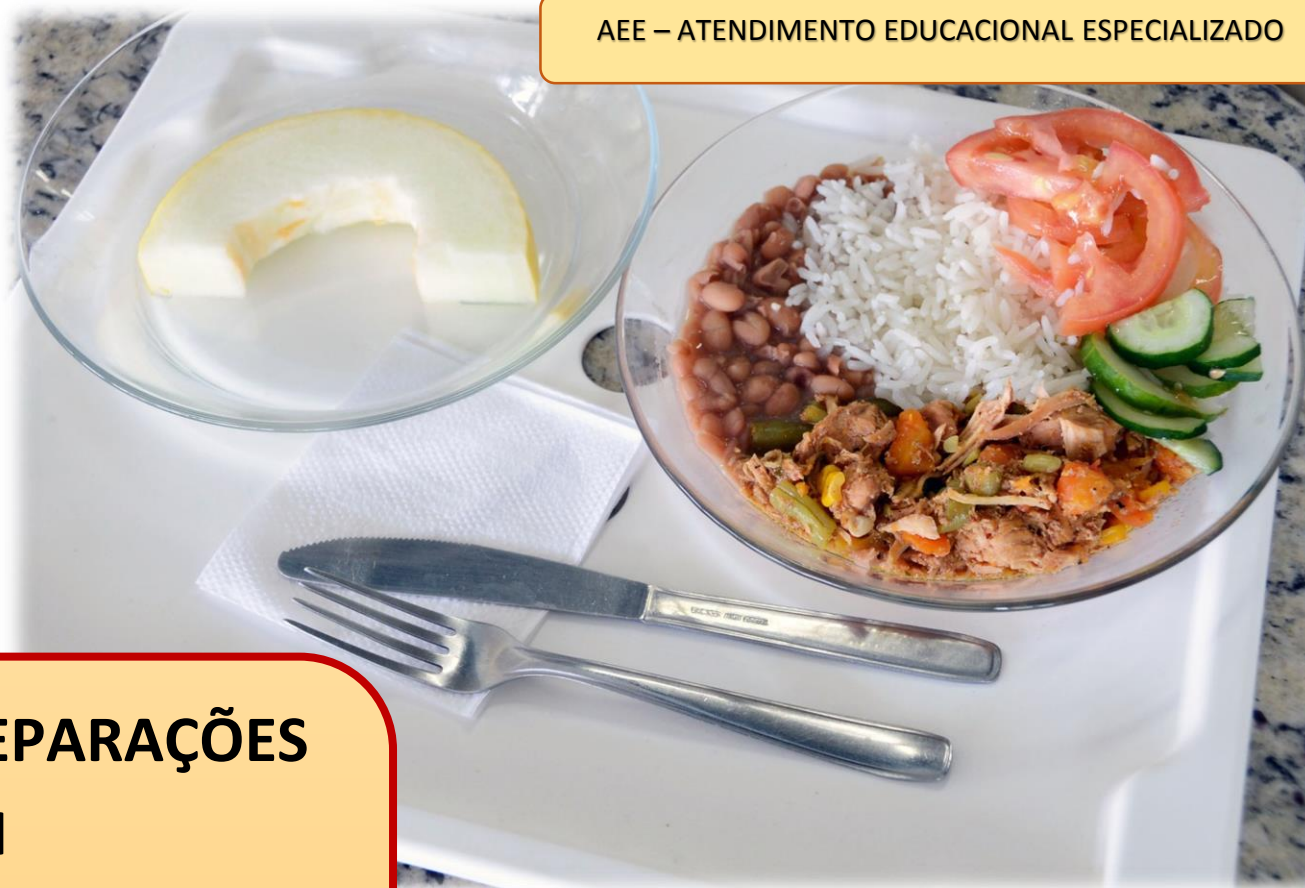




ESTADO DO MARANHÃO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO  
SUPERINTÊNCIA DE SUPRIMENTOS  
SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



AEE – ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO



## FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES CARDÁPIO I

INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA  
PERÍODO INTEGRAL COM PARCIAL  
ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)

DE FEVEREIRO A JUNHO A 2021



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



**GOVERNO ESTADO DO MARANHÃO**  
FLÁVIO DINO DE CASTRO E COSTA

**SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO**  
FELIPE COSTA CAMARÃO

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

**SUPERINTENDÊNCIA DE SUPORTE A EDUCAÇÃO**  
POLYANA LINDOSO CAJUEIRO

**SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**  
NATHÁLIA ISABELLA PAVÃO PINTO LIMA

**SETOR DE NUTRIÇÃO**

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

LUCIANE ARAUJO PIEDADE (Quadro Técnico) CRN6: 8649

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

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

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



### LISTA DE PREPARAÇÕES

1. Achocolatado
2. Arroz de feijão verde
3. Arroz de frango ensopado (arroz, frango em cubos, feijão e abóbora)
4. Arroz Forte (arroz, ovo e cenoura)
5. Arroz Misturado (arroz, carne moída, quiabo e couve)
6. Arroz Nordestino (arroz, carne bovina em cubos, feijão e couve)
7. Arroz simples misturado (arroz e frango, couve)
8. Arroz Vitaminado (arroz, carne bovina em cubos, quiabo e beterraba, abóbora)
9. Baião de dois (arroz + feijão)
10. Banana
11. Biscoito de coco
12. Biscoito rosquinha
13. Bolo de trigo
14. Caldo de abóbora com carne bovina
15. Caldo de carne bovina com legumes (repolho, cenoura e abobrinha)
16. Caldo de feijão com carne bovina e couve
17. Caldo de feijão com couve e carne bovina
18. Caldo de ovos
19. Caldo de ovos com cebolinha
20. Cuscuz de milho
21. Farofa acebolada (Farinha branca, carne bovina, cebola e cebolinha)
22. Farofa de baião (farinha branca, carne bovina, couve e feijão)
23. Farofa de carne (farinha branca, carne bovina em cubos, cenoura e cebolinha)
24. Farofa de carne moída com cenoura ralada
25. Farofa de feijão, carne bovina e espinafre
26. Farofa de ovo misturado (farinha branca, ovo, cenoura e cebola)
27. Farofa saborosa (farinha branca, frango, vagem e cenoura)



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



28. Farofa simples (farinha branca, ovos e cebolinha)
29. Galinhada com abóbora em cubos
30. Laranja
31. Maçã
32. Macarrão (macarrão, carne moída e cenoura ralada)
33. Macarrão prático (macarrão e carne moída e manjericão)
34. Macarronada de carne moída e abobrinha com suco de acerola
35. Macarronada de frango com manjericão
36. Macarronada Diferente (macarrão, carne moída, e manjericão)
37. Manteiga
38. Melancia
39. Melão
40. Mingau de fubá de milho com coco ralado
41. Mingau de milho branco com coco
42. Mingau de tapioca com coco ralado
43. Ovos mexidos
44. Ovos mexidos com espinafre
45. Pão
46. Risoto delicioso (arroz, abóbora e carne bovina)
47. Sopa de carne bovina, feijão e legumes (abóbora, maxixe, quiabo e vinagreira)
48. Sopa Nutritiva (frango e legumes (abóbora, maxixe e quiabo)
49. Sopa prática (carne bovina, feijão, abóbora, quiabo e couve)
50. Suco de acerola
51. Suco de goiaba
52. Suco de maracujá
53. Suco de murici
54. Tangerina
55. Vitamina de acerola (polpa de acerola + leite)
56. Vitamina de cajá (polpa de cajá + leite)



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



## APRESENTAÇÃO

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

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

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

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

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

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

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



## ORIENTAÇÕES IMPORTANTES

### CALCULANDO AS QUANTIDADES DE PER CAPITAS

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

**Exemplo:** Arroz de couve com ovos mexidos

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

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

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

#### **Exemplo: COUVE**

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

#### **Exemplo: OVO**

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



### **HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS**

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



#### **Preparação da solução clorada**

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

### **HIGIENIZAÇÃO DAS BANCADAS**

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

### **HIGIENIZAÇÃO DOS UTENSÍLIOS**

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

### **HIGIENIZAÇÃO DAS HORTALIÇAS**

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



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

#### **HIGIENIZAÇÃO DE FRUTAS**

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

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

#### **DESCONGELAMENTO**

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

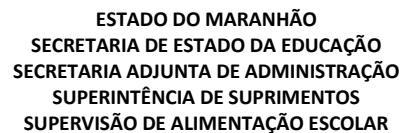
#### **DESSALGUE**

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

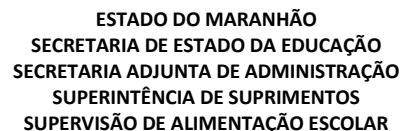


ESTADO DO MARANHÃO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO  
SUPERINTÊNCIA DE SUPRIMENTOS  
SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

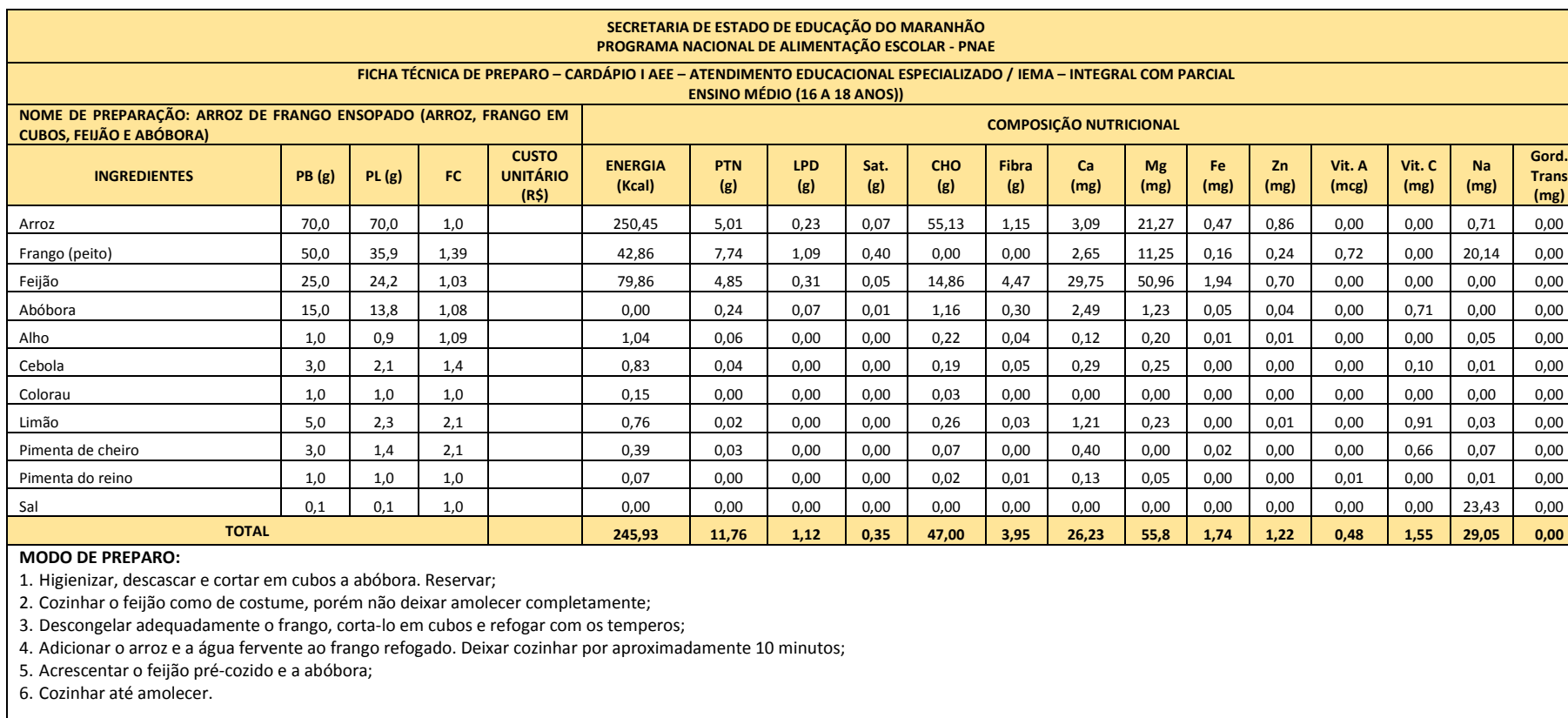
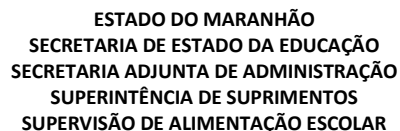


