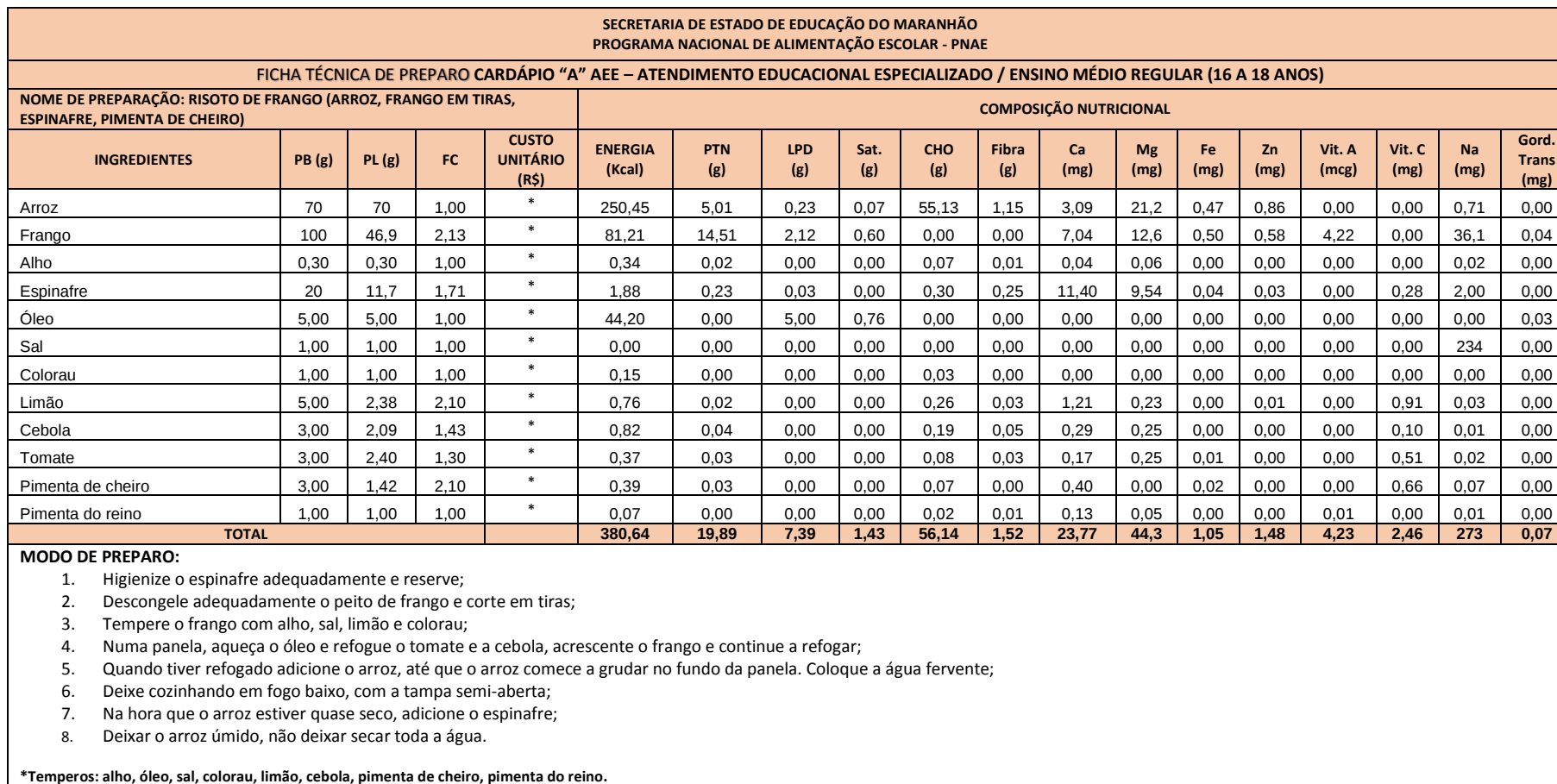
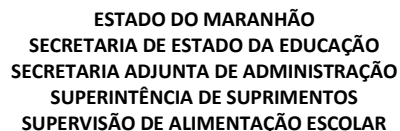
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO “A” AEE – ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO / ENSINO MÉDIO REGULAR (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: OVOS MEXIDOS (OVO, ÓLEO, SAL)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UM ITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Ovo	35,00	31,53	1,11	*	45,12	4,11	2,81	0,82	0,52	0,00	13,25	3,99	0,49	0,34	24,85	0,00	52,9	0,00
Óleo	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234	0,00
TOTAL					89,32	4,11	7,81	1,58	0,52	0,00	13,25	3,99	0,49	0,34	24,85	0,00	287	0,03
MODO DE PREPARO: 1. Deixar a tapioca de molho por 10 minutos; 2. Em uma panela, a tapioca os demais ingredientes; 3. Leve para cozinhar em fogo baixo, sempre mexendo, até obter a consistência desejada.																		
*Temperos: óleo, sal.																		

