



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



Ficha Técnica de Preparações do Cardápio B

Ensino Médio (16 a 18 anos)

Fevereiro a Junho de 2021



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



GOVERNO ESTADO DO MARANHÃO

FLÁVIO DINO DE CASTRO E COSTA

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO

FELIPE COSTA CAMARÃO

SECRETARIA ADJUNTA DE SUPORTE AO SISTEMA EDUCACIONAL

VITOR PFLUEGER PEREIRA DOS SANTOS

SUPERINTENDÊNCIA DE SUPORTE A EDUCAÇÃO

POLYANA LINDOSO CAJUEIRO

SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

NATHÁLIA ISABELLA PAVÃO PINTO LIMA

SETOR DE NUTRIÇÃO

MOISANE DE JESUS AMORIM PINHEIRO (Responsável Técnico)

CRN6: 12525

LUCIANE ARAUJO PIEDADE (Quadro Técnico)

CRN6: 8649

DIANA MESSALA PINHEIRO DA SILVA MONTEIRO (Quadro Técnico)

CRN6: 10237

MARIA DO SOCORRO MENDES JANSEN (Quadro Técnico)

CRN6: 20571

SUZANA BORBA FONSECA DA SILVA

CRN6: 12223



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



SUMÁRIO

CARDÁPIO B

1. Abacatada
2. Abacaxi
3. Arroz branco
4. Arroz colorido (arroz, carne suína em cubos, cenoura, abóbora, milho verde, cebolinha)
5. Arroz com abóbora
6. Arroz xadrez
7. Baião colorido (fava e espinafre)
8. Banana
9. Batata doce cozida
10. Beiju português
11. Biscoito salgado
12. Bobó de frango (frango, macaxeira e cebolinha)
13. Café com leite
14. Cuscuz de arroz com ovo
15. Cuscuz paulista nutritivo
16. Escondidinho de macarrão
17. Farofa de feijão verde com carne
18. Farofa de repolho com legumes e frango desfiado
19. Farofa rica de cuscuz de milho com feijão verde, ovo e carne desfiada
20. Feijoada carioca
21. Laranja
22. Leite batido com chocolate em pó
23. Maçã
24. Macaxeira cozida
25. Melancia
26. Melão
27. Mingau de tapioca com canela
28. Pão com frango desfiado e cenoura ralada
29. Pão nutritivo com sardinha, repolho e cenoura



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



30. Peixe escabeche
31. Picadinho de carne ao molho
32. Purê de batata doce com recheio caipira
33. Salada de abobrinha e repolho refogados e tomates em cubos
34. Sopa de feijão, carne e legumes
35. Suco de abacaxi com beterraba
36. Suco de abacaxi com couve
37. Suco de acerola
38. Suco de acerola com laranja
39. Suco de caju
40. Suco de goiaba
41. Suco de manga com manjeriço
42. Suco de maracujá
43. Suco de murici
44. Tangerina



APRESENTAÇÃO

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

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

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

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

E com o intuito de se fazer cumprir o objetivo primordial do PNAE, que a Secretaria de Estado da Educação (SEDUC/MA) através da equipe de Nutrição da Supervisão de Alimentação Escolar (SUPAE) organizou a Ficha Técnica de Preparações do ano de 2020.

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

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



ORIENTAÇÕES IMPORTANTES

CALCULANDO AS QUANTIDADES DE PER CAPITAS

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

Exemplo: Arroz de couve com ovos mexidos

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

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

MEDIDAS DE MAÇOS	
ALIMENTOS	PESO
Acelga	300g
Alface cresa	400g
Alface lisa	400g
Cebolinha	100g
Cheiro verde	100g
Couve	400g
Jongome	250g



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



Manjeriço	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

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 sujidade 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 sujidade;
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;