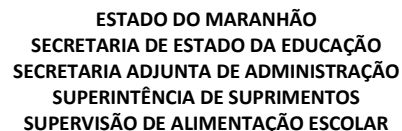


| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|------|----------------------|------------------------|---------|---------|----------|---------|-----------|---------|---------|---------|---------|--------------|-------------|---------|------------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO I AEE – ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO / IEMA – INTEGRAL COM PARCIAL<br>ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS) |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
| NOME DE PREPARAÇÃO: ACHOCOLATADO                                                                                                               |        |        |      |                      | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
| INGREDIENTES                                                                                                                                   | PB (g) | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO (R\$) | ENERGIA (Kcal)         | PTN (g) | LPD (g) | Sat. (g) | CHO (g) | Fibra (g) | Ca (mg) | Mg (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) | Na (mg) | Gord. Trans (mg) |
| Leite integral em pó                                                                                                                           | 35,00  | 35,00  | 1,00 |                      | 173,83                 | 8,90    | 9,42    | 5,71     | 13,7    | 0,00      | 311,    | 27,1    | 0,18    | 0,95    | 126          | 0,00        | 113     | 0,33             |
| Achocolatado em pó                                                                                                                             | 15,00  | 15,00  | 1,00 |                      | 60,15                  | 0,63    | 0,33    | 0,17     | 13,6    | 0,58      | 6,66    | 11,5    | 0,80    | 0,16    | 119          | 0,00        | 9,75    | 0,33             |
| TOTAL                                                                                                                                          |        |        |      |                      | 467,96                 | 19,06   | 19,48   | 11,7     | 54,78   | 1,17      | 636,51  | 77,2    | 1,97    | 2,22    | 491,49       | 0,00        | 245,6   | 0,66             |
| MODO DE PREPARO:                                                                                                                               |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
| 1. Colocar água, o leite em pó e o achocolatado em pó no liquidificador, bater até formar uma mistura homogênea;                               |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
| 2. Servir quente ou frio conforme a preferência dos alunos.                                                                                    |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |

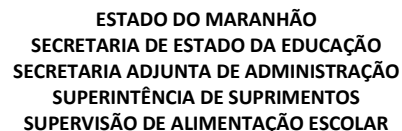


| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|------|----------------------|------------------------|---------|---------|----------|---------|-----------|---------|---------|---------|---------|--------------|-------------|---------|------------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO I AEE – ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO / IEMA – INTEGRAL COM PARCIAL<br>ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS) |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
| NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ DE FEIJÃO VERDE                                                                                                      |        |        |      |                      | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
| INGREDIENTES                                                                                                                                   | PB (g) | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO (R\$) | ENERGIA (Kcal)         | PTN (g) | LPD (g) | Sat. (g) | CHO (g) | Fibra (g) | Ca (mg) | Mg (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) | Na (mg) | Gord. Trans (mg) |
| Arroz                                                                                                                                          | 70,00  | 70,00  | 1,00 |                      | 250,45                 | 5,01    | 0,23    | 0,07     | 55,1    | 1,15      | 3,09    | 21,2    | 0,47    | 0,86    | 0,00         | 0,00        | 0,71    | 0,00             |
| Feijão verde                                                                                                                                   | 20,00  | 20,00  | 1,00 |                      | 65,81                  | 4,00    | 0,25    | 0,04     | 12,2    | 3,68      | 24,5    | 41,9    | 1,60    | 0,58    | 0,00         | 0,00        | 0,00    | 0,00             |
| Alho                                                                                                                                           | 1,00   | 1,00   | 1,09 |                      | 1,13                   | 0,07    | 0,00    | 0,00     | 0,24    | 0,04      | 0,14    | 0,21    | 0,01    | 0,01    | 0,00         | 0,00        | 0,05    | 0,00             |
| Cebola                                                                                                                                         | 5,00   | 5,00   | 1,43 |                      | 1,97                   | 0,09    | 0,00    | 0,00     | 0,44    | 0,11      | 0,70    | 0,60    | 0,01    | 0,01    | 0,00         | 0,23        | 0,03    | 0,00             |
| Colorau                                                                                                                                        | 1,0    | 1,0    | 1,0  |                      | 0,15                   | 0,00    | 0,00    | 0,00     | 0,03    | 0,00      | 0,00    | 0,00    | 0,00    | 0,00    | 0,00         | 0,00        | 0,00    | 0,00             |
| Óleo                                                                                                                                           | 3,00   | 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    | 0,01             |
| Sal                                                                                                                                            | 0,10   | 0,10   | 1,00 |                      | 0,00                   | 0,00    | 0,00    | 0,00     | 0,00    | 0,00      | 0,00    | 0,00    | 0,00    | 0,00    | 0,00         | 0,00        | 23,4    | 0,00             |
| TOTAL                                                                                                                                          |        |        |      |                      | 388,73                 | 16,91   | 13,55   | 1,52     | 51,89   | 15,5      | 102,59  | 175     | 6,68    | 2,45    | 0,00         | 0,00        | 97,77   | 0,14             |
| MODO DE PREPARO:                                                                                                                               |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
| 1. Cozinhar o arroz e o feijão como de costume;                                                                                                |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
| 2. Dourar a cebola e o alho em óleo quente e acrescentar o colorau, o arroz e o feijão;                                                        |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
| 3. Misturar, acrescentar água fervente e deixar cozinhar até amolecer.                                                                         |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |

