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 Fundamental Séries Finais (11 a 15 anos)

Fevereiro a Junho de 2021

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

SUMÁRIO

CARDÁPIO B

1. Abacatada
2. Abacaxi
3. Arroz branco
4. Arroz colorido (arroz, carne suína em cubos, cenoura, abóbora, milho verde e 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 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
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 manjericão
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 crespa	400g
Alface lisa	400g
Cebolinha	100g
Cheiro verde	100g
Couve	400g

Jongome	250g
Manjericão	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;

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.

PREPARAÇÕES

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS B - ***ENSINO FUNDAMENTAL DAS SÉRIES FINAIS (11 A 15 ANOS)***

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	90,00	60,00	1,50	*	57,69	0,74	5,04	1,38	3,62	3,79	4,75	8,81	0,12	0,13	0,00	5,20	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					**314,34**	**10,96**	**15,80**	**7,90**	**34,22**	**3,79**	**361,3**	**39,8**	**0,35**	**1,22**	**144,4**	**5,20**	**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.

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 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	120,00	67,7	1,77	*	32,76	0,58	0,08	0,20	8,36	0,67	15,21	12,5	0,17	0,10	0,00	23,4	0,00	0,00
TOTAL					**32,76**	**0,58**	**0,08**	**0,20**	**8,36**	**0,67**	**15,21**	**12,5**	**0,17**	**0,10**	**0,00**	**23,4**	**0,00**	**0,00**

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar, descascar e cortar em rodelas;
2. Servir conforme o cardápio.

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS B - ***ENSINO FUNDAMENTAL DAS SÉRIES FINAIS (11 A 15 ANOS)***

NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ BRANCO (arroz, óleo, alho, sal)					**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**													
INGREDIENTES	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO (R$)**	**ENERGIA (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**Sat. (g)**	**CHO (g)**	**Fibra (g)**	**Ca (mg)**	**Mg (mg)**	**Fe (mg)**	**Zn (mg)**	**Vit. A (mcg)**	**Vit. C (mg)**	**Na (mg)**	**Gord. Trans (mg)**
Arroz	60,00	60,00	1,00	*	214,67	4,30	0,20	0,06	47,26	0,98	2,65	18,2	0,41	0,73	0,00	0,00	0,61	0,00
Alho	2,00	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	4,00	4,00	1,00	*	35,36	0,00	4,00	0,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
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
TOTAL1					**250,24**	**4,31**	**4,20**	**0,67**	**47,30**	**0,99**	**2,67**	**18,2**	**0,41**	**0,74**	**0,00**	**0,00**	**47,4**	**0,02**

MODO DE PREPARO:

1. Lavar o arroz e reservar;
2. Em uma panela refogar o alho no óleo;
3. Refogar bem e o arroz, em seguida acrescentar a água e colocar o sal;
4. Tampar a panela e esperar cerca de 30 minutos
5. Servir conforme o cardápio.

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS B - ***ENSINO FUNDAMENTAL DAS SÉRIES FINAIS (11 A 15 ANOS)***

NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ COLORIDO (arroz, carne suína em cubos, cenoura, abóbora, cebolinha, milho 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	60,00	60,00	1,00	*	214,67	4,30	0,20	0,06	47,26	0,98	2,65	18,2	0,41	0,73	0,00	0,00	0,61	0,00
Carne suína em cubos	60,00	53,60	1,12	*	99,73	10,79	5,95	2,25	0,00	0,00	6,93	12,3	0,48	0,93	0,00	0,00	54,7	0,00
Cenoura	15,00	12,10	1,18	*	4,13	0,16	0,02	0,00	0,93	0,39	2,73	1,36	0,02	0,03	0,00	0,62	0,40	0,00
Abóbora	10,00	9,25	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
Milho verde	10,00	4,01	2,49	*	5,54	0,26	0,02	0,01	1,15	0,16	0,06	1,31	0,02	0,02	0,00	0,00	0,04	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
Alho	2,00	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
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
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
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
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
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
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
TOTAL1					**374,51**	**15,84**	**11,27**	**3,09**	**50,66**	**1,97**	**18,37**	**35,6**	**1,00**	**1,76**	**0,00**	**3,48**	**290**	**0,03**

MODO DE PREPARO:

1. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com sal, alho, limão, pimenta de cheiro e colorau. Reservar;
2. Higienizar e cortar em cubos, a abóbora e a cenoura. Reservar;
3. Higienizar e picar a cebolinha. Reservar;
4. Em uma panela refogar a cebola e o tomate picadinhos;
5. Colocar a carne e refogue um pouco mais, acrescente água e deixar cozinhar até que fique macia;
6. Acrescentar o arroz, a cenoura, a abóbora e o milho verde. Deixe cozinhar por mais 20 minutos;
7. Depois de pronto coloque a cebolinha e abafe por 5 minutos;
8. Sirva conforme cardápio.