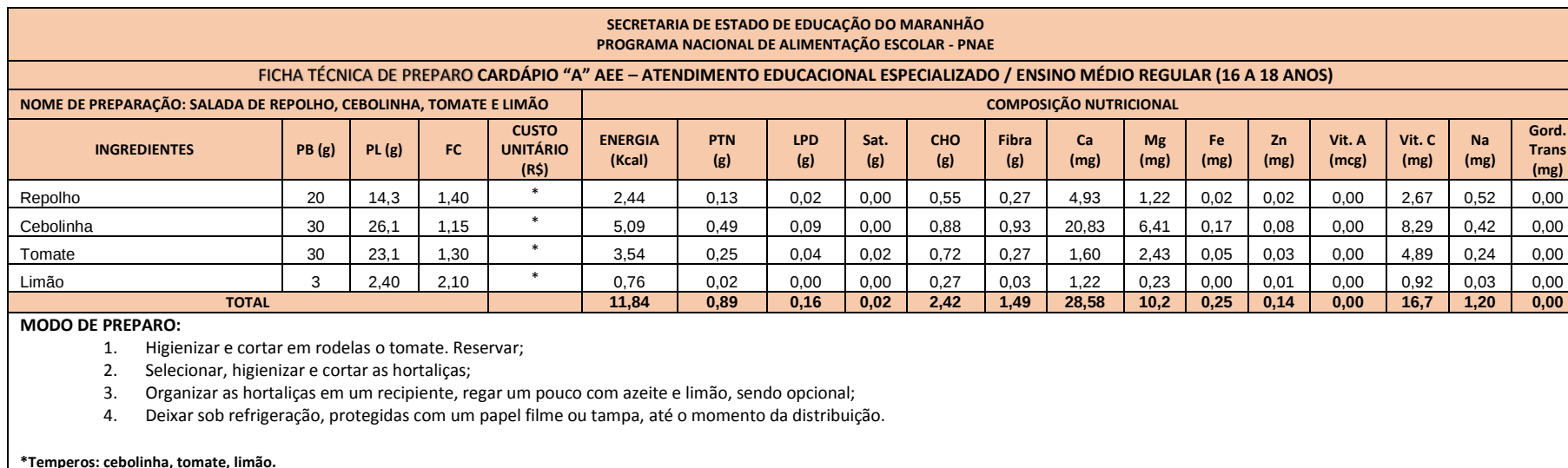
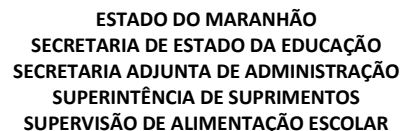
ESTADO DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO
SUPERINTÊNCIA DE SUPRIMENTOS
SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

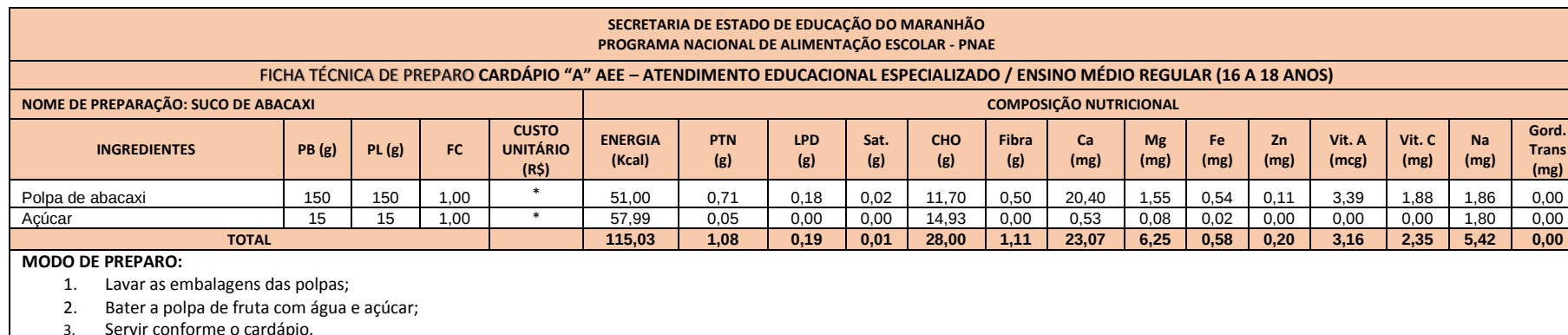
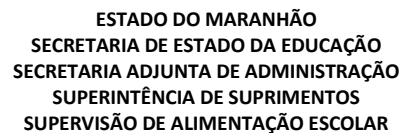