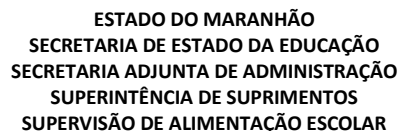




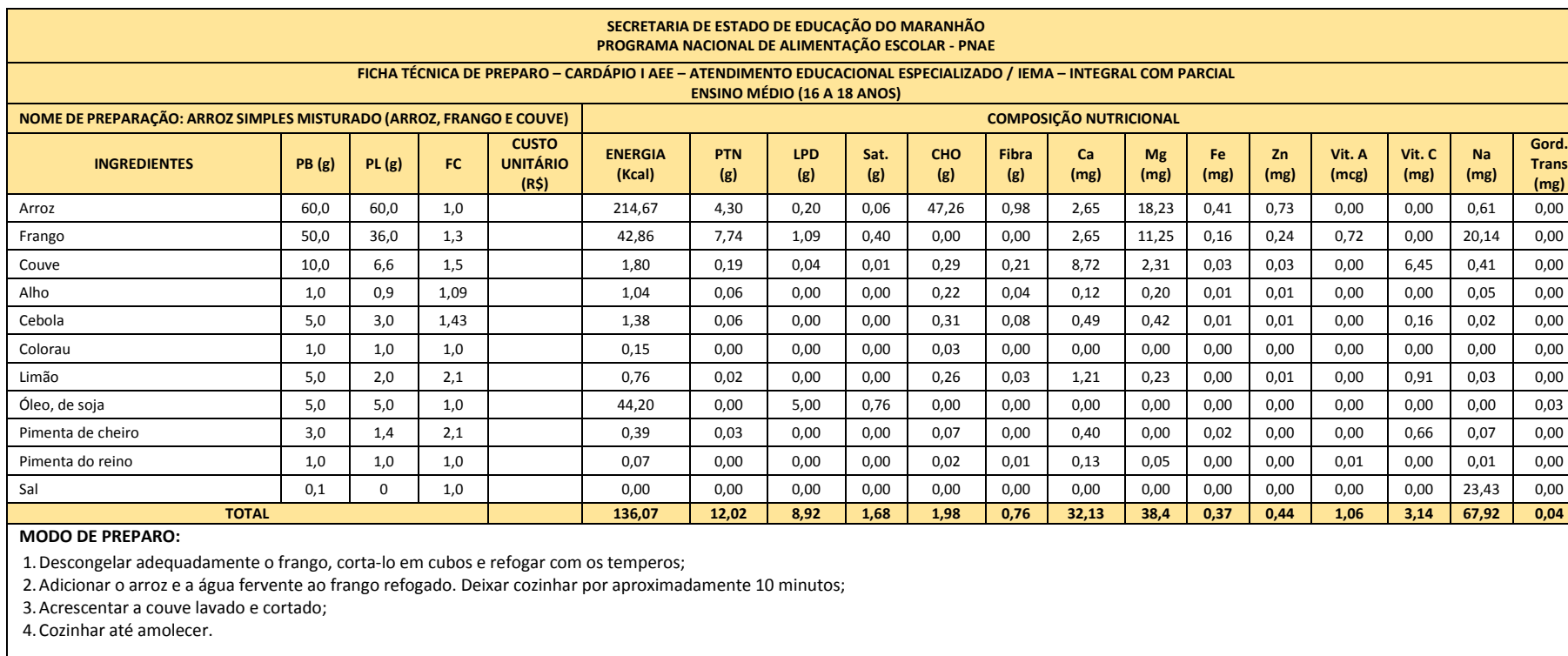
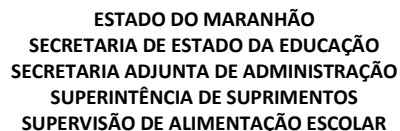
| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                        |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|------|----------------------|------------------------|---------|---------|----------|---------|-----------|---------|---------|---------|---------|--------------|-------------|---------|------------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO I AEE – ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO / IEMA – INTEGRAL COM PARCIAL<br>ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)                                                                                                                                                                         |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
| NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ FORTE (ARROZ, OVO E CENOURA)                                                                                                                                                                                                                                                                 |        |        |      |                      | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
| INGREDIENTES                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | PB (g) | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO (R\$) | ENERGIA (Kcal)         | PTN (g) | LPD (g) | Sat. (g) | CHO (g) | Fibra (g) | Ca (mg) | Mg (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) | Na (mg) | Gord. Trans (mg) |
| Arroz                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 30,0   | 30,0   | 1,0  |                      | 107,34                 | 2,15    | 0,10    | 0,03     | 23,63   | 0,49      | 1,32    | 9,12    | 0,20    | 0,37    | 0,00         | 0,00        | 0,31    | 0,00             |
| Ovo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 50,0   | 45,0   | 1,12 |                      | 63,89                  | 5,82    | 3,97    | 1,16     | 0,73    | 0,00      | 18,76   | 5,65    | 0,70    | 0,48    | 35,19        | 0,00        | 75,00   | 0,00             |
| Cenoura                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 15,0   | 13,0   | 1,16 |                      | 4,41                   | 0,17    | 0,02    | 0,00     | 0,99    | 0,41      | 2,91    | 1,45    | 0,02    | 0,03    | 0,00         | 0,66        | 0,43    | 0,00             |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1,0    | 0,9    | 1,09 |                      | 1,04                   | 0,06    | 0,00    | 0,00     | 0,22    | 0,04      | 0,12    | 0,20    | 0,01    | 0,01    | 0,00         | 0,00        | 0,05    | 0,00             |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 5,0    | 3,0    | 1,43 |                      | 1,38                   | 0,06    | 0,00    | 0,00     | 0,31    | 0,08      | 0,49    | 0,42    | 0,01    | 0,01    | 0,00         | 0,16        | 0,02    | 0,00             |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1,0    | 1,0    | 1,0  |                      | 0,15                   | 0,00    | 0,00    | 0,00     | 0,03    | 0,00      | 0,00    | 0,00    | 0,00    | 0,00    | 0,00         | 0,00        | 0,00    | 0,00             |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 5,0    | 5,0    | 1,0  |                      | 44,20                  | 0,00    | 5,00    | 0,76     | 0,00    | 0,00      | 0,00    | 0,00    | 0,00    | 0,00    | 0,00         | 0,00        | 0,00    | 0,03             |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 3,0    | 1,4    | 2,1  |                      | 0,39                   | 0,03    | 0,00    | 0,00     | 0,07    | 0,00      | 0,40    | 0,00    | 0,02    | 0,00    | 0,00         | 0,66        | 0,07    | 0,00             |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 0,1    | 0      | 1,0  |                      | 0,00                   | 0,00    | 0,00    | 0,00     | 0,00    | 0,00      | 0,00    | 0,00    | 0,00    | 0,00    | 0,00         |             | 23,43   | 0,00             |
| TOTAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |        |        |      |                      | 166,09                 | 8,84    | 12,95   | 2,76     | 3,38    | 0,76      | 32,64   | 11,1    | 1,08    | 0,76    | 50,62        | 2,14        | 142,4   | 0,04             |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar, cortar ou ralar a cenoura e reservar;<br>2. Refogar o alho, cebola, colorau e pimenta de cheiro no óleo quente. E acrescentar o arroz e a cenoura e deixar cozinhar. Reservar;<br>3. Higienizar, cozinhar, descascar e picar os ovos;<br>4. Misturar com o arroz de cenoura. |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |

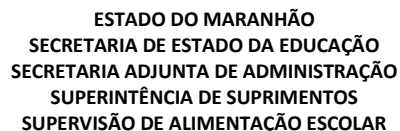


| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                      |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|------|----------------------|------------------------|---------|---------|----------|---------|-----------|---------|---------|---------|---------|--------------|-------------|---------|------------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO I AEE – ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO / IEMA – INTEGRAL COM PARCIAL<br>ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)                                                                                                                       |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
| NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ MISTURADO (ARROZ, CARNE MOÍDA, QUIABO E COUVE)                                                                                                                                                                                             |        |        |      |                      | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
| INGREDIENTES                                                                                                                                                                                                                                                         | PB (g) | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO (R\$) | ENERGIA (Kcal)         | PTN (g) | LPD (g) | Sat. (g) | CHO (g) | Fibra (g) | Ca (mg) | Mg (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) | Na (mg) | Gord. Trans (mg) |
| Arroz                                                                                                                                                                                                                                                                | 30,0   | 30,0   | 1,0  |                      | 107,34                 | 2,15    | 0,10    | 0,03     | 23,63   | 0,49      | 1,32    | 9,12    | 0,20    | 0,37    | 0,00         | 0,00        | 0,31    | 0,00             |
| Carne bovina moída                                                                                                                                                                                                                                                   | 45,0   | 40,0   | 1,12 |                      | 54,87                  | 7,80    | 2,39    | 1,08     | 0,00    | 0,00      | 1,05    | 5,68    | 0,71    | 2,54    | 0,93         | 0,00        | 19,69   | 0,04             |
| Quiabo                                                                                                                                                                                                                                                               | 15,0   | 12,0   | 1,23 |                      | 3,65                   | 0,23    | 0,04    | 0,00     | 0,78    | 0,56      | 13,68   | 6,09    | 0,05    | 0,07    | 0,00         | 0,68        | 0,11    | 0,00             |
| Couve                                                                                                                                                                                                                                                                | 10,0   | 7,0    | 1,5  |                      | 1,80                   | 0,19    | 0,04    | 0,01     | 0,29    | 0,21      | 8,72    | 2,31    | 0,03    | 0,03    | 0,00         | 6,45        | 0,41    | 0,00             |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1,0    | 0,9    | 1,09 |                      | 1,04                   | 0,06    | 0,00    | 0,00     | 0,22    | 0,04      | 0,12    | 0,20    | 0,01    | 0,01    | 0,00         | 0,00        | 0,05    | 0,00             |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                               | 5,0    | 3,0    | 1,4  |                      | 1,38                   | 0,06    | 0,00    | 0,00     | 0,31    | 0,08      | 0,49    | 0,42    | 0,01    | 0,01    | 0,00         | 0,16        | 0,02    | 0,00             |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                              | 1,0    | 1,0    | 1,0  |                      | 0,15                   | 0,00    | 0,00    | 0,00     | 0,03    | 0,00      | 0,00    | 0,00    | 0,00    | 0,00    | 0,00         | 0,00        | 0,00    | 0,00             |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                | 5,0    | 2,3    | 2,1  |                      | 0,76                   | 0,02    | 0,00    | 0,00     | 0,26    | 0,03      | 1,21    | 0,23    | 0,00    | 0,01    | 0,00         | 0,91        | 0,03    | 0,00             |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                 | 5,0    | 5,0    | 1,0  |                      | 44,20                  | 0,00    | 5,00    | 0,76     | 0,00    | 0,00      | 0,00    | 0,00    | 0,00    | 0,00    | 0,00         | 0,00        | 0,00    | 0,03             |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                    | 3,0    | 1,4    | 2,1  |                      | 0,39                   | 0,03    | 0,00    | 0,00     | 0,07    | 0,00      | 0,40    | 0,00    | 0,02    | 0,00    | 0,00         | 0,66        | 0,07    | 0,00             |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                     | 1,0    | 1,0    | 1,0  |                      | 0,07                   | 0,00    | 0,00    | 0,00     | 0,02    | 0,01      | 0,13    | 0,05    | 0,00    | 0,00    | 0,01         | 0,00        | 0,01    | 0,00             |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                  | 0,1    | 0      | 1,0  |                      | 0,00                   | 0,00    | 0,00    | 0,00     | 0,00    | 0,00      | 0,00    | 0,00    | 0,00    | 0,00    | 0,00         | 0,00        | 23,43   | 0,00             |
| TOTAL                                                                                                                                                                                                                                                                |        |        |      |                      | 185,22                 | 16,45   | 12,60   | 3,35     | 0,62    | 0,06      | 7,19    | 26,1    | 0,91    | 1,57    | 3,79         | 0,89        | 87,36   | 0,05             |
| MODO DE PREPARO:<br>1. Cozinhar o arroz como de costume e reservar;<br>2. Higienizar e cortar o quiabo e couve;<br>3. Cozinhar a carne moída com os temperos e o quiabo e couve;<br>4. Misturar a carne moída já cozida com o arroz e deixar cozinhar mais um pouco. |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |



| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|------|----------------------|------------------------|---------|---------|----------|---------|-----------|---------|---------|---------|---------|--------------|-------------|---------|------------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO I AEE – ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO / IEMA – INTEGRAL COM PARCIAL<br>ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS) |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
| NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ NORDESTINO (ARROZ, CARNE BOVINA EM CUBOS, FEIJÃO E COUVE)                                                            |        |        |      |                      | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
| INGREDIENTES                                                                                                                                   | PB (g) | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO (R\$) | ENERGIA (Kcal)         | PTN (g) | LPD (g) | Sat. (g) | CHO (g) | Fibra (g) | Ca (mg) | Mg (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) | Na (mg) | Gord. Trans (mg) |
| Arroz                                                                                                                                          | 70,0   | 70,0   | 1,0  |                      | 250,45                 | 5,01    | 0,23    | 0,07     | 55,13   | 1,15      | 3,09    | 21,27   | 0,47    | 0,86    | 0,00         | 0,00        | 0,71    | 0,00             |
| Carne bovina (em cubos)                                                                                                                        | 50,0   | 44,6   | 1,12 |                      | 64,30                  | 9,29    | 2,73    | 1,25     | 0,00    | 0,00      | 2,11    | 5,93    | 0,68    | 2,33    | 0,97         | 0,00        | 22,32   | 0,08             |
| Feijão                                                                                                                                         | 30,0   | 29,1   | 1,03 |                      | 95,83                  | 5,82    | 0,37    | 0,06     | 17,83   | 5,37      | 35,70   | 61,15   | 2,33    | 0,85    | 0,00         | 0,00        | 0,00    | 0,00             |
| Couve                                                                                                                                          | 10,0   | 6,6    | 1,5  |                      | 1,80                   | 0,19    | 0,04    | 0,01     | 0,29    | 0,21      | 8,72    | 2,31    | 0,03    | 0,03    | 0,00         | 6,45        | 0,41    | 0,00             |
| Alho                                                                                                                                           | 1,0    | 0,9    | 1,09 |                      | 1,04                   | 0,06    | 0,00    | 0,00     | 0,22    | 0,04      | 0,12    | 0,20    | 0,01    | 0,01    | 0,00         | 0,00        | 0,05    | 0,00             |
| Cebola                                                                                                                                         | 3,0    | 2,1    | 1,43 |                      | 0,83                   | 0,04    | 0,00    | 0,00     | 0,19    | 0,05      | 0,29    | 0,25    | 0,00    | 0,00    | 0,00         | 0,10        | 0,01    | 0,00             |
| Colorau                                                                                                                                        | 1,0    | 1,0    | 1,0  |                      | 0,15                   | 0,00    | 0,00    | 0,00     | 0,03    | 0,00      | 0,00    | 0,00    | 0,00    | 0,00    | 0,00         | 0,00        | 0,00    | 0,00             |
| Limão                                                                                                                                          | 5,0    | 2,3    | 2,1  |                      | 0,76                   | 0,02    | 0,00    | 0,00     | 0,26    | 0,03      | 1,21    | 0,23    | 0,00    | 0,01    | 0,00         | 0,91        | 0,03    | 0,00             |
| Óleo                                                                                                                                           | 5,0    | 5,0    | 1,0  |                      | 26,52                  | 0,00    | 3,00    | 0,46     | 0,00    | 0,00      | 0,00    | 0,00    | 0,00    | 0,00    | 0,00         | 0,00        | 0,00    | 0,02             |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                              | 5,0    | 2,3    | 2,1  |                      | 0,65                   | 0,05    | 0,01    | 0,00     | 0,11    | 0,00      | 0,67    | 0,00    | 0,03    | 0,00    | 0,00         | 1,10        | 0,12    | 0,00             |
| Pimenta do reino                                                                                                                               | 1,0    | 1,0    | 1,0  |                      | 0,07                   | 0,00    | 0,00    | 0,00     | 0,02    | 0,01      | 0,13    | 0,05    | 0,00    | 0,00    | 0,01         | 0,00        | 0,01    | 0,00             |
| Sal                                                                                                                                            | 0,1    | 0,1    | 1,0  |                      | 0,00                   | 0,00    | 0,00    | 0,00     | 0,00    | 0,00      | 0,00    | 0,00    | 0,00    | 0,00    | 0,00         | 0,00        | 23,43   | 0,00             |
| TOTAL                                                                                                                                          |        |        |      |                      | 269,50                 | 13,21   | 2,18    | 0,90     | 48,03   | 4,32      | 28,20   | 57,9    | 2,29    | 2,63    | 0,64         | 1,38        | 30,39   | 0,06             |
| MODO DE PREPARO:                                                                                                                               |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
| 1. Cozinhar o arroz e feijão como de costume, porém não deixar amolecer. Reservar;                                                             |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
| 2. Higienizar a couve e cortar em tiras. Reservar;                                                                                             |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
| 3. Cortar a carne bovina em cubos e refogar em óleo quente com os temperos;                                                                    |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
| 4. Adicionar o feijão, a couve e arroz a carne refogada;                                                                                       |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
| 5. Deixar cozinhar até amolecer.                                                                                                               |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |

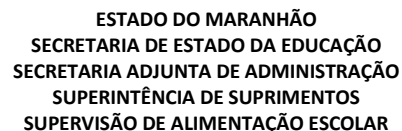




| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|------|----------------------|------------------------|---------|---------|----------|---------|-----------|---------|---------|---------|---------|--------------|-------------|---------|------------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO I AEE – ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO / IEMA – INTEGRAL COM PARCIAL<br>ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS) |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
| NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ VITAMINADO (ARROZ, CARNE BOVINA EM CUBOS, QUIABO, BETERRABA E ABÓBORA)                                               |        |        |      |                      | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
| INGREDIENTES                                                                                                                                   | PB (g) | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO (R\$) | ENERGIA (Kcal)         | PTN (g) | LPD (g) | Sat. (g) | CHO (g) | Fibra (g) | Ca (mg) | Mg (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) | Na (mg) | Gord. Trans (mg) |
| Arroz                                                                                                                                          | 40,0   | 40,0   | 1,0  |                      | 143,12                 | 2,86    | 0,13    | 0,04     | 31,50   | 0,66      | 1,77    | 12,15   | 0,27    | 0,49    | 0,00         | 0,00        | 0,41    | 0,00             |
| Carne bovina (em cubos)                                                                                                                        | 35,0   | 31,0   | 1,12 |                      | 45,01                  | 6,51    | 1,91    | 0,88     | 0,00    | 0,00      | 1,47    | 4,15    | 0,47    | 1,63    | 0,68         | 0,00        | 15,63   | 0,06             |
| Quiabo                                                                                                                                         | 10,0   | 9,7    | 1,03 |                      | 31,94                  | 1,94    | 0,12    | 0,02     | 5,94    | 1,79      | 11,90   | 20,38   | 0,78    | 0,28    | 0,00         | 0,00        | 0,00    | 0,00             |
| Beterraba                                                                                                                                      | 10,0   | 8,6    | 1,16 |                      | 2,94                   | 0,11    | 0,01    | 0,00     | 0,66    | 0,27      | 1,94    | 0,97    | 0,02    | 0,02    | 0,00         | 0,44        | 0,29    | 0,00             |
| Abóbora                                                                                                                                        | 15,0   | 10,0   | 1,5  |                      | 2,71                   | 0,29    | 0,05    | 0,01     | 0,43    | 0,31      | 13,09   | 3,47    | 0,05    | 0,04    | 0,00         | 9,67        | 0,62    | 0,00             |
| Alho                                                                                                                                           | 1,0    | 0,9    | 1,09 |                      | 1,04                   | 0,06    | 0,00    | 0,00     | 0,22    | 0,04      | 0,12    | 0,20    | 0,01    | 0,01    | 0,00         | 0,00        | 0,05    | 0,00             |
| Cebola                                                                                                                                         | 5,0    | 3,0    | 1,43 |                      | 1,38                   | 0,06    | 0,00    | 0,00     | 0,31    | 0,08      | 0,49    | 0,42    | 0,01    | 0,01    | 0,00         | 0,16        | 0,02    | 0,00             |
| Colorau                                                                                                                                        | 1,0    | 1,0    | 1,0  |                      | 0,15                   | 0,00    | 0,00    | 0,00     | 0,03    | 0,00      | 0,00    | 0,00    | 0,00    | 0,00    | 0,00         | 0,00        | 0,00    | 0,00             |
| Limão                                                                                                                                          | 5,0    | 2,0    | 2,1  |                      | 0,76                   | 0,02    | 0,00    | 0,00     | 0,26    | 0,03      | 1,21    | 0,23    | 0,00    | 0,01    | 0,00         | 0,91        | 0,03    | 0,00             |
| Óleo                                                                                                                                           | 5,0    | 5,0    | 1,0  |                      | 44,20                  | 0,00    | 5,00    | 0,76     | 0,00    | 0,00      | 0,00    | 0,00    | 0,00    | 0,00    | 0,00         | 0,00        | 0,00    | 0,03             |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                              | 3,0    | 1,4    | 2,1  |                      | 0,39                   | 0,03    | 0,00    | 0,00     | 0,07    | 0,00      | 0,40    | 0,00    | 0,02    | 0,00    | 0,00         | 0,66        | 0,07    | 0,00             |
| Pimenta do reino                                                                                                                               | 1,0    | 1,0    | 1,0  |                      | 0,07                   | 0,00    | 0,00    | 0,00     | 0,02    | 0,01      | 0,13    | 0,05    | 0,00    | 0,00    | 0,01         | 0,00        | 0,01    | 0,00             |
| Sal                                                                                                                                            | 0,1    | 1,0    | 1,0  |                      | 0,00                   | 0,00    | 0,00    | 0,00     | 0,00    | 0,00      | 0,00    | 0,00    | 0,00    | 0,00    | 0,00         | 0,00        | 23,43   | 0,00             |
| TOTAL                                                                                                                                          |        |        |      |                      | 158,98                 | 7,72    | 3,24    | 0,88     | 24,25   | 1,76      | 21,58   | 21,3    | 0,69    | 1,75    | 0,53         | 5,26        | 171,2   | 0,06             |

**MODO DE PREPARO:**

- Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em bifes e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;
- Fritar os bifes em panela aquecida com óleo;
- Servir conforme o cardápio.

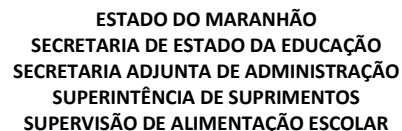


| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|------|----------------------|------------------------|---------|---------|----------|---------|-----------|---------|---------|---------|---------|--------------|-------------|---------|------------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO I AEE – ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO / IEMA – INTEGRAL COM PARCIAL<br>ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS) |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
| NOME DE PREPARAÇÃO: BAIÃO DE DOIS (ARROZ E FEIJÃO)                                                                                             |        |        |      |                      | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
| INGREDIENTES                                                                                                                                   | PB (g) | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO (R\$) | ENERGIA (Kcal)         | PTN (g) | LPD (g) | Sat. (g) | CHO (g) | Fibra (g) | Ca (mg) | Mg (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) | Na (mg) | Gord. Trans (mg) |
| Arroz, tipo 1, cru                                                                                                                             | 70,0   | 70,0   | 1,0  |                      | 250,45                 | 5,01    | 0,23    | 0,07     | 55,1    | 1,15      | 3,09    | 21,2    | 0,47    | 0,86    | 0,00         | 0,00        | 0,71    | 0,00             |
| Feijão, carioca, cru                                                                                                                           | 20,0   | 20,0   | 1,0  |                      | 65,81                  | 4,00    | 0,25    | 0,04     | 12,2    | 3,68      | 24,5    | 41,9    | 1,60    | 0,58    | 0,00         | 0,00        | 0,00    | 0,00             |
| Alho, cru                                                                                                                                      | 1,0    | 1,0    | 1,09 |                      | 1,13                   | 0,07    | 0,00    | 0,00     | 0,24    | 0,04      | 0,14    | 0,21    | 0,01    | 0,01    | 0,00         | 0,00        | 0,05    | 0,00             |
| Sal, dietético                                                                                                                                 | 0,1    | 0,1    | 1,0  |                      | 0,00                   | 0,00    | 0,00    | 0,00     | 0,00    | 0,00      | 0,00    | 0,00    | 0,00    | 0,00    | 0,00         | 0,00        | 23,4    | 0,00             |
| Cebola, crua                                                                                                                                   | 5,0    | 5,0    | 1,43 |                      | 1,97                   | 0,09    | 0,00    | 0,00     | 0,44    | 0,11      | 0,70    | 0,60    | 0,01    | 0,01    | 0,00         | 0,23        | 0,03    | 0,00             |
| Óleo, de soja                                                                                                                                  | 3,0    | 3,0    | 1,0  |                      | 26,52                  | 0,00    | 3,00    | 0,46     | 0,00    | 0,00      | 0,00    | 0,00    | 0,00    | 0,00    | 0,00         | 0,00        | 0,00    | 0,01             |
| Colorau                                                                                                                                        | 1,0    | 1,0    | 1,0  |                      | 0,15                   | 0,00    | 0,00    | 0,00     | 0,03    | 0,00      | 0,00    | 0,00    | 0,00    | 0,00    | 0,00         | 0,00        | 0,00    | 0,00             |
| TOTAL                                                                                                                                          |        |        |      |                      | 336,62                 | 8,97    | 3,40    | 0,55     | 66,21   | 4,91      | 32,41   | 62,8    | 2,10    | 1,44    | 21,24        | 1,68        | 23,57   | 0,01             |
| MODO DE PREPARO:                                                                                                                               |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
| 1. Cozinhar tanto o arroz como o feijão de costumes;                                                                                           |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
| 2. Dourar a cebola em óleo quente e acrescentar o colorau, o arroz e o feijão;                                                                 |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
| 3. Misturar e deixar cozinhar mais um pouco.                                                                                                   |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |