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

SECRETARIA 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: ARROZ COM ABÓBORA (arroz, abóbora)

INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R$)	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
					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	60,00	60,00	1,00	*	214,67	4,30	0,20	0,06	47,26	0,98	2,65	18,2	0,41	0,73	0,00	0,00	0,61	0,00
Abóbora	30,00	21,9	1,37	*	8,45	0,38	0,12	0,02	1,83	0,47	3,93	1,93	0,08	0,07	0,00	1,11	0,00	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					**267,53**	**4,69**	**5,32**	**0,84**	**49,13**	**1,47**	**6,61**	**20,2**	**0,49**	**0,81**	**0,00**	**1,11**	**234**	**0,03**

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar e cortar em cubos, a abóbora. Reservar;
2. Em uma panela refogar o alho no óleo, acrescentar o arroz, refogar um pouco mais e em seguida acrescentar a água e colocar o sal;
3. Deixe cozinhar por 10 minutos para colocar a abóbora em cubos, mexa um pouco e deixe cozinhar até que a abóbora amoleça;
4. Sirva conforme o cardápio.

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

SECRETARIA 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: 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	60,00	60,00	1,00	*	214,67	4,30	0,20	0,06	47,26	0,98	2,65	18,2	0,41	0,73	0,00	0,00	0,61	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					**289,53**	**5,36**	**5,88**	**0,93**	**52,63**	**2,66**	**42,41**	**32,9**	**0,69**	**1,00**	**7,69**	**9,93**	**236**	**0,03**

MODO DE PREPARO:

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.

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 FUNDAMENTAL DAS SÉRIES FINAIS (11 A 15 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	60,00	60,00	1,00	*	214,67	4,30	0,20	0,06	47,26	0,98	2,65	18,2	0,41	0,73	0,00	0,00	0,61	0,00
Fava	15,00	13,04	1,15	*	11,16	0,63	0,41	0,07	1,32	0,47	2,35	4,04	0,20	0,06	2,46	2,58	5,35	0,00
Carne bovina em cubos	50,00	42,37	1,18	*	61,03	8,82	2,59	1,19	0,00	0,00	2,00	5,63	0,64	2,21	0,92	0,00	21,1	0,08
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 e 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					**334,15**	**14,00**	**8,23**	**2,08**	**49,15**	**1,72**	**16,16**	**35,6**	**1,29**	**3,04**	**3,38**	**3,62**	**263**	**0,11**

MODO DE PREPARO:

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.

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 FUNDAMENTAL DAS SÉRIES FINAIS (11 A 15 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	100,00	62,5	1,46	*	48,69	0,77	0,05	0,00	12,70	1,27	3,43	19,0	0,23	0,08	0,00	0,00	0,59	0,00
TOTAL					48,69	0,77	0,05	0,00	12,70	1,27	3,43	19,0	0,23	0,08	0,00	0,00	0,59	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 EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 ANOS)**

NOME DE PREPARAÇÃO: BATATA DOCE COZIDA (batata doce, sal)					**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**												
INGREDIENTES	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO (R$)**	**ENERGIA (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**Sat. (g)**	**CHO (g)**	**Fibra (g)**	**Ca (mg)**	**Mg (mg)**	**Fe (mg)**	**Zn (mg)**	**Vit. A (mcg)**	**Vit. C (mg)**	**Na (mg)**	**Gord. Trans (mg)**
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
TOTAL					**48,86**	**0,52**	**0,06**	**0,00**	**11,65**	**1,06**	**8,72**	**6,98**	**0,16**	**0,08**	**0,00**	**6,81**	**3,63**	**0,00**

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar adequadamente a batata doce;
2. Cozinhar a batata doce em água e sal até ficarem macias;
3. Servir norma ou fria conforme a aceitabilidade dos alunos.

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 FUNDAMENTAL DAS SÉRIES FINAIS (11 A 15 ANOS)***

NOME DE PREPARAÇÃO: BEIJU PORTUGUÊS (fécula de mandioca, cebola, sal)					**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**													
INGREDIENTES	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO (R$)**	**ENERGIA (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**Sat. (g)**	**CHO (g)**	**Fibra (g)**	**Ca (mg)**	**Mg (mg)**	**Fe (mg)**	**Zn (mg)**	**Vit. A (mcg)**	**Vit. C (mg)**	**Na (mg)**	**Gord. Trans (mg)**
Fécula de mandioca	40,00	40,00	1,00	*	132,40	0,20	0,12	0,00	32,44	0,24	4,80	1,20	0,04	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00
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
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
TOTAL					**133,78**	**0,26**	**0,12**	**0,00**	**32,75**	**0,32**	**5,29**	**1,62**	**0,05**	**0,01**	**0,00**	**0,16**	**24,2**	**0,00**

MODO DE PREPARO:

1. Ralar a cebola e reservar;
2. Hidratar a fécula de mandioca com água no ponto de beiju e adicionar o sal e a cebola;
3. Aquecer a frigideira e com o auxílio de uma colher espalhar a massa formando os discos;
4. Untar com manteiga e enrolar;
5. Servir conforme o cardápio.

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																	
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS B - ***ENSINO FUNDAMENTAL DAS SÉRIES FINAIS (11 A 15 ANOS)***																	
NOME DE PREPARAÇÃO: BISCOITO SALGADO					**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**												
INGREDIENTES	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO (R$)**	**ENERGIA (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**Sat. (g)**	**CHO (g)**	**Fibra (g)**	**Ca (mg)**	**Mg (mg)**	**Fe (mg)**	**Zn (mg)**	**Vit. A (mcg)**	**Vit. C (mg)**	**Na (mg)**	**Gord. Trans (mg)**
Biscoito salgado	45,00	45,00	1,00	*	194,40	4,55	6,48	1,98	30,92	1,13	9,00	18,0	0,99	0,50	0,00	0,00	384	0,81
TOTAL					194,40	4,55	6,48	1,98	30,92	1,13	9,00	18,0	0,99	0,50	0,00	0,00	384	0,81
MODO DE PREPARO: 1. Servir conforme o cardápio.																	