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



4. Não é permitido re congelar peças previamente descongeladas.

DESSALGUE

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



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



PREPARAÇÕES

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS B - <i>ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)</i>																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ABACATADA (abacate, açúcar, leite)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Abacate	100,00	66,6	1,50	*	64,10	0,83	5,60	1,53	4,02	4,21	5,28	9,79	0,14	0,14	0,00	5,77	0,00	0,00
Açúcar	15,00	15,00	1,00	*	57,99	0,05	0,00	0,00	14,93	0,00	0,53	0,08	0,02	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00
Leite em pó	40,00	40,00	1,00	*	198,66	10,17	10,76	6,52	15,67	0,00	356,1	30,9	0,21	1,09	144,4	0,00	129	0,38
TOTAL					320,75	11,04	16,36	8,05	34,62	4,21	361,9	40,8	0,36	1,24	144,4	5,77	131	0,38
MODO DE PREPARO:																		
1. Diluir o leite em pó conforme as instruções da embalagem, em água filtrada;																		
2. Higienizar e cortar o abacate;																		
3. Bater no liquidificador, o abacate, o leite e o açúcar;																		
4. Servir conforme o cardápio.																		

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS B - ENSINO FUNDAMENTAL DAS SÉRIES FINAIS (11 A 15 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ABACAXI					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Abacaxi	130,00	73,4	1,77	*	35,49	0,63	0,09	0,22	9,06	0,72	16,48	13,5	0,19	0,11	0,00	25,4	0,00	0,00
TOTAL					35,49	0,63	0,09	0,22	9,06	0,72	16,48	13,5	0,19	0,11	0,00	25,4	0,00	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar em rodela; 2. Servir conforme o cardápio.																		

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 PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS B - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ XADREZ (arroz, couve, cenoura, 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	70,00	70,00	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
Couve	15,00	9,15	1,64	*	2,47	0,26	0,05	0,01	0,40	0,29	11,97	3,17	0,04	0,04	0,00	8,84	0,56	0,00
Cenoura	15,00	12,9	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
Feijão-verde	20,00	19,4	1,03	*	23,56	0,62	0,61	0,10	3,95	0,97	24,85	10,1	0,22	0,20	7,69	0,43	0,78	0,00
Alho	2,00	0,18	1,09	*	0,21	0,01	0,00	0,00	0,04	0,01	0,02	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
Óleo	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					325,31	6,07	5,92	0,94	60,51	2,82	42,85	36,0	0,76	1,12	7,69	9,93	236	0,03
MODO DE PREPARO:																		
1. 1. Higienizar adequadamente a couve e cortar em tiras. Reservar;																		
2. Higienizar adequadamente a cenoura e ralar. Reservar;																		
3. Cozinhar o feijão como de costume, sem deixar desmanchar e reservar;																		
4. Em uma panela refogar o alho no óleo;																		
5. Acrescentar o arroz, refogar um pouco, em seguida acrescentar a água e colocar o sal;																		
6. Deixe cozinhar por 10 minutos, em seguida acrescentar a couve, o feijão verde e a cenoura, deixar cozinhar por mais 15 minutos;																		
7. Servir conforme o cardápio.																		

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS B - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: BAIÃO COLORIDO (arroz, carne bovina em cubos, fava, espinafre)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Arroz	70,00	70,00	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
Fava	20,00	43,47	1,15	*	37,22	2,09	1,38	0,24	4,39	1,56	7,82	13,4	0,65	0,20	8,19	8,61	17,8	0,00
Carne bovina em cubos	60,00	50,84	1,18	*	73,22	10,58	3,11	1,42	0,00	0,00	2,40	6,75	0,77	2,65	1,10	0,00	25,4	0,10
Espinafre	15,00	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
Alho	1,00	0,18	1,09	*	0,20	0,01	0,00	0,00	0,04	0,01	0,02	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
Óleo	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Cebola	3,00	2,09	1,43	*	0,82	0,04	0,00	0,00	0,19	0,05	0,29	0,25	0,00	0,00	0,00	0,10	0,01	0,00
Tomate	3,00	2,40	1,30	*	0,37	0,03	0,00	0,00	0,08	0,03	0,17	0,25	0,01	0,00	0,00	0,51	0,02	0,00
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
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
Pimenta de cheiro	1,00	0,47	2,10	*	0,13	0,01	0,00	0,00	0,02	0,00	0,13	0,00	0,01	0,00	0,00	0,22	0,02	0,00
TOTAL					408,18	17,94	9,75	2,50	60,10	2,98	22,48	49,9	1,94	3,74	9,29	9,64	279	0,13
MODO DE PREPARO: 1. 1. Descongelar, temperar e cortar em cubos pequenos a carne bovina. Reservar; 2. Higienizar adequadamente o espinafre. Reservar; 3. Cozinhar a fava com sal e alho sem deixar desmanchar, em seguida lavar e escorrer. Reservar; 4. Em uma panela refogar os temperos restantes no óleo; 5. Acrescentar a carne, refogar um pouco e deixar cozinhar até que fique macia; 6. Acrescentar o arroz, colocar água suficiente para que o arroz cozinhe; 7. Deixe cozinhar por 10 minutos, em seguida acrescentar a fava cozida e o espinafre, deixar cozinhar por mais 15 minutos; 8. Servir conforme o cardápio.																		