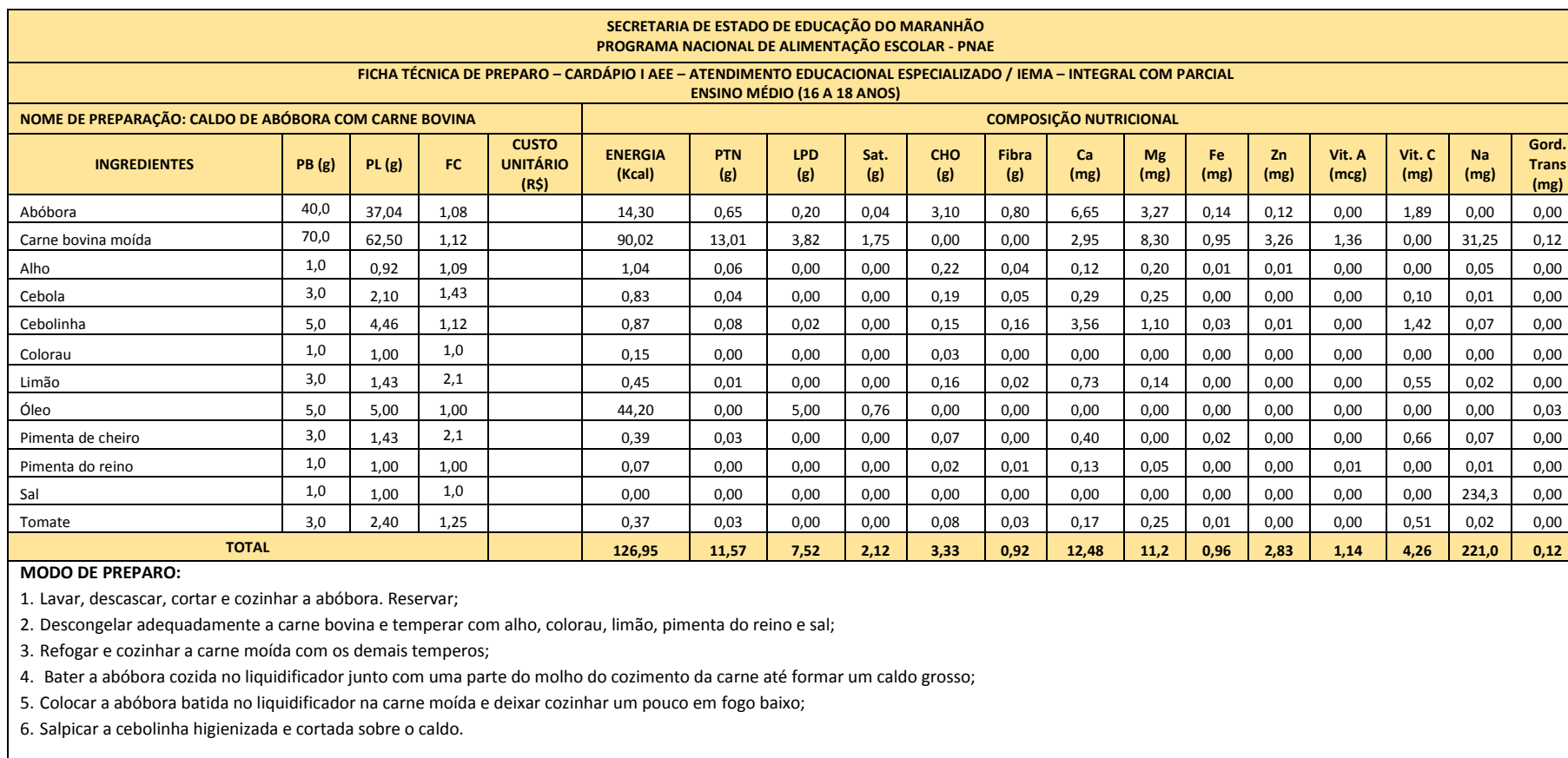
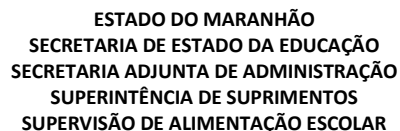
| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|------|----------------------|------------------------|---------|---------|----------|---------|-----------|---------|---------|---------|---------|--------------|-------------|---------|------------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO I AEE – ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO / IEMA – INTEGRAL COM PARCIAL<br>ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS) |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
| NOME DE PREPARAÇÃO: BANANA                                                                                                                     |        |        |      |                      | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
| INGREDIENTES                                                                                                                                   | PB (g) | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO (R\$) | ENERGIA (Kcal)         | PTN (g) | LPD (g) | Sat. (g) | CHO (g) | Fibra (g) | Ca (mg) | Mg (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) | Na (mg) | Gord. Trans (mg) |
| Banana                                                                                                                                         | 90,0   | 59,60  | 1,51 |                      | 58,56                  | 0,76    | 0,04    | 0,00     | 15,47   | 1,22      | 4,51    | 15,67   | 0,23    | 0,09    | 0,00         | 12,87       | 0,00    | 0,00             |
| TOTAL                                                                                                                                          |        |        |      |                      | 98,25                  | 1,27    | 0,07    | 0,00     | 25,96   | 2,04      | 7,56    | 26,2    | 0,38    | 0,15    | 0,00         | 21,59       | 0,00    | 0,00             |
| MODO DE PREPARO:                                                                                                                               |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
| 1. Higienizar a banana e distribuir aos alunos conforme o cardápio.                                                                            |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |

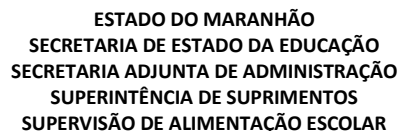
ESTADO DO MARANHÃO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO  
SUPERINTÊNCIA DE SUPRIMENTOS  
SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

**MODO DE PREPARO:**  
1. Servir conforme o cardápio.

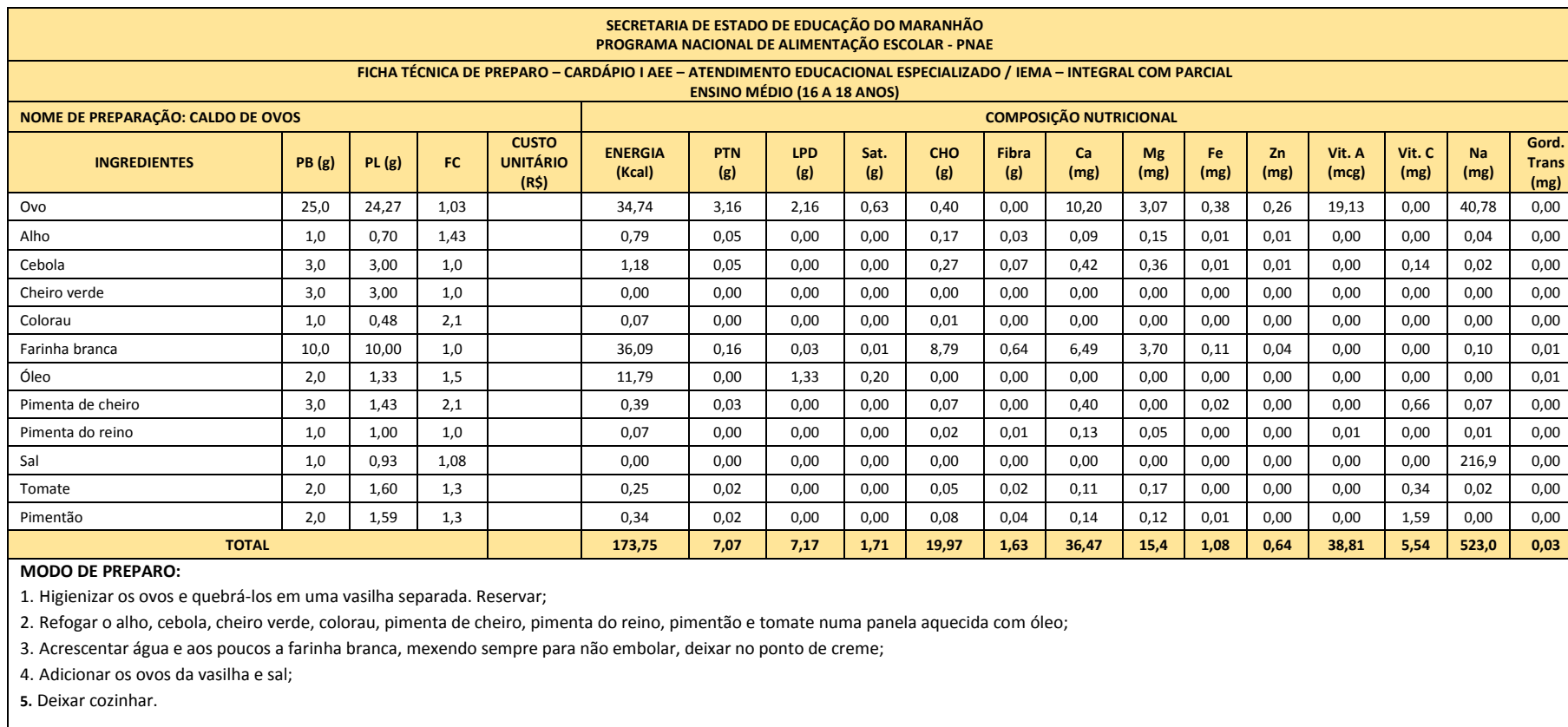
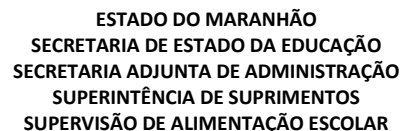