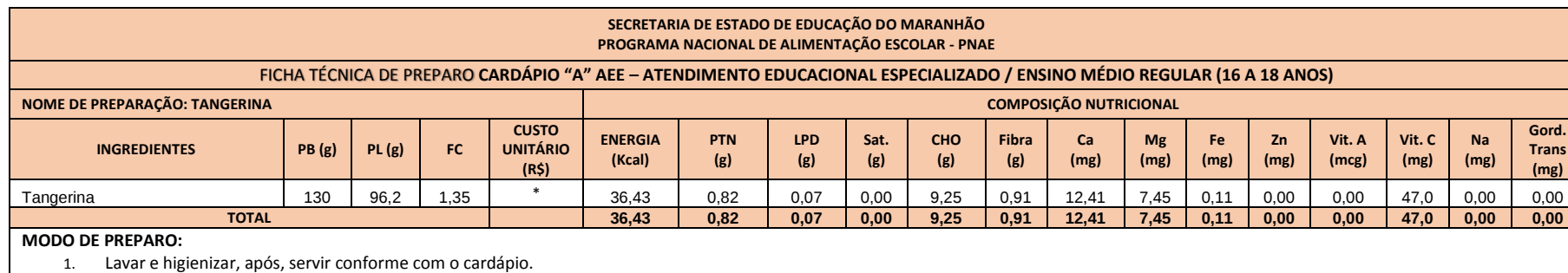
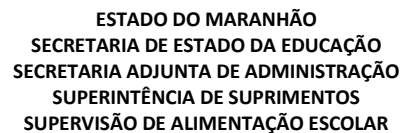


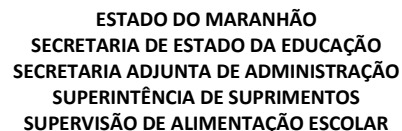




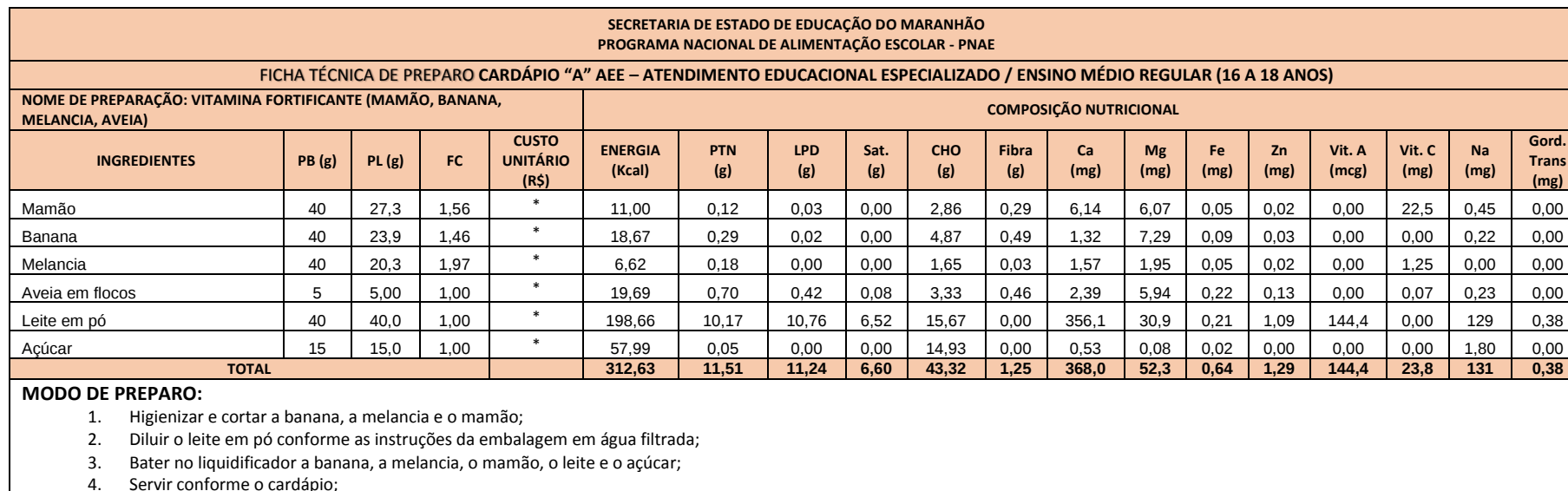
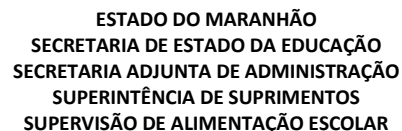
ESTADO DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO
SUPERINTÊNCIA DE SUPRIMENTOS
SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