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS B - 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	110,00	75,3	1,46	*	58,70	0,92	0,06	0,00	15,30	1,53	4,14	22,9	0,28	0,10	0,00	0,00	0,71	0,00
TOTAL					58,70	0,92	0,06	0,00	15,30	1,53	4,14	22,9	0,28	0,10	0,00	0,00	0,71	0,00
MODO DE PREPARO:																		
1. Lavar e higienizar, após, servir conforme com o cardápio.																		

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS B - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: CAFÉ					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Café em pó	7,00	7,00	1,00	*	30,10	1,03	0,84	0,00	4,61	3,59	7,49	11,6	0,57	0,04	0,00	0,00	0,08	0,00
Açúcar	15,00	15,00	1,00	*	57,99	0,05	0,00	0,00	14,93	0,00	0,53	0,08	0,02	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00
TOTAL					88,09	1,08	0,84	0,00	19,54	3,59	8,02	11,7	0,59	0,04	0,00	0,00	1,88	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Ferver a água e ainda no fogo acrescentar o café e o açúcar; 2. Coar; 3. Servir conforme o cardápio.																		

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS B - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA DE FEIJÃO VERDE COM CARNE DESFIADA (farinha branca, feijão verde, carne bovina, cheiro-verde)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Farinha branca	45,00	45,00	1,00	*	110,20	0,37	0,09	0,03	26,91	1,97	22,79	12,0	0,36	0,11	0,00	0,00	3,11	0,00
Feijão-verde	35,00	30,2	1,16	*	61,68	1,61	1,59	0,27	10,33	2,54	65,08	26,4	0,57	0,52	20,12	1,12	2,03	0,01
Carne bovina	60,00	50,8	1,18	*	0,29	0,04	0,01	0,01	0,00	0,00	0,01	0,03	0,00	0,01	0,00	0,00	0,10	0,00
Alho	2,00	2,00	1,00	*	2,36	0,15	0,00	0,00	0,50	0,09	0,28	0,45	0,02	0,02	0,00	0,00	0,11	0,00
Cebola	3,00	2,09	1,43	*	1,70	0,07	0,00	0,00	0,38	0,09	0,60	0,51	0,01	0,01	0,00	0,20	0,03	0,00
Cheiro verde	5,00	4,31	1,16	*	0,78	0,06	0,01	0,00	0,13	0,06	3,82	0,53	0,06	0,02	16,79	1,15	0,05	0,00
Tomate	3,00	2,3	1,30	*	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00
Sal	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234	0,00
Colorau	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	0,00	0,00
Pimenta de cheiro	2,00	2,00	2,10	*	0,26	0,02	0,00	0,00	0,04	0,00	0,27	0,00	0,01	0,00	0,00	0,44	0,05	0,00
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					177,36	2,33	1,71	0,31	38,32	4,77	92,98	40,0	1,03	0,69	36,93	2,93	239	0,01
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cortar o cheiro-verde. Reservar; 2. Cozinhar o feijão verde como de costume, sem deixar amolecer muito. Reservar; 3. Temperar a carne com sal, alho, colorau, pimenta do reino e pimenta de cheiro; 4. Refogar a cebola e o tomate, em seguida acrescentar a carne, deixar cozinhar até que fique no ponto para desfiar; 5. Desfiar a carne e deixar na própria panela do cozimento, acrescentar o feijão, refogar o feijão com a carne, em seguida vá acrescentando a farinha aos poucos; 6. Mexa até que fique no ponto de farofa, após, acrescentar o cheiro-verde; 7. Servir conforme o cardápio.																		