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS B - **ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 ANOS)**

NOME DE PREPARAÇÃO: BOBÓ DE FRANGO (frango desfiado, macaxeira, 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)**
Filé de frango	90,00	42,25	2,13	*	73,10	13,06	1,91	0,54	0,00	0,00	6,34	11,4	0,45	0,52	3,80	0,00	32,5	0,04
Macaxeira	40,00	29,85	1,34	*	45,20	0,34	0,09	0,03	10,80	0,56	4,53	13,2	0,08	0,06	0,00	4,93	0,64	0,00
Cebola	3,00	2,10	1,43	*	0,83	0,04	0,00	0,00	0,19	0,05	0,29	0,25	0,00	0,00	0,00	0,10	0,01	0,00
Tomate	3,00	2,31	1,30	*	0,35	0,03	0,00	0,00	0,07	0,03	0,16	0,24	0,01	0,00	0,00	0,49	0,02	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
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
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
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	*	0,15	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					**148,04**	**13,60**	**5,02**	**1,02**	**11,45**	**0,83**	**14,92**	**26,4**	**0,57**	**0,61**	**3,80**	**6,90**	**267**	**0,05**

MODO DE PREPARO:

1. Higienize e pique a cebolinha. Reservar;
2. Descongelar e temperar o frango para em seguida cozinhar e desfiar. Reservar o caldo do cozimento do frango;
3. Cozinhe a macaxeira e bata no liquidificador com um pouco de água. Reservar;
4. Frite o alho e acebola no óleo, mexa um pouco e em seguida acrescentar o tomate;
5. Acrescentar ao refogado o caldo do frango e o frango desfiado, em seguida coloque toda a macaxeira batida no liquidificador;
6. Deixe cozinhar por mais 3 minutos, ajuste o sal se necessário e coloque a cebolinha picadinha;
7. Servir conforme o cardápio.

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																	
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS B - ***ENSINO FUNDAMENTAL DAS SÉRIES FINAIS (11 A 15 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	6,00	6,00	1,00	*	25,80	0,88	0,72	0,00	3,95	3,08	6,42	9,96	0,49	0,03	0,00	0,00	0,07	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					**83,79**	**0,93**	**0,72**	**0,00**	**18,88**	**3,08**	**6,95**	**10,0**	**0,50**	**0,03**	**0,00**	**0,00**	**1,87**	**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.

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 FUNDAMENTAL DAS SÉRIES FINAIS (11 A 15 ANOS)***

NOME DE PREPARAÇÃO: CUSCUZ DE ARROZ COM OVO (flocão de arroz, 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 arroz	35,00	35,00	1,00	*	113,40	4,97	6,76	1,35	12,46	8,54	20,20	276	6,58	2,14	0,00	0,00	1,77	0,00
Ovo	25,00	25,00	1,00	*	35,78	3,26	2,23	0,65	0,41	0,00	10,51	3,17	0,39	0,27	19,71	0,00	42,0	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
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					**193,38**	**8,23**	**13,98**	**2,76**	**12,87**	**8,54**	**30,70**	**280**	**6,97**	**2,41**	**19,71**	**0,00**	**90,6**	**0,03**

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. Aquecer o óleo em uma frigideira, fritar os ovos e misturar com o cuscuz de milho;
5. Servir de acordo 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 FUNDAMENTAL DAS SÉRIES FINAIS (11 A 15 ANOS)*																		
NOME DE PREPARAÇÃO: CUSCUZ PAULISTA NUTRITIVO (flocão de milho, ovo, 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)**
Flocão de milho	35,00	35,00	1,00	*	123,72	2,52	0,67	0,14	27,61	1,65	0,93	14,4	0,30	0,38	0,00	0,00	0,00	0,00
Ovo	25,00	22,52	1,11	*	32,23	2,93	2,00	0,59	0,37	0,00	9,46	2,85	0,35	0,24	17,75	0,00	37,8	0,00
Cebolinha	5,00	4,34	1,15	*	0,85	0,08	0,02	0,00	0,15	0,15	3,47	1,07	0,03	0,01	0,00	1,38	0,07	0,00
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					**200,99**	**5,54**	**7,69**	**1,49**	**28,12**	**1,80**	**13,86**	**18,3**	**0,68**	**0,64**	**17,75**	**1,38**	**272**	**0,03**

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar e picar a cebolinha. Reservar;
2. Misturar num recipiente o flocão de milho, sal e água até formar uma farofa molhada;
3. Deixar descansar por aproximadamente 20 minutos;
4. Misturar a cebolinha com a massa, colocar na cuscuzeira para cozinhar até o ponto que enfie um garfo e saia limpo;
5. Sirva conforme o cardápio.