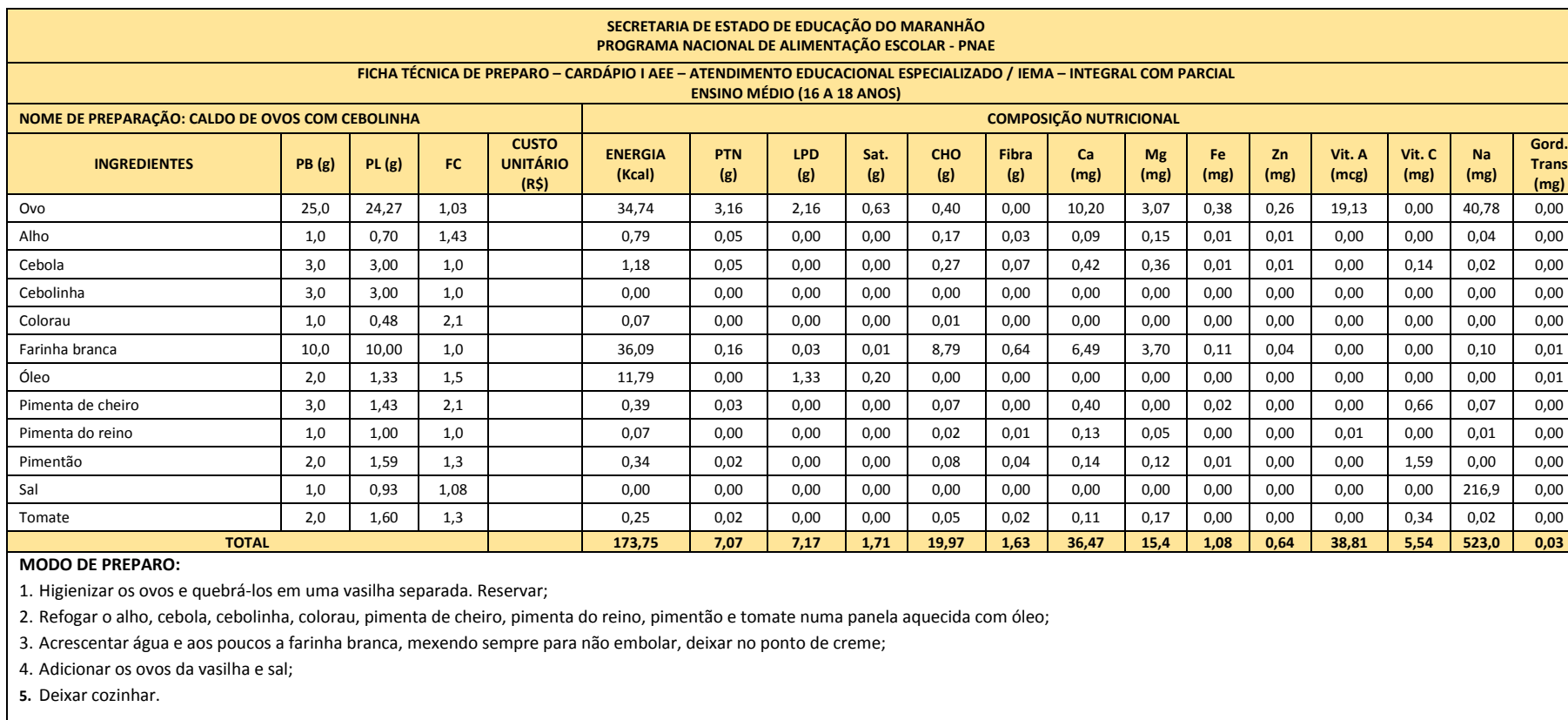
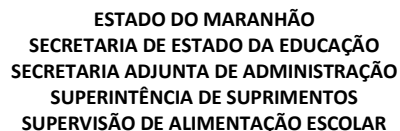
| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|------|----------------------|------------------------|---------|---------|----------|---------|-----------|---------|---------|---------|---------|--------------|-------------|---------|------------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO I AEE – ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO / IEMA – INTEGRAL COM PARCIAL<br>ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS) |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
| NOME DE PREPARAÇÃO: BOLO DE TRIGO SIMPLES                                                                                                      |        |        |      |                      | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
| INGREDIENTES                                                                                                                                   | PB (g) | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO (R\$) | ENERGIA (Kcal)         | PTN (g) | LPD (g) | Sat. (g) | CHO (g) | Fibra (g) | Ca (mg) | Mg (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) | Na (mg) | Gord. Trans (mg) |
| Farinha de trigo                                                                                                                               | 40,0   | 40,0   | 1,0  |                      | 144,19                 | 3,92    | 0,55    | 0,12     | 30,04   | 0,94      | 7,15    | 12,40   | 0,38    | 0,33    | 0,00         | 0,00        | 0,29    | 0,00             |
| Açúcar                                                                                                                                         | 10,0   | 10,0   | 1,0  |                      | 38,66                  | 0,03    | 0,00    | 0,00     | 9,95    | 0,00      | 0,35    | 0,05    | 0,01    | 0,00    | 0,00         | 0,00        | 1,20    | 0,00             |
| Fermento em pó                                                                                                                                 | 5,0    | 5,0    | 1,0  |                      | 4,49                   | 0,02    | 0,00    | 0,00     | 2,20    | 0,00      | 0,00    | 0,00    | 0,00    | 0,00    | 0,00         | 0,00        | 502,6   | 0,00             |
| Leite integral em pó                                                                                                                           | 15,0   | 15,0   | 1,0  |                      | 74,50                  | 3,81    | 4,04    | 2,45     | 5,88    | 0,00      | 133,54  | 11,61   | 0,08    | 0,41    | 54,16        | 0,00        | 48,45   | 0,14             |
| Manteiga                                                                                                                                       | 10,0   | 10,0   | 1,0  |                      | 72,60                  | 0,04    | 8,24    | 4,92     | 0,01    | 0,00      | 0,94    | 0,15    | 0,02    | 0,00    | 92,35        | 0,00        | 57,87   | 0,33             |
| Ovo                                                                                                                                            | 25,0   | 22,3   | 1,12 |                      | 31,94                  | 2,91    | 1,99    | 0,58     | 0,37    | 0,00      | 9,38    | 2,83    | 0,35    | 0,24    | 17,60        | 0,00        | 37,50   | 0,00             |
| TOTAL                                                                                                                                          |        |        |      |                      | 169,39                 | 14,08   | 9,30    | 1,82     | 6,96    | 0,85      | 17,37   | 25,2    | 0,45    | 0,49    | 1,28         | 4,74        | 379,9   | 0,04             |
| MODO DE PREPARO:                                                                                                                               |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
| 1. Diluir o leite em pó conforme as instruções da embalagem, em água filtrada;                                                                 |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
| 2. Bater a farinha de trigo, açúcar, leite, manteiga e ovos até formar uma mistura homogênea;                                                  |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
| 3. Adicionar o fermento em pó na mistura e bater novamente por cerca de 1 minuto;                                                              |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
| 4. Aquecer o forno de 200°;                                                                                                                    |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
| 5. Untar a assadeira com manteiga e adicionar a mistura;                                                                                       |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
| 6. Assar por aproximadamente 30 a 40 minutos, deixar ficar dourado ou utilizar o método do palito;                                             |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
| 7. Esperar esfriar e desenformar.                                                                                                              |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |

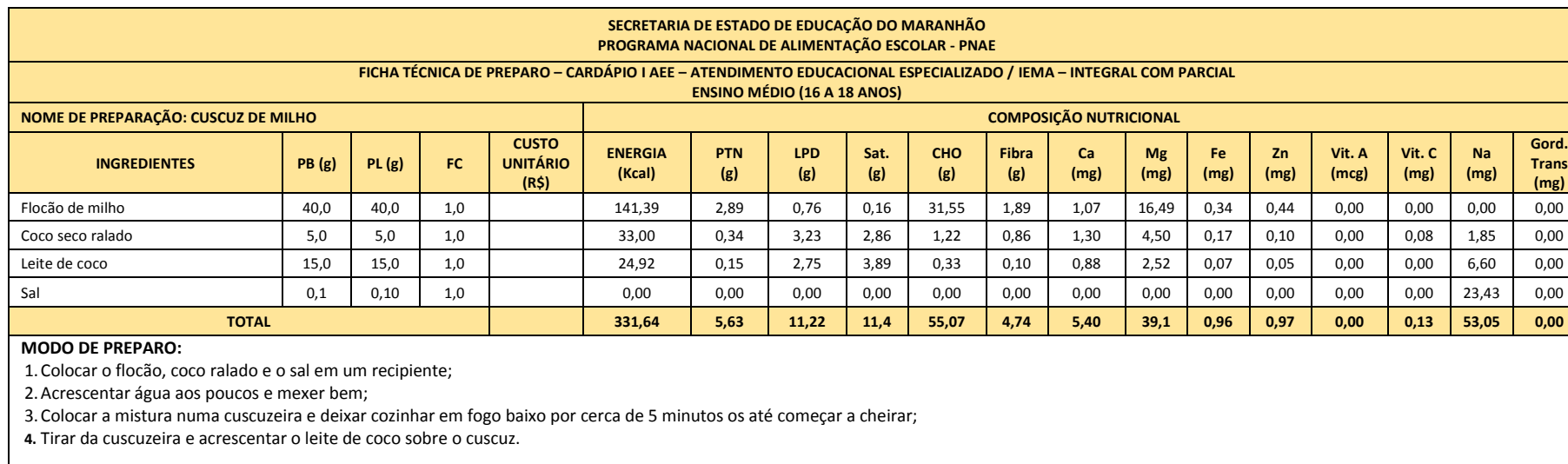
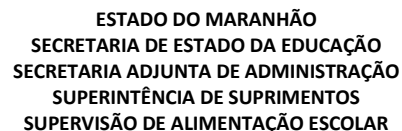