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS B - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: FEIJOADA CARIOCA (feijão, carne bovina em cubos, batata inglesa, abóbora, abobrinha, cheiro-verde, couve)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Feijão	45,00	33,1	1,36	*	107,04	7,06	0,41	0,07	19,44	7,22	36,69	62,2	2,14	0,94	0,00	0,00	0,00	0,00
Carne bovina em cubos	50,00	42,4	1,18	*	1,89	0,56	0,25	0,00	0,00	0,43	1,21	0,14	0,47	0,20	0,00	4,55	0,02	1,89
Batata inglesa	10,00	9,09	1,11	*	0,13	0,00	0,00	1,07	0,08	0,26	1,06	0,03	0,02	0,00	2,27	0,00	0,00	0,13
Abóbora	10,00	7,29	1,37	*	0,06	0,02	0,00	0,29	0,08	0,63	0,31	0,01	0,01	0,00	0,18	0,00	0,00	0,06
Cebola	5,00	3,49	1,43	*	0,02	0,00	0,00	0,08	0,02	0,13	0,11	0,00	0,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,02
Alho	1,00	0,91	1,09	*	0,28	0,01	0,00	0,96	0,17	0,54	0,85	0,03	0,03	0,00	0,00	0,21	0,00	0,28
Tomate	5,00	4,00	1,25	*	0,01	0,00	0,00	0,03	0,01	0,07	0,11	0,00	0,00	0,00	0,21	0,01	0,00	0,01
Sal	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234	0,00	0,00
Colorau	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	0,00	0,00
Óleo	5,00	5,00	1,00	*	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	0,00
Limão	5,00	3,5	1,43	*	0,03	0,00	0,00	0,39	0,04	1,78	0,34	0,01	0,01	0,00	1,34	0,04	0,00	0,03
Abobrinha	10,00	7,69	1,30	*	0,09	0,01	0,00	0,33	0,10	1,16	1,53	0,02	0,01	0,00	0,53	0,00	0,00	0,09
Cheiro verde	5,00	4,34	1,15	*	0,12	0,02	0,00	0,25	0,12	7,20	1,00	0,11	0,04	31,6	2,17	0,10	0,00	0,12
Couve	10,00	6,09	1,64	*	0,17	0,03	0,01	0,26	0,19	7,97	2,11	0,03	0,02	0,00	5,89	0,38	0,00	0,17
TOTAL					181,12	9,87	6,06	1,09	23,10	8,04	56,86	70,8	2,51	1,57	31,88	12,6	239	0,04
MODO DE PREPARO:																		
1. Higienizar e cortar o cheiro-verde. Reservar;																		
2. Cozinhar o feijão como de costume, sem deixar amolecer muito. Reservar;																		
3. Corte a carne em cubos, tempere com sal, alho, colorau e limão, refogar com cebola e tomate e deixar cozinhar até que fique macia. Reservar;																		
4. Descasque a batata inglesa, a abobrinha e a abóbora, coloque para cozinhar com cuidado para que não fiquem muito moles;																		
5. Após o cozimento refogue com alho e cebola;																		
6. Em seguida, junte o feijão, a carne, os legumes cozidos, a couve picada e deixe ferver e acrescente o cheiro-verde picado;																		
7. Sirva conforme o cardápio.																		

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS B - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: LEITE BATIDO COM CHOCOLATE EM PÓ (leite, chocolate em pó, açúcar)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Leite em pó	40,00	40,00	1,00	*	198,66	10,17	10,76	6,52	15,67	0,00	356,1	30,9	0,21	1,09	144,4	0,00	129	0,38
Chocolate em pó	15,00	15,00	1,00	*	54,64	0,42	0,53	0,12	12,83	0,25	22,47	5,81	0,12	0,12	0,16	0,02	52,5	0,06
Açúcar	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	0,00	9,95	0,00	0,35	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00
TOTAL					291,95	10,62	11,29	6,64	38,46	0,25	378,9	36,8	0,34	1,21	144,5	0,02	182	0,43
MODO DE PREPARO:																		
1. Colocar água, o leite em pó, o açúcar e o chocolate em pó no liquidificador, bater até formar uma mistura homogênea;																		
2. Servir quente ou frio conforme a preferência dos alunos.																		