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS B - ***ENSINO FUNDAMENTAL DAS SÉRIES FINAIS (11 A 15 ANOS)***

NOME DE PREPARAÇÃO: ESCONDIDINHO DE MACARRÃO (macarrão, carne bovina moída, manjericão)					**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**													
INGREDIENTES	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO (R$)**	**ENERGIA (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**Sat. (g)**	**CHO (g)**	**Fibra (g)**	**Ca (mg)**	**Mg (mg)**	**Fe (mg)**	**Zn (mg)**	**Vit. A (mcg)**	**Vit. C (mg)**	**Na (mg)**	**Gord. Trans (mg)**
Macarrão	35,00	35,00	1,00	*	129,89	3,50	0,46	0,00	27,28	1,02	6,06	9,69	0,31	0,27	0,00	0,00	2,51	0,00
Carne moída	40,00	33,9	1,18	*	72,54	9,02	3,76	1,48	0,00	0,00	4,41	7,12	0,98	2,25	0,00	0,00	20,6	0,23
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
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
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
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
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
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
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
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					**204,77**	**12,64**	**4,23**	**1,49**	**27,83**	**1,19**	**15,88**	**18,6**	**1,32**	**2,55**	**0,00**	**1,20**	**46,7**	**0,23**

MODO DE PREPARO:

1. Ferver água com um pouco de sal e óleo, colocar o macarrão quando já estiver fervendo;
2. Deixar cozinhar por alguns minutos, escorrer e reservar;
3. Descongelar adequadamente a carne moída e temperar com alho, colorau, limão e sal;
4. Refogar o tomate e a cebola, acrescentar a carne moída e continuar refogando. Deixar cozinhar até amolecer, acrescente o manjericão e desligar o fogo;
5. Colocar uma camada de macarrão, outra da carne moída e a última de macarrão;
6. Coloque folhas de manjericão por cima e sirva conforme o cardápio.

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS B - ***ENSINO FUNDAMENTAL DAS SÉRIES FINAIS (11 A 15 ANOS)***

NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA DE FEIJÃO-VERDE COM CARNE DESFIADA (farinha branca, feijão verde, carne bovina, cheiro-verde, 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)**
Farinha branca	40,00	40,00	1,00	*	94,46	0,32	0,07	0,03	23,07	1,69	19,53	10,3	0,31	0,09	0,00	0,00	2,67	0,00
Feijão-verde	30,00	25,8	1,16	*	56,55	1,48	1,46	0,25	9,47	2,33	59,66	24,2	0,52	0,48	18,45	1,03	1,86	0,01
Carne bovina	55,00	46,6	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	0,95	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					**156,49**	**2,15**	**1,57**	**0,28**	**33,62**	**4,28**	**84,31**	**36,1**	**0,93**	**0,63**	**35,25**	**2,84**	**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.

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 FUNDAMENTAL DAS SÉRIES FINAIS (11 A 15 ANOS)***

NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA DE REPOLHO COM LEGUMES E FRANGO DESFIADO (farinha branca, repolho, filé de frango, couve, espinafre, cebolinha, 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)**
Farinha branca	40,00	40,00	1,00	*	26,08	0,09	0,02	0,01	6,37	0,47	5,39	2,86	0,09	0,03	0,00	0,00	0,74	0,00
Repolho	10,00	7,14	1,40	*	5,80	0,30	0,05	0,00	1,31	0,64	11,71	2,89	0,05	0,05	0,00	6,34	1,23	0,00
Frango	40,00	33,9	1,18	*	77,85	13,91	2,03	0,57	0,00	0,00	6,75	12,1	0,48	0,55	4,05	0,00	34,6	0,04
Alho	45,00	45,00	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	*	2,40	0,10	0,00	0,00	0,54	0,13	0,85	0,73	0,01	0,01	0,00	0,28	0,04	0,00
Couve	10,00	6,09	1,64	*	0,62	0,07	0,01	0,00	0,10	0,07	3,01	0,80	0,01	0,01	0,00	2,22	0,14	0,00
Tomate	3,00	2,3	1,30	*	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	0,04	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	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
Espinafre	10,0	5,84	1,71	*	0,94	0,12	0,01	0,00	0,15	0,12	5,69	4,77	0,02	0,02	0,00	0,14	1,00	0,00
Cebolinha	5,00	4,34	1,15	*	0,85	0,08	0,02	0,00	0,15	0,15	3,47	1,07	0,03	0,01	0,00	1,38	0,07	0,00
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					**161,14**	**14,81**	**7,15**	**1,34**	**9,12**	**1,68**	**37,17**	**25,7**	**0,70**	**0,70**	**4,05**	**10,4**	**272**	**0,07**

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar e cortar o repolho, a couve, o espinafre e a cebolinha. Reservar;
2. Temperar o frango com sal, alho e colorau;
3. Refogar a cebola e o tomate, em seguida acrescentar o frango, deixar cozinhar até que fique no ponto para desfiar;
4. Desfiar o frango e deixar na própria panela do cozimento, acrescentar o repolho, a couve e o espinafre, em seguida vá acrescentando a farinha aos poucos;
5. Mexa até que fique no ponto de farofa, após, acrescentar a cebolinha;
6. Servir conforme o cardápio.