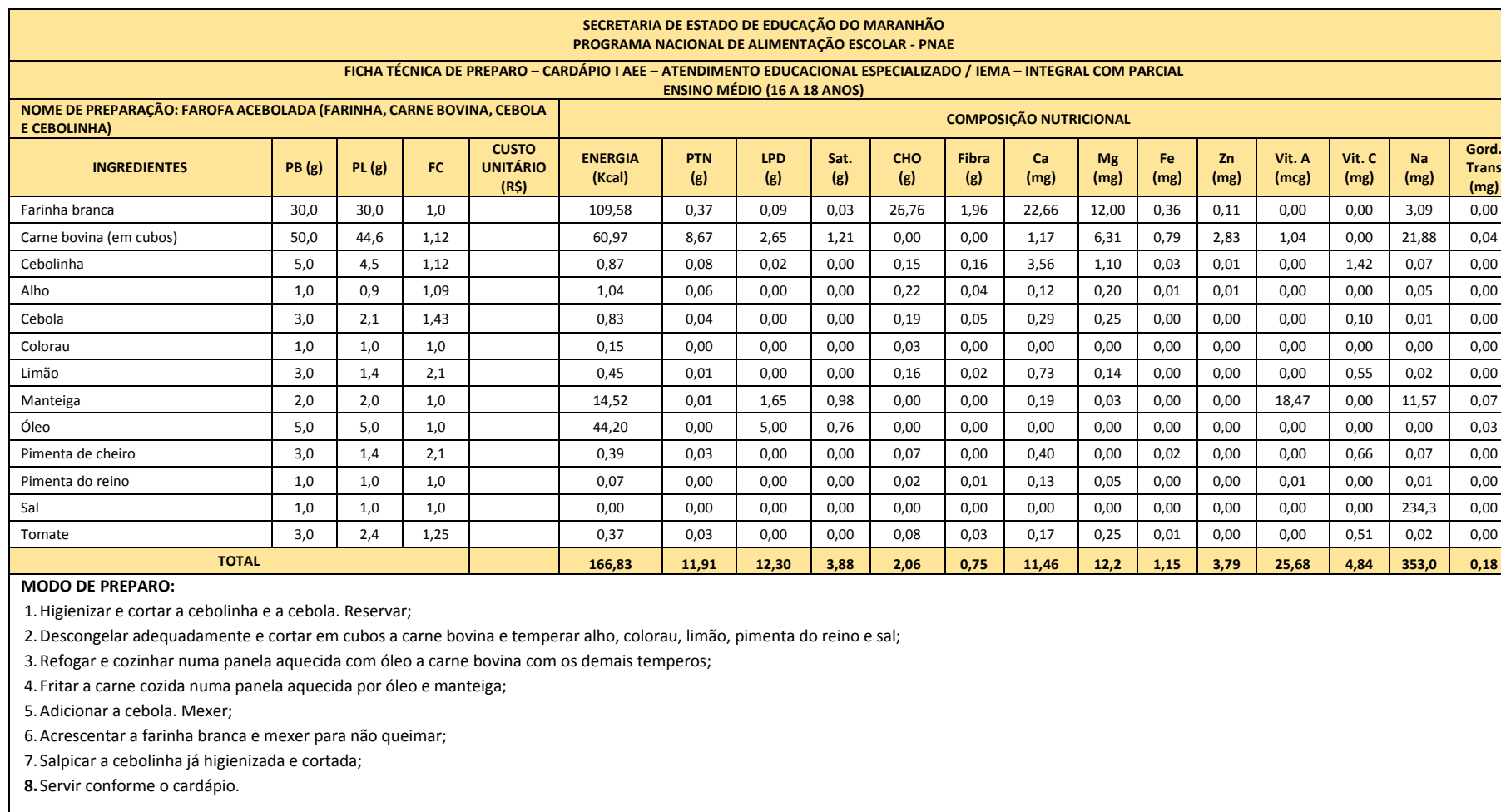
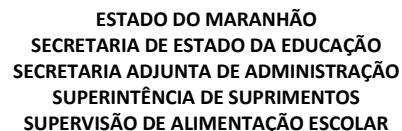


| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|------|----------------------|------------------------|---------|---------|----------|---------|-----------|---------|---------|---------|---------|--------------|-------------|---------|------------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO I AEE – ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO / IEMA – INTEGRAL COM PARCIAL<br>ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS) |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
| NOME DE PREPARAÇÃO: CALDO DE CARNE BOVINA COM LEGUMES (REPOLHO, CENOURA E ABOBRINHA)                                                           |        |        |      |                      | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
| INGREDIENTES                                                                                                                                   | PB (g) | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO (R\$) | ENERGIA (Kcal)         | PTN (g) | LPD (g) | Sat. (g) | CHO (g) | Fibra (g) | Ca (mg) | Mg (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) | Na (mg) | Gord. Trans (mg) |
| Carne                                                                                                                                          | 50,0   | 36,0   | 1,39 |                      | 42,86                  | 7,74    | 1,09    | 0,40     | 0,00    | 0,00      | 2,65    | 11,25   | 0,16    | 0,24    | 0,72         | 0,00        | 20,14   | 0,00             |
| Repolho                                                                                                                                        | 10,0   | 7,0    | 1,4  |                      | 1,22                   | 0,06    | 0,01    | 0,00     | 0,28    | 0,14      | 2,47    | 0,61    | 0,01    | 0,01    | 0,00         | 1,34        | 0,26    | 0,00             |
| Cenoura                                                                                                                                        | 10,0   | 9,0    | 1,16 |                      | 2,94                   | 0,11    | 0,01    | 0,00     | 0,66    | 0,27      | 1,94    | 0,97    | 0,02    | 0,02    | 0,00         | 0,44        | 0,29    | 0,00             |
| Abobrinha                                                                                                                                      | 10,0   | 8,0    | 1,26 |                      | 1,53                   | 0,09    | 0,01    | 0,00     | 0,34    | 0,11      | 1,20    | 1,58    | 0,02    | 0,01    | 0,00         | 0,55        | 0,00    | 0,00             |
| Alho                                                                                                                                           | 1,0    | 1,0    | 1,09 |                      | 1,04                   | 0,06    | 0,00    | 0,00     | 0,22    | 0,04      | 0,12    | 0,20    | 0,01    | 0,01    | 0,00         | 0,00        | 0,05    | 0,00             |
| Cebola                                                                                                                                         | 5,0    | 3,0    | 1,43 |                      | 1,38                   | 0,06    | 0,00    | 0,00     | 0,31    | 0,08      | 0,49    | 0,42    | 0,01    | 0,01    | 0,00         | 0,16        | 0,02    | 0,00             |
| Cebolinha                                                                                                                                      | 5,0    | 4,4    | 1,12 |                      | 0,87                   | 0,08    | 0,02    | 0,00     | 0,15    | 0,16      | 3,56    | 1,10    | 0,03    | 0,01    | 0,00         | 1,42        | 0,07    | 0,00             |
| Colorau                                                                                                                                        | 1,0    | 1,0    | 1,0  |                      | 0,15                   | 0,00    | 0,00    | 0,00     | 0,03    | 0,00      | 0,00    | 0,00    | 0,00    | 0,00    | 0,00         | 0,00        | 0,00    | 0,00             |
| Limão                                                                                                                                          | 5,0    | 2,3    | 2,1  |                      | 0,76                   | 0,02    | 0,00    | 0,00     | 0,26    | 0,03      | 1,21    | 0,23    | 0,00    | 0,01    | 0,00         | 0,91        | 0,03    | 0,00             |
| Óleo                                                                                                                                           | 5,0    | 5,0    | 1,0  |                      | 44,20                  | 0,00    | 5,00    | 0,76     | 0,00    | 0,00      | 0,00    | 0,00    | 0,00    | 0,00    | 0,00         | 0,00        | 0,00    | 0,03             |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                              | 5,0    | 2,3    | 2,1  |                      | 0,65                   | 0,05    | 0,01    | 0,00     | 0,11    | 0,00      | 0,67    | 0,00    | 0,03    | 0,00    | 0,00         | 1,10        | 0,12    | 0,00             |
| Pimenta do reino                                                                                                                               | 1,0    | 1,0    | 1,0  |                      | 0,07                   | 0,00    | 0,00    | 0,00     | 0,02    | 0,01      | 0,13    | 0,05    | 0,00    | 0,00    | 0,01         | 0,00        | 0,01    | 0,00             |
| Sal                                                                                                                                            | 1,0    | 1,0    | 1,0  |                      | 0,00                   | 0,00    | 0,00    | 0,00     | 0,00    | 0,00      | 0,00    | 0,00    | 0,00    | 0,00    | 0,00         | 0,00        | 234,3   | 0,00             |
| TOTAL                                                                                                                                          |        |        |      |                      | 131,95                 | 1,14    | 12,36   | 1,86     | 5,46    | 1,65      | 20,17   | 9,91    | 0,23    | 0,15    | 0,02         | 11,01       | 575,1   | 0,06             |
| MODO DE PREPARO:                                                                                                                               |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
| 1. Higienizar e cortar em pequenos pedaços os legumes. Reservar;                                                                               |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
| 2. Descongelar adequadamente a carne e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;                                              |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
| 3. Cozinhar os legumes e a carne com os demais temperos até amolecerem;                                                                        |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
| 4. Liquidificar uma parte dos legumes com um pouco de caldo do cozido;                                                                         |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
| 5. Colocar os legumes liquificados na panela onde foram cozidos os legumes e a carne;                                                          |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
| 6. Deixar ferver por aproximadamente 5 minutos, mexendo sempre para não queimar;                                                               |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
| 7. Salpicar a cebolinha higienizada e cortada sobre o caldo.                                                                                   |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |