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS B - <i>ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)</i>																		
NOME DE PREPARAÇÃO: MAÇÃ					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)
Maçã	130,00	108,33	1,20	*	81,29	0,29	0,32	0,13	21,56	2,63	4,41	6,31	0,07	0,00	0,00	1,93	1,71	0,00
TOTAL					81,29	0,29	0,32	0,13	21,56	2,63	4,41	6,31	0,07	0,00	0,00	1,93	1,71	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar adequadamente a laranja; 2. Servir conforme cardápio.																		

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS A - 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	270,00	137,00	1,97	*	44,69	1,21	0,00	0,00	11,15	0,17	10,58	13,2	0,31	0,13	0,00	8,42	0,00	0,00
TOTAL					44,69	1,21	0,00	0,00	11,15	0,17	10,58	13,2	0,31	0,13	0,00	8,42	0,00	0,00
MODO DE PREPARO:																		
1. Lavar, higienizar e cortar em fatias, após, servir conforme o cardápio.																		

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS A - ENSINO 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	220,00	188,00	1,17	*	55,22	1,27	0,00	0,00	14,15	0,47	5,37	11,1	0,43	0,17	0,00	16,3	21,0	0,00
TOTAL					55,22	1,27	0,00	0,00	14,15	0,47	5,37	11,1	0,43	0,17	0,00	16,3	21,0	0,00
MODO DE PREPARO:																		
1. Lavar, higienizar e cortar em fatias, após, servir conforme o cardápio.																		

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS B - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: MINGAU DE TAPIOCA COM COCO E CANELA (tapioca, leite, açúcar, coco ralado, canela)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Tapioca	45,00	45,00	1,00	*	148,95	0,23	0,14	0,00	36,50	0,27	5,40	1,35	0,05	0,00	0,00	0,00	0,90	0,00
Leite em pó	30,00	30,00	1,00	*	149,00	7,63	8,07	4,89	11,75	0,00	267,0	23,2	0,16	0,82	108,3	0,00	96,9	0,28
Açúcar	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	0,00	9,95	0,00	0,35	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00
Coco seco ralado	15,00	15,00	1,00	*	99,00	1,03	9,68	8,58	3,66	2,58	3,90	13,5	0,50	0,30	0,00	0,23	5,55	0,00
Canela em pó	2,00	2,00	1,00	*	5,22	0,08	0,06	0,01	1,60	1,09	0,00	0,33	0,76	0,04	0,52	0,57	0,53	0,00
TOTAL					440,82	8,99	17,94	13,4	63,46	3,94	276,7	38,4	1,48	1,16	108,8	0,80	105	0,28
MODO DE PREPARO: 1. Deixar a tapioca de molho por 10 minutos. 2. Colocar em uma panela a tapioca, açúcar, o coco e o leite dissolvido em água filtrada; 3. Cozinhar em fogo baixo, sempre mexendo, até obter a consistência desejada; 4. Servir com canela salpicada por cima do mingau.																		

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS B - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: PÃO COM FRANGO DESFIADO E CENOURA RALADA (pão, frango desfiado, 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)
Pão	50,00	50,00	1,00	*	149,91	3,98	1,55	0,50	29,32	1,15	7,88	12,7	0,50	0,38	1,49	0,00	323	0,19
Frango	60,00	28,2	2,13	*	48,73	8,71	1,27	0,36	0,00	0,00	4,23	7,61	0,30	0,35	2,54	0,00	21,7	0,03
Cenoura	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,06	0,01	0,00	0,33	0,14	0,97	0,48	0,01	0,01	0,00	0,22	0,14	0,00
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
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
Limão	3,00	2,10	1,43	*	0,67	0,02	0,00	0,00	0,23	0,02	1,07	0,20	0,00	0,00	0,00	0,80	0,03	0,00
Sal	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,4	0,00
Óleo	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
Tomate	2,00	1,54	1,30	*	0,24	0,02	0,00	0,00	0,05	0,02	0,11	0,16	0,00	0,00	0,00	0,33	0,02	0,00
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
Pimenta de cheiro	1,00	0,48	2,10	*	0,13	0,01	0,00	0,00	0,02	0,00	0,13	0,00	0,01	0,00	0,00	0,22	0,02	0,00
TOTAL					229,40	12,88	5,84	1,32	30,33	1,40	14,70	21,5	0,83	0,75	4,03	1,64	369	0,23
MODO DE PREPARO: 1. Lavar, higienizar e ralar a cenoura. Reservar; 2. Temperar e refogar o frango com os temperos, em seguida acrescentar água, deixar cozinhar até ficar macia e com pouco molho; 3. Acrescentar a cenoura ralada; 4. Cortar os pães ao meio e rechear com o frango; 5. Sirva conforme o cardápio.																		