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS B - ***ENSINO FUNDAMENTAL DAS SÉRIES FINAIS (11 A 15 ANOS)***

NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA RICA DE CUSCUZ DE MILHO (flocão de milho, feijão verde, ovo, carne bovina 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)**
Flocão de milho	40,00	40,00	1,00	*	91,41	1,87	0,49	0,10	20,40	1,22	0,69	10,6	0,22	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00
Feijão-verde	30,00	25,8	1,16	*	27,32	0,71	0,70	0,12	4,58	1,13	28,83	11,7	0,25	0,23	8,91	0,50	0,90	0,00
Ovo	25,00	22,5	1,11	*	42,45	3,86	2,64	0,77	0,49	0,00	12,46	3,75	0,46	0,32	23,38	0,00	49,8	0,00
Carne moída	35,00	29,6	1,18	*	4,47	0,56	0,23	0,09	0,00	0,00	0,27	0,44	0,06	0,14	0,00	0,00	1,27	0,01
Cebola	3,00	2,09	1,43	*	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00
Alho	2,00	2,00	1,00	*	2,60	0,16	0,01	0,00	0,55	0,10	0,31	0,49	0,02	0,02	0,00	0,00	0,12	0,00
Tomate	3,00	2,3	1,30	*	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	0,04	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	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
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					**212,57**	**7,17**	**9,07**	**1,85**	**26,03**	**2,45**	**42,60**	**27,1**	**1,02**	**0,99**	**32,29**	**0,55**	**286**	**0,04**

MODO DE PREPARO:

1. Cozinhar o feijão verde como de costume, sem deixar amolecer muito. Reservar;
2. Temperar a carne com sal, alho e colorau;
3. Refogar a cebola e o tomate, em seguida acrescentar a carne, deixar cozinhar até que fique macia e com pouco caldo;
4. Misturar num recipiente o flocão de milho, sal e água até formar uma farofa molhada;
5. Deixar descansar por aproximadamente 20 minutos;
6. Levar à mistura a cuscuzeira até o ponto que enfie um garfo e saia limpo;
7. Prepare os ovos de forma que fiquem mexidos;
8. Misture o feijão, a carne, os ovos mexidos com o cuscuz para que fiquem em forma de farofa;
9. Servir conforme o cardápio.

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS B - ***ENSINO FUNDAMENTAL DAS SÉRIES FINAIS (11 A 15 ANOS)***

NOME DE PREPARAÇÃO: FEIJOADA CARIOCA 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	40,00	29,4	1,36	*	123,38	8,14	0,47	0,08	22,40	8,33	42,29	71,7	2,46	1,09	0,00	0,00	0,00	0,00
Carne bovina em cubos	45,00	38,1	1,18	*	13,09	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
Batata inglesa	10,00	9,09	1,11	*	4,69	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
Abóbora	10,00	7,29	1,37	*	1,35	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
Cebola	5,00	3,49	1,43	*	0,36	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
Alho	1,00	0,91	1,09	*	4,53	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
Tomate	5,00	4,00	1,25	*	0,15	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
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
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
Limão	5,00	3,5	1,43	*	1,11	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
Abobrinha	10,0	7,69	1,30	*	1,48	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
Cheiro verde	5,00	4,34	1,15	*	1,48	0,12	0,02	0,00	0,25	0,12	7,20	1,00	0,11	0,04	31,68	2,17	0,10	0,00
Couve	10,0	6,09	1,64	*	1,65	0,17	0,03	0,01	0,26	0,19	7,97	2,11	0,03	0,02	0,00	5,89	0,38	0,00
TOTAL					**197,46**	**10,94**	**6,13**	**1,10**	**26,07**	**9,14**	**62,46**	**80,3**	**2,84**	**1,71**	**31,88**	**12,6**	**239**	**0,04**

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar e cortar o cheiro-verde. Reservar. Cozinhar o feijão como de costume, sem deixar amolecer muito. Reservar;
2. 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;
3. Descasque a batata inglesa, a abobrinha e a abóbora, coloque para cozinhar com cuidado para que não fiquem muito moles; após o cozimento refogue com alho e cebola;
4. Em seguida, junte o feijão, a carne, os legumes cozidos, a couve picada e deixe ferver e acrescente o cheiro-verde picado. Servir conforme o cardápio.

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																	
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS A - ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 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	130,00	86,1	1,51	*	39,12	0,84	0,09	0,00	9,87	0,97	30,48	7,93	0,12	0,05	0,00	48,9	0,00	0,00
TOTAL					**39,12**	**0,84**	**0,09**	**0,00**	**9,87**	**0,97**	**30,48**	**7,93**	**0,12**	**0,05**	**0,00**	**48,9**	**0,00**	**0,00**

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar adequadamente a laranja;
2. Descascar e partir ao meio;
3. Servir conforme o cardápio.

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS B - ***ENSINO FUNDAMENTAL DAS SÉRIES FINAIS (11 A 15 ANOS)***

NOME DE PREPARAÇÃO: LEITE					**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**												
INGREDIENTES	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO (R$)**	**ENERGIA (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**Sat. (g)**	**CHO (g)**	**Fibra (g)**	**Ca (mg)**	**Mg (mg)**	**Fe (mg)**	**Zn (mg)**	**Vit. A (mcg)**	**Vit. C (mg)**	**Na (mg)**	**Gord. Trans (mg)**
Leite em pó	25,00	25,00	1,00	*	124,16	6,36	6,73	4,08	9,80	0,00	222,5	19,3	0,13	0,68	90,26	0,00	80,7	0,24
TOTAL					**124,16**	**6,36**	**6,73**	**4,08**	**9,80**	**0,00**	**222,5**	**19,3**	**0,13**	**0,68**	**90,26**	**0,00**	**80,7**	**0,24**

MODO DE PREPARO:

1. Colocar água e o leite em pó no liquidificador, bater até formar uma mistura homogênea;
2. Servir de acordo com a preparação do cardápio, no caso no café ou na ceia.