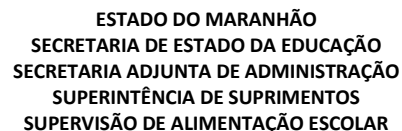
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO “A” AEE – ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO / ENSINO MÉDIO REGULAR (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJU					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Polpa de caju	150	150	1,00	*	60,00	0,74	0,24	0,00	14,04	1,23	1,26	10,6	0,23	0,14	27,30	178	6,26	0,00
Açúcar	15	15	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					117,99	0,78	0,24	0,00	28,97	1,23	1,79	10,7	0,24	0,14	27,30	178	8,06	0,00
MODO DE PREPARO:																		
1. Lavar as embalagens das polpas;																		
2. Bater a polpa de fruta com água e açúcar;																		
3. Servir conforme o cardápio.																		





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO “A” AEE – ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO / ENSINO MÉDIO REGULAR (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: VINAGRETE (PEPINO, TOMATE, CEBOLA, CHEIRO VERDE, LIMÃO)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Pepino	30	23,0	1,30	*	2,20	0,20	0,00	0,00	0,47	0,26	2,22	2,15	0,03	0,03	0,00	1,15	0,00	0,00
Tomate	20	13,9	1,25	*	2,14	0,15	0,02	0,01	0,44	0,16	0,97	1,47	0,03	0,02	0,00	2,97	0,14	0,00
Cebola	20	16,0	1,43	*	6,31	0,27	0,01	0,00	1,42	0,35	2,24	1,91	0,03	0,03	0,00	0,75	0,10	0,00
Cheiro verde	20	17,2	1,16	*	5,86	0,48	0,07	0,01	1,01	0,46	28,62	3,97	0,42	0,17	125,8	8,64	0,40	0,00
Limão	3,00	1,42	2,10	*	0,45	0,01	0,00	0,00	0,16	0,02	0,72	0,14	0,00	0,00	0,00	0,54	0,02	0,00
TOTAL					16,96	1,12	0,11	0,02	3,49	1,25	34,77	9,64	0,52	0,25	125,8	14,0	0,66	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cortar o pepino, o tomate, a cebola e o cheiro verde em pequenos pedaços; 2. Misturar tudo em um recipiente e acrescentar sal e limão a gosto.																		
*Temperos: tomate, cebola, cheiro-verde, limão.																		





SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO “A” AEE – ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO / ENSINO MÉDIO REGULAR (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: VITAMINA NUTRITIVA (MAMÃO, MAÇÃ, POLPA DE ACEROLA)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Mamão	40	25,6	1,56	*	10,30	0,12	0,03	0,00	2,68	0,27	5,75	5,69	0,05	0,02	0,00	21,0	0,42	0,00
Maçã	40	33,3	1,20	*	18,50	0,10	0,00	0,00	5,05	0,45	0,64	0,68	0,03	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00
Polpa de acerola	40	40,0	1,00	*	8,77	0,24	0,00	0,00	2,22	0,28	3,04	3,46	0,07	0,03	0,00	249	0,51	0,00
Leite em pó	40	40,0	1,00	*	198,66	10,17	10,76	6,52	15,67	0,00	356,1	30,9	0,21	1,09	144,4	0,00	129	0,38
Açúcar	15	15,0	1,00	*	57,99	0,05	0,00	0,00	14,93	0,00	0,53	0,08	0,02	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00
TOTAL					295,87	10,84	10,83	6,53	40,81	1,19	374,0	42,9	0,40	1,16	144,4	277	132	0,38
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar adequadamente a embalagem da polpa; 2. Higienizar e cortar a maçã e o mamão; 3. Diluir o leite em pó conforme as instruções da embalagem em água filtrada; 4. Bater no liquidificador a maçã, o mamão, a polpa de acerola, o leite e o açúcar; 5. Servir conforme o cardápio.																		