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS B - <i>ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)</i>																		
NOME DE PREPARAÇÃO: PÃO NUTRITIVO COM SARDINHA, REPOLHO E CENOURA (pão, sardinha, cenoura, 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)
Pão	50,00	50,00	1,00	*	149,91	3,98	1,55	0,50	29,32	1,15	7,88	12,7	0,50	0,38	1,49	0,00	323	0,19
Sardinha	40,00	40,00	1,00	*	113,99	6,38	9,62	1,64	0,00	0,00	220,1	14,1	1,41	0,66	0,00	0,00	266	0,03
Cenoura	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,06	0,01	0,00	0,33	0,14	0,97	0,48	0,01	0,01	0,00	0,22	0,14	0,00
Repolho	5,00	3,57	1,40	*	0,61	0,03	0,01	0,00	0,14	0,07	1,23	0,30	0,01	0,01	0,00	0,67	0,13	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Limão	3,00	2,10	1,43	*	0,67	0,02	0,00	0,00	0,23	0,02	1,07	0,20	0,00	0,00	0,00	0,80	0,03	0,00
Sal	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,4	0,00
Óleo	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
Tomate	2,00	1,54	1,30	*	0,24	0,02	0,00	0,00	0,05	0,02	0,11	0,16	0,00	0,00	0,00	0,33	0,02	0,00
Cebola	2,00	1,40	1,43	*	0,55	0,02	0,00	0,00	0,12	0,03	0,20	0,17	0,00	0,00	0,00	0,07	0,01	0,00
Pimenta de cheiro	1,00	0,48	2,10	*	0,13	0,01	0,00	0,00	0,02	0,00	0,13	0,00	0,01	0,00	0,00	0,22	0,02	0,00
TOTAL					295,12	10,58	14,19	2,60	30,44	1,47	231,8	28,3	1,95	1,07	1,49	2,30	614	0,23
MODO DE PREPARO: 1. Lavar, higienizar e ralar a cenoura e o repolho. Reservar; 2. Temperar e refogar a sardinha com os temperos, em seguida acrescentar a cenoura e o repolho, deixar refogar um pouco; 3. Cortar os pães ao meio e rechear com o refogado de sardinha; 4. Sirva conforme o cardápio.																		

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS B - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: PEIXE ESCABECHE (peixe, limão, 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)
Peixe	180,00	155,00	1,16	*	172,05	25,24	7,13	1,24	0,00	0,00	24,42	29,8	0,25	0,39	4,30	0,00	118	0,02
Alho	1,00	1,00	1,00	*	0,11	0,01	0,00	0,00	0,02	0,00	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
Limão	3,00	1,43	2,10	*	0,45	0,01	0,00	0,00	0,16	0,02	0,73	0,14	0,00	0,00	0,00	0,55	0,02	0,00
Óleo	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
Sal	2,00	2,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	46,8	0,00
Tomate	5,00	4,00	1,25	*	0,61	0,04	0,01	0,00	0,13	0,05	0,28	0,42	0,01	0,01	0,00	0,85	0,04	0,00
Cebola	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
Cheiro verde	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,00	0,25	0,11	7,16	0,99	0,10	0,04	31,47	2,16	0,10	0,00
Colorau	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL					238,10	25,48	14,16	2,31	0,90	0,26	33,09	31,7	0,38	0,45	35,76	3,72	165	0,05
MODO DE PREPARO:																		
1. Lavar, higienizar e picar o tomate, o cheiro-verde e a cebola; 2. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão, colorau, alho e sal; 3. Colocar numa frigideira óleo e deixar esquentar bem; 4. Acrescentar bem devagar 1 por 1 e deixar fritar; 5. Distribuir os peixes numa travessa e reservar; 6. Refogar o tomate e a cebola, acrescentar um pouco de água, colocar o cheiro-verde e desligar o fogo; 7. Colocar o refogado dos temperos por cima do peixe; 8. Sirva conforme o cardápio.																		