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 FUNDAMENTAL DAS SÉRIES FINAIS (11 A 15 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	35,00	35,00	1,00	*	173,83	8,90	9,42	5,71	13,71	0,00	311,6	27,1	0,18	0,95	126,3	0,00	113	0,33
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					**267,12**	**9,35**	**9,95**	**5,83**	**36,50**	**0,25**	**334,4**	**32,9**	**0,31**	**1,08**	**126,5**	**0,02**	**166**	**0,38**

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.

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 FUNDAMENTAL DAS SÉRIES FINAIS (11 A 15 ANOS)***

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	125,00	104,16	1,20	*	78,16	0,28	0,31	0,13	20,74	2,53	4,24	6,07	0,07	0,00	0,00	1,86	1,65	0,00
TOTAL					**78,16**	**0,28**	**0,31**	**0,13**	**20,74**	**2,53**	**4,24**	**6,07**	**0,07**	**0,00**	**0,00**	**1,86**	**1,65**	**0,00**

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar adequadamente a maçã;
2. Servir conforme 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: MACAXEIRA COZIDA (macaxeira, sal)

INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R$)	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
					ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Macaxeira	90,00	67,1	1,34	*	101,70	0,76	0,20	0,07	24,29	1,26	10,20	29,8	0,18	0,14	0,00	11,1	1,44	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
TOTAL					**101,70**	**0,76**	**0,20**	**0,07**	**24,29**	**1,26**	**10,20**	**29,8**	**0,18**	**0,14**	**0,00**	**11,1**	**24,8**	**0,00**

MODO DE PREPARO:

1. Descascar, higienizar e cortar as macaxeiras;
2. Colocar para cozinhar em uma panela de pressão com água e sal até amolecer.
3. Servir conforme o cardápio.

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																	
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS A - *ENSINO FUNDAMENTAL DAS SÉRIES FINAIS (11 A 15 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	260,00	132,00	1,97	*	43,03	1,17	0,00	0,00	10,74	0,16	10,19	12,7	0,30	0,13	0,00	8,11	0,00	0,00
TOTAL					**43,03**	**1,17**	**0,00**	**0,00**	**10,74**	**0,16**	**10,19**	**12,7**	**0,30**	**0,13**	**0,00**	**8,11**	**0,00**	**0,00**

MODO DE PREPARO:

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																	
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS A - *ENSINO FUNDAMENTAL DAS SÉRIES FINAIS (11 A 15 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	210,00	179,00	1,17	*	52,71	1,22	0,00	0,00	13,51	0,45	5,13	10,6	0,41	0,16	0,00	15,5	20,0	0,00
TOTAL					**52,71**	**1,22**	**0,00**	**0,00**	**13,51**	**0,45**	**5,13**	**10,6**	**0,41**	**0,16**	**0,00**	**15,5**	**20,0**	**0,00**

MODO DE PREPARO:

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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS B - ***ENSINO FUNDAMENTAL DAS SÉRIES FINAIS (11 A 15 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	40,00	40,00	1,00	*	132,40	0,20	0,12	0,00	32,44	0,24	4,80	1,20	0,04	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00
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					**424,27**	**8,97**	**17,93**	**13,4**	**59,40**	**3,91**	**276,1**	**38,3**	**1,47**	**1,16**	**108,8**	**0,80**	**104**	**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;

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 FUNDAMENTAL DAS SÉRIES FINAIS (11 A 15 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	50,00	23,5	2,13	*	40,61	7,26	1,06	0,30	0,00	0,00	3,52	6,34	0,25	0,29	2,11	0,00	18,0	0,02
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					**221,28**	**11,42**	**5,63**	**1,26**	**30,33**	**1,40**	**14,00**	**20,2**	**0,78**	**0,70**	**3,61**	**1,64**	**365**	**0,22**

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 - ***ENSINO FUNDAMENTAL DAS SÉRIES FINAIS (11 A 15 ANOS)***

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	35,00	35,00	1,00	*	99,74	5,58	8,42	1,44	0,00	0,00	192,5	12,3	1,24	0,57	0,00	0,00	233	0,02
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					**280,87**	**9,78**	**12,99**	**2,39**	**30,44**	**1,47**	**204,3**	**26,5**	**1,77**	**0,99**	**1,49**	**2,30**	**580**	**0,22**

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. Sirva conforme o cardápio.

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS B - ***ENSINO FUNDAMENTAL DAS SÉRIES FINAIS (11 A 15 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	170,00	147,00	1,16	*	162,49	23,83	6,73	1,17	0,00	0,00	23,07	28,1	0,24	0,37	4,06	0,00	111	0,01
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					**228,55**	**24,08**	**13,76**	**2,24**	**0,90**	**0,26**	**31,73**	**30,1**	**0,36**	**0,43**	**35,53**	**3,72**	**158**	**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. Sirva conforme o cardápio.