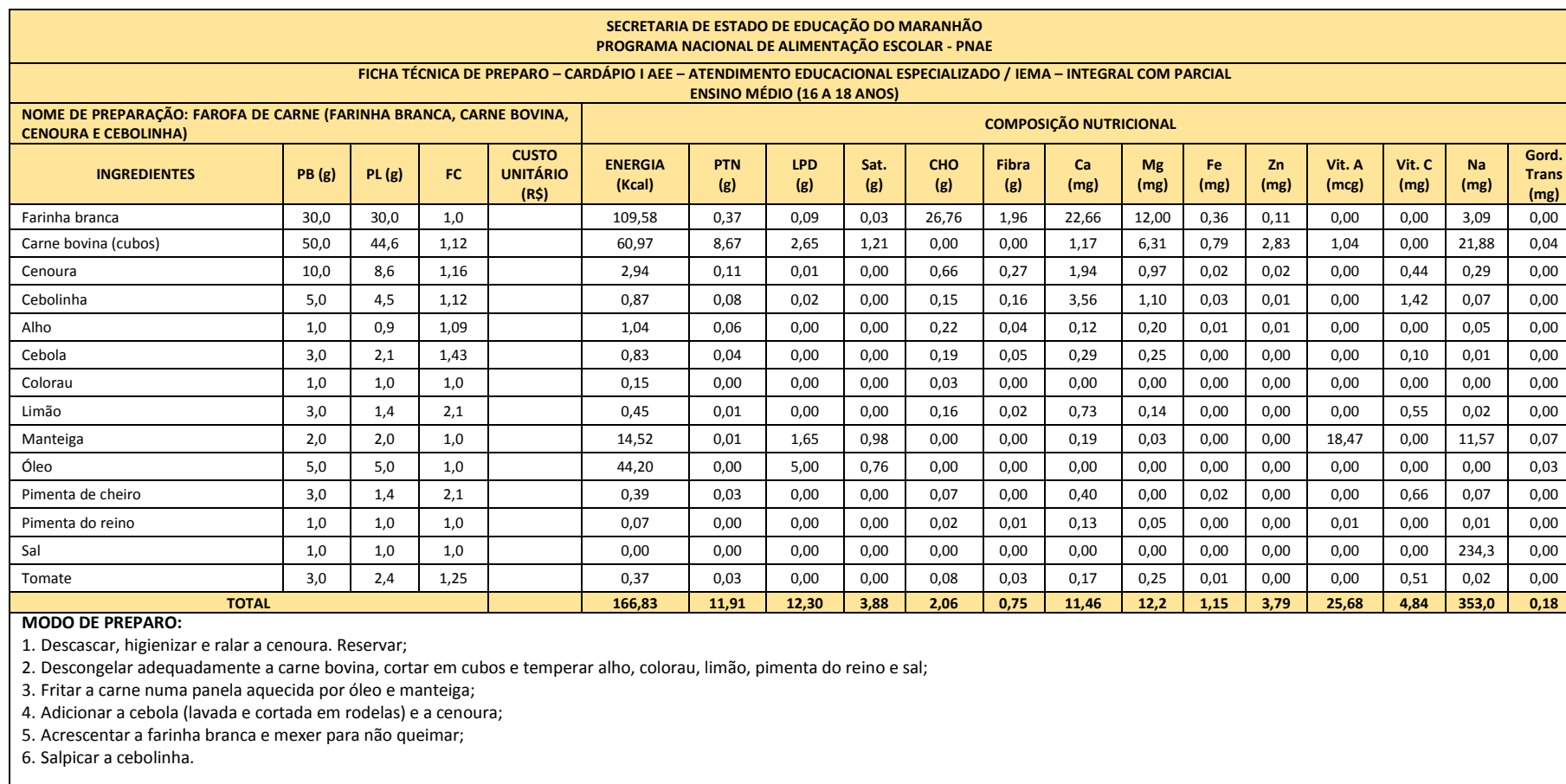
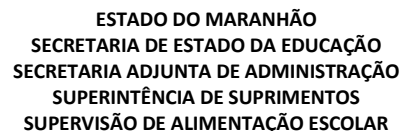


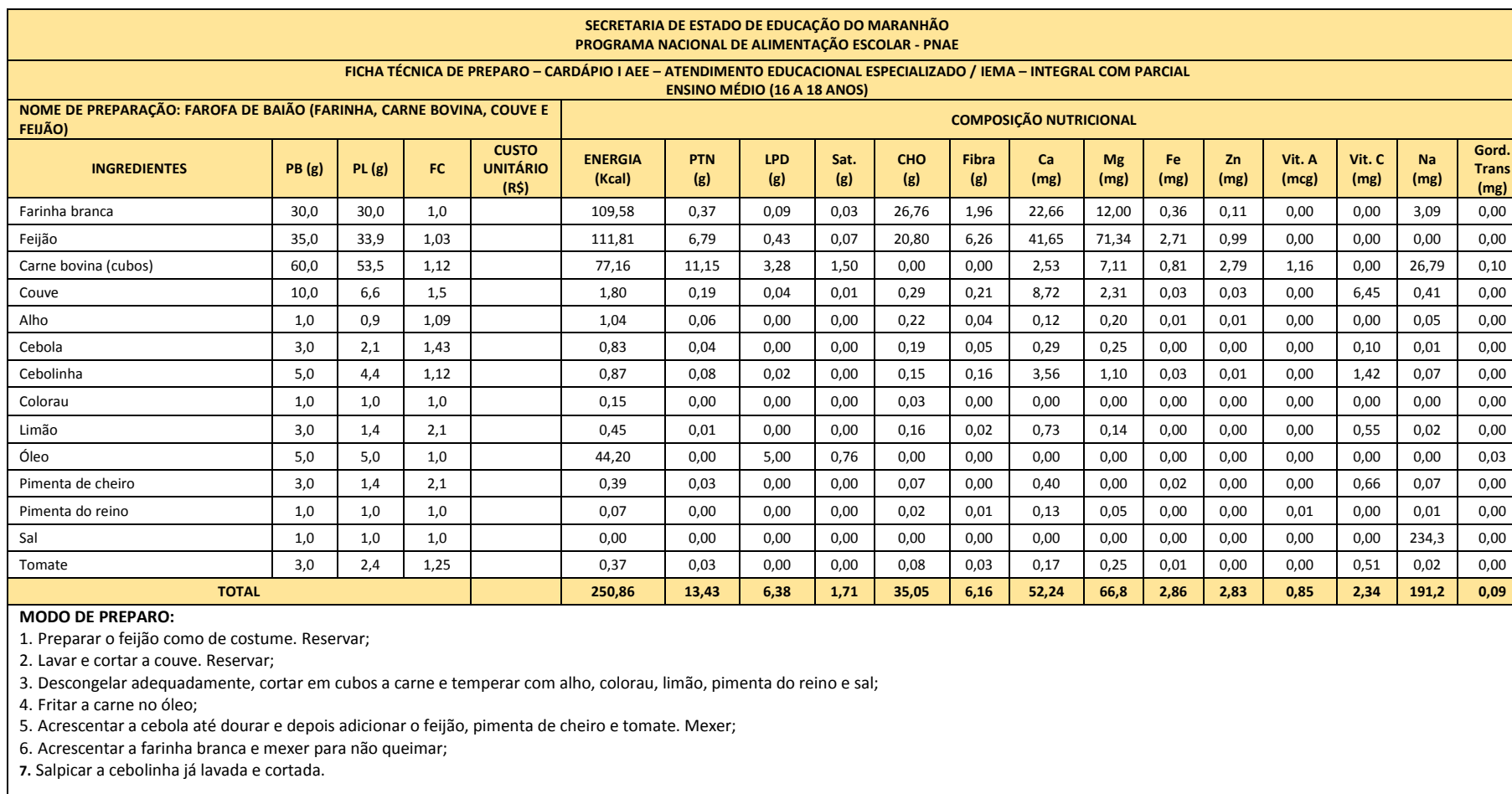
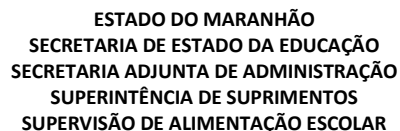




**ESTADO DO MARANHÃO**  
**SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO**  
**SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO**  
**SUPERINTÊNCIA DE SUPRIMENTOS**  
**SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**



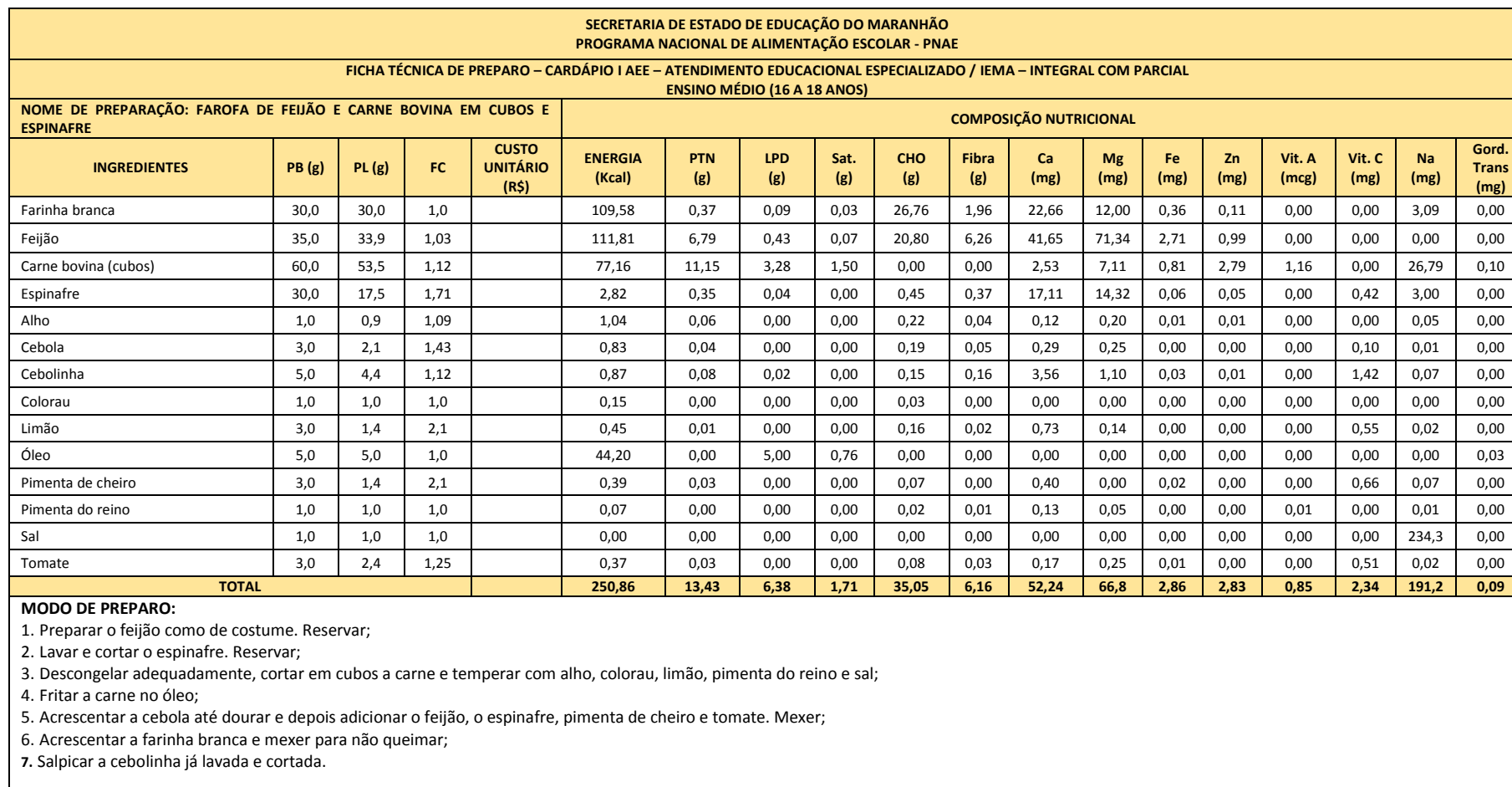
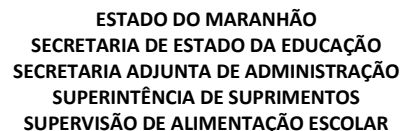