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS B - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: PICADINHO DE CARNE AO MOLHO (carne bovina em cubos, maxixe, quiabo, abóbora, manjerição)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Carne em cubos pequenos	170,00	144,00	1,18	*	308,31	38,35	15,99	6,31	0,00	0,00	18,73	30,2	4,16	9,58	0,00	0,00	87,8	0,99
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
Abóbora	10,00	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
Sal	2,00	2,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	46,8	0,00
Tomate	5,00	4,00	1,25	*	0,61	0,04	0,01	0,00	0,13	0,05	0,28	0,42	0,01	0,01	0,00	0,85	0,04	0,00
Cebola	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
Óleo	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Colorau	1,00	1,00	1,00	*	0,15	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
Alho	1,00	1,00	1,00	*	0,11	0,01	0,00	0,00	0,02	0,00	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
Manjerição	3,00	3,00	1,00	*	0,63	0,06	0,01	0,00	0,11	0,10	6,33	1,73	0,03	0,01	0,00	0,07	0,12	0,00
TOTAL					362,71	38,97	21,09	7,09	2,15	1,01	38,61	38,6	4,31	9,70	0,00	2,93	136	1,02
MODO DE PREPARO: 1. Lavar, higienizar e cortar em pedaços o quiabo e o maxixe. Reservar; 2. Lavar, higienizar, descascar e cortar em pedaços a abóbora. Reservar; 3. Descongelar a carne adequadamente, picar em cubos pequenos e temperar com sal, alho e colorau; 4. Picar o tomate e a cebola e refogar com óleo, acrescentar a carne moída e continuar refogando, acrescentar água e deixar cozinhar por 10 minutos; 5. Em seguida, acrescentar o quiabo, o maxixe e a abóbora, deixe cozinhar tudo até que fiquem macios; 6. Acrescentar o manjerição ao final do cozimento; 7. Sirva conforme o cardápio.																		

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS B - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: PURÊ DE BATATA DOCE COM RECHEIO CAPIRA (batata doce, leite em pó, cebolinha, espinafre, ovo, 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)
Batata doce	50,00	41,3	1,21	*	48,86	0,52	0,06	0,00	11,65	1,06	8,72	6,98	0,16	0,08	0,00	6,81	3,63	0,00
Leite em pó	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	3,26	7,84	0,00	178,0	15,4	0,10	0,55	72,21	0,00	64,6	0,19
Manteiga	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	2,46	0,00	0,00	0,47	0,07	0,01	0,00	46,18	0,00	28,9	0,17
Sal	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,4	0,00
Óleo	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Tomate	3,00	2,56	1,17	*	0,39	0,03	0,00	0,00	0,08	0,03	0,18	0,27	0,01	0,00	0,00	0,54	0,03	0,00
Cebolinha	5,00	4,35	1,15	*	0,85	0,08	0,02	0,00	0,15	0,15	3,47	1,07	0,03	0,01	0,00	1,38	0,07	0,00
Espinafre	10,00	5,85	1,71	*	0,94	0,12	0,01	0,00	0,15	0,12	5,70	4,77	0,02	0,02	0,00	0,14	1,00	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Cebola	3,00	2,10	1,43	*	0,83	0,04	0,00	0,00	0,19	0,05	0,29	0,25	0,00	0,00	0,00	0,10	0,01	0,00
Ovo	25,00	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
TOTAL					264,97	8,88	16,59	7,07	20,65	1,45	206,41	31,8	0,58	0,91	17,75	8,97	159	0,39
MODO DE PREPARO:																		
1. Lave, higienize e pique a cebolinha e o espinafre. Reservar;																		
2. Coloque as batatas para cozinhare, assim que estiverem macias, descasque e esmague até formar um purê;																		
3. Refogar o alho com manteiga, acrescentar as batatas amassadas e o leite já diluído. Mexa bem, acerte o sal, desligue o fogo; Reservar;																		
4. Pique a cebola e o tomate e refogue com óleo, acrescente os ovos, mexa e acrescente a cebolinha picada e o espinafre;																		
5. Em seguida, faça camadas de purê, depois dos ovos e por último o purê;																		
6. Sirva conforme o cardápio.																		