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS B - ***ENSINO FUNDAMENTAL DAS SÉRIES FINAIS (11 A 15 ANOS)***

NOME DE PREPARAÇÃO: PICADINHO DE CARNE AO MOLHO (carne bovina em cubos, maxixe, quiabo, abóbora, manjericão)					**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**													
INGREDIENTES	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO (R$)**	**ENERGIA (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**Sat. (g)**	**CHO (g)**	**Fibra (g)**	**Ca (mg)**	**Mg (mg)**	**Fe (mg)**	**Zn (mg)**	**Vit. A (mcg)**	**Vit. C (mg)**	**Na (mg)**	**Gord. Trans (mg)**
Carne em cubos pequenos	160,00	136,00	1,18	*	290,17	36,09	15,05	5,94	0,00	0,00	17,63	28,4	3,92	9,02	0,00	0,00	82,7	0,94
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	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
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
Manjericão	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					**344,58**	**36,72**	**20,15**	**6,72**	**2,15**	**1,01**	**37,50**	**36,8**	**4,06**	**9,14**	**0,00**	**2,93**	**130**	**0,96**

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 manjericão ao final do cozimento. Sirva conforme o cardápio.

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS B - ***ENSINO FUNDAMENTAL DAS SÉRIES FINAIS (11 A 15 ANOS)***

NOME DE PREPARAÇÃO: PURÊ DE BATATA DOCE COM RECHEIO CAIPIRA (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	40,00	33,00	1,21	*	39,09	0,42	0,04	0,00	9,32	0,85	6,98	5,58	0,13	0,07	0,00	5,45	2,90	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
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
Ovo	25,0	22,5	1,11	*	32,23	2,93	2,00	0,59	0,37	0,00	9,46	2,85	0,35	0,24	17,75	0,00	37,8	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	3,00	2,10	1,43	*	0,83	0,04	0,00	0,00	0,19	0,05	0,29	0,25	0,00	0,00	0,00	0,10	0,01	0,00
Óleo	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
Manteiga	3,00	3,00	1,00	*	22,73	0,01	2,58	1,55	0,00	0,00	0,11	0,04	0,00	0,00	30,39	0,00	0,12	0,08
Alho	1,00	1,00	1,00	*	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
Leite em pó	10,00	10,00	1,00	*	49,67	2,54	2,69	1,63	3,92	0,00	89,03	7,74	0,05	0,27	36,11	0,00	32,3	0,09
TOTAL					**192,27**	**6,25**	**12,36**	**4,52**	**14,46**	**1,26**	**115,4**	**22,9**	**0,60**	**0,63**	**84,25**	**7,92**	**121**	**0,20**

MODO DE PREPARO:

1. Lave, higienize e pique a cebolinha e o espinafre. Reservar;
2. Coloque as batatas para cozinharem, 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. 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 FUNDAMENTAL DAS SÉRIES FINAIS (11 A 15 ANOS)***

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	45,00	34,6	1,30	*	6,67	0,40	0,05	0,00	1,49	0,47	5,24	6,90	0,08	0,06	0,00	2,38	0,00	0,00
Repolho	45,00	32,1	1,40	*	5,50	0,28	0,05	0,00	1,24	0,61	11,10	2,74	0,05	0,05	0,00	6,02	1,17	0,00
Tomate	45,00	32,8	1,37	*	5,04	0,36	0,06	0,03	1,03	0,39	2,28	3,46	0,08	0,04	0,00	6,97	0,34	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					**17,21**	**1,04**	**0,15**	**0,03**	**3,76**	**1,46**	**18,62**	**13,1**	**0,21**	**0,15**	**0,00**	**15,3**	**1,51**	**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.

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 FUNDAMENTAL DAS SÉRIES FINAIS (11 A 15 ANOS)***

NOME DE PREPARAÇÃO: SOPA DE FEIJÃO, CARNE, VINAGREIRA, COUVE E INHAME (carne bovina em cubos, feijão, inhame, couve, 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 em cubos	65,00	55,0	1,18	*	79,34	11,47	3,37	1,54	0,00	0,00	2,60	7,31	0,83	2,87	1,20	0,00	27,5	0,10
Feijão	40,00	29,4	1,36	*	96,77	5,88	0,37	0,06	18,01	5,42	36,05	61,7	2,35	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00
Inhame	30,00	22,1	1,36	*	21,33	0,45	0,05	0,02	5,12	0,36	2,60	6,34	0,08	0,07	0,00	1,24	0,00	0,00
Couve	30,00	18,3	1,64	*	4,95	0,53	0,10	0,02	0,79	0,57	23,94	6,34	0,08	0,07	0,00	17,7	1,13	0,00
Vinagreira	30,00	20,0	1,50	*	5,20	0,42	0,07	0,00	0,98	0,56	28,00	4,00	0,23	0,05	0,00	3,64	3,20	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
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
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
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
Tomate	3,00	2,40	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
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	2,00	2,00	1,00	*	0,14	0,01	0,00	0,00	0,04	0,01	0,26	0,10	0,01	0,00	0,02	0,00	0,02	0,00
TOTAL					**255,00**	**18,90**	**8,97**	**2,40**	**25,68**	**7,04**	**95,34**	**86,5**	**3,62**	**3,93**	**1,22**	**24,1**	**266**	**0,13**

MODO DE PREPARO:

1. Cozinhar o feijão como de costume. Reservar;
2. Higienizar adequadamente os legumes, descascar e cortá-los em pequenos cubos. Reservar;
3. Descongelar e temperar a carne bovina com alho, sal, pimenta do reino, colorau e limão;
4. Colocar em uma panela óleo e os demais temperos para refogar a carne bovina. Acrescentar os legumes e o feijão previamente cozido quando a carne estiver refogada;
5. Deixar ferver até cozinhar. Servir conforme o cardápio.