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS B - <i>ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)</i>																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA DE ABOBRINHA E REPOLHO REFOGADOS E TOMATE EM CUBOS (abobrinha, repolho, tomate, 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)
Abobrinha	50,00	38,4	1,30	*	7,42	0,44	0,05	0,00	1,65	0,52	5,82	7,67	0,09	0,06	0,00	2,64	0,00	0,00
Repolho	50,00	35,7	1,40	*	6,11	0,31	0,05	0,00	1,38	0,68	12,34	3,04	0,05	0,05	0,00	6,68	1,30	0,00
Tomate	50,00	36,5	1,37	*	5,60	0,40	0,06	0,04	1,15	0,43	2,53	3,85	0,09	0,05	0,00	7,74	0,37	0,00
Limão	3,00	1,43	2,10	*	0,45	0,01	0,00	0,00	0,16	0,02	0,73	0,14	0,00	0,00	0,00	0,55	0,02	0,00
TOTAL					19,58	1,17	0,17	0,04	4,33	1,64	21,42	14,7	0,24	0,17	0,00	17,6	1,69	0,00
MODO DE PREPARO:																		
1. Lavar e higienizar o tomate, o repolho e a abobrinha;																		
2. Picar o repolho e reservar;																		
3. Cortar a abobrinha em cubos e colocar para cozinhar no vapor com o repolho por 10 minutos;																		
4. Cortar o tomate em cubos e arrumar em uma travessa juntamente com o repolho e a abobrinha;																		
5. Temperar com limão e azeite;																		
6. Servir conforme o cardápio.																		

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS B - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE ABACAXI					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Polpa de abacaxi	150,00	150,00	1,00	*	51,00	0,71	0,18	0,02	11,70	0,50	20,40	1,55	0,54	0,11	3,39	1,88	1,86	0,00
Açúcar	15,00	15,00	1,00	*	57,99	0,05	0,00	0,00	14,93	0,00	0,53	0,08	0,02	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00
TOTAL					108,99	0,75	0,18	0,02	26,63	0,50	20,93	1,63	0,56	0,11	3,39	1,88	3,66	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Lavar as embalagens das polpas; 2. Bater a polpa de fruta com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.																		

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

- MODO DE PREPARO:**

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS B - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJU					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Polpa de caju	100,00	100,00	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	15,00	15,00	1,00	*	57,99	0,05	0,00	0,00	14,93	0,00	0,53	0,08	0,02	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00
TOTAL					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 PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS B - 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	150,00	150,00	1,00	*	55,50	1,01	0,60	0,08	14,46	6,09	7,82	10,5	0,21	0,20	125,70	97,1	0,00	0,00
Açúcar	15,00	15,00	1,00	*	57,99	0,05	0,00	0,00	14,93	0,00	0,53	0,08	0,02	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00
TOTAL					113,49	1,05	0,60	0,08	29,39	6,09	8,34	10,5	0,23	0,20	125,70	97,1	1,80	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Lavar as embalagens das polpas; 2. Bater a polpa de fruta com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.																		

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

- MODO DE PREPARO:**

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS B - 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	150,00	150,00	1,00	*	136,50	1,32	3,71	0,03	29,06	10,2	60,00	33,0	0,44	0,65	0,00	57,8	13,5	0,00
Açúcar	15,00	15,00	1,00	*	57,99	0,05	0,00	0,00	14,93	0,00	0,53	0,08	0,02	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00
TOTAL					194,49	1,37	3,71	0,03	43,99	10,2	60,53	33,9	0,45	0,65	0,00	57,8	15,3	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.																		