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

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO | GOVERNO DO MARANHÃO
GOVERNO DE TODOS NÓS

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: 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	140,00	140,00	1,00	*	47,60	0,66	0,17	0,01	10,92	0,46	19,04	1,44	0,50	0,10	3,16	1,75	1,74	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					**105,59**	**0,71**	**0,17**	**0,01**	**25,85**	**0,46**	**19,57**	**1,52**	**0,52**	**0,10**	**3,16**	**1,75**	**3,54**	**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 FUNDAMENTAL DAS SÉRIES FINAIS (11 A 15 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	140,00	140,00	1,00	*	30,71	0,83	0,00	0,00	7,76	0,98	10,63	12,1	0,23	0,10	0,00	872	1,79	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					**88,70**	**0,88**	**0,00**	**0,00**	**22,69**	**0,98**	**11,16**	**12,2**	**0,25**	**0,10**	**0,00**	**872**	**3,59**	**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

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: SUCO DE CAJÁ					**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 cajá	140,00	140,00	1,00	*	37,80	0,83	0,24	0,00	8,93	1,90	12,84	10,0	0,46	0,08	148,40	0,00	9,73	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					**95,79**	**0,87**	**0,24**	**0,00**	**23,86**	**1,90**	**13,36**	**10,1**	**0,48**	**0,08**	**148,40**	**0,00**	**11,5**	**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

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: 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	140,00	140,00	1,00	*	56,00	0,69	0,22	0,00	13,10	1,15	1,18	9,91	0,21	0,13	25,48	166	5,84	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					**113,99**	**0,73**	**0,22**	**0,00**	**28,04**	**1,15**	**1,70**	**9,99**	**0,23**	**0,13**	**25,48**	**166**	**7,64**	**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

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO | GOVERNO DO MARANHÃO
GOVERNO DE TODOS NÓS

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS B - ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 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	140,00	140,00	1,00	*	51,80	0,94	0,56	0,07	13,50	5,68	7,29	9,76	0,20	0,18	117,32	90,5	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					**109,79**	**0,99**	**0,56**	**0,07**	**28,43**	**5,68**	**7,82**	**9,84**	**0,21**	**0,18**	**117,32**	**90,5**	**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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																	
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS B - ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 ANOS)																	
NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE MANGA					**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**												
INGREDIENTES	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO (R$)**	**ENERGIA (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**Sat. (g)**	**CHO (g)**	**Fibra (g)**	**Ca (mg)**	**Mg (mg)**	**Fe (mg)**	**Zn (mg)**	**Vit. A (mcg)**	**Vit. C (mg)**	**Na (mg)**	**Gord. Trans (mg)**
Polpa de manga	140,00	140,00	1,00	*	67,63	0,53	0,33	0,14	17,53	1,50	9,97	13,2	0,13	0,09	0,00	34,8	9,43	0,00
Açúcar	15,00	15,00	1,00	*	57,99	0,05	0,00	0,00	14,93	0,00	0,53	0,08	0,02	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00
TOTAL					**125,61**	**0,58**	**0,33**	**0,14**	**32,46**	**1,50**	**10,49**	**13,3**	**0,14**	**0,09**	**0,00**	**34,8**	**11,2**	**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

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: 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	140,00	140,00	1,00	*	54,26	1,14	0,25	0,00	13,44	0,71	6,45	13,6	0,41	0,26	0,00	10,2	11,3	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					**112,25**	**1,19**	**0,25**	**0,00**	**28,37**	**0,71**	**6,98**	**13,6**	**0,43**	**0,26**	**0,00**	**10,2**	**13,**	**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

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO | GOVERNO DO MARANHÃO
GOVERNO DE TODOS NÓS

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS B - ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE MURICI

INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R$)	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
					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	140,00	140,00	1,00	*	127,40	1,23	3,46	0,03	27,12	9,52	56,00	30,8	0,41	0,60	0,00	53,9	12,6	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					**185,39**	**1,28**	**3,46**	**0,03**	**42,05**	**9,52**	**56,53**	**30,8**	**0,42**	**0,60**	**0,00**	**53,9**	**14,4**	**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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																	
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS B - ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 ANOS)																	
NOME DE PREPARAÇÃO: TANGERINA					**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	120,00	88,8	1,35	*	33,62	0,75	0,07	0,00	8,54	0,84	11,46	6,87	0,10	0,00	0,00	43,3	0,00	0,00
TOTAL					**33,62**	**0,75**	**0,07**	**0,00**	**8,54**	**0,84**	**11,46**	**6,87**	**0,10**	**0,00**	**0,00**	**43,3**	**0,00**	**0,00**

MODO DE PREPARO:

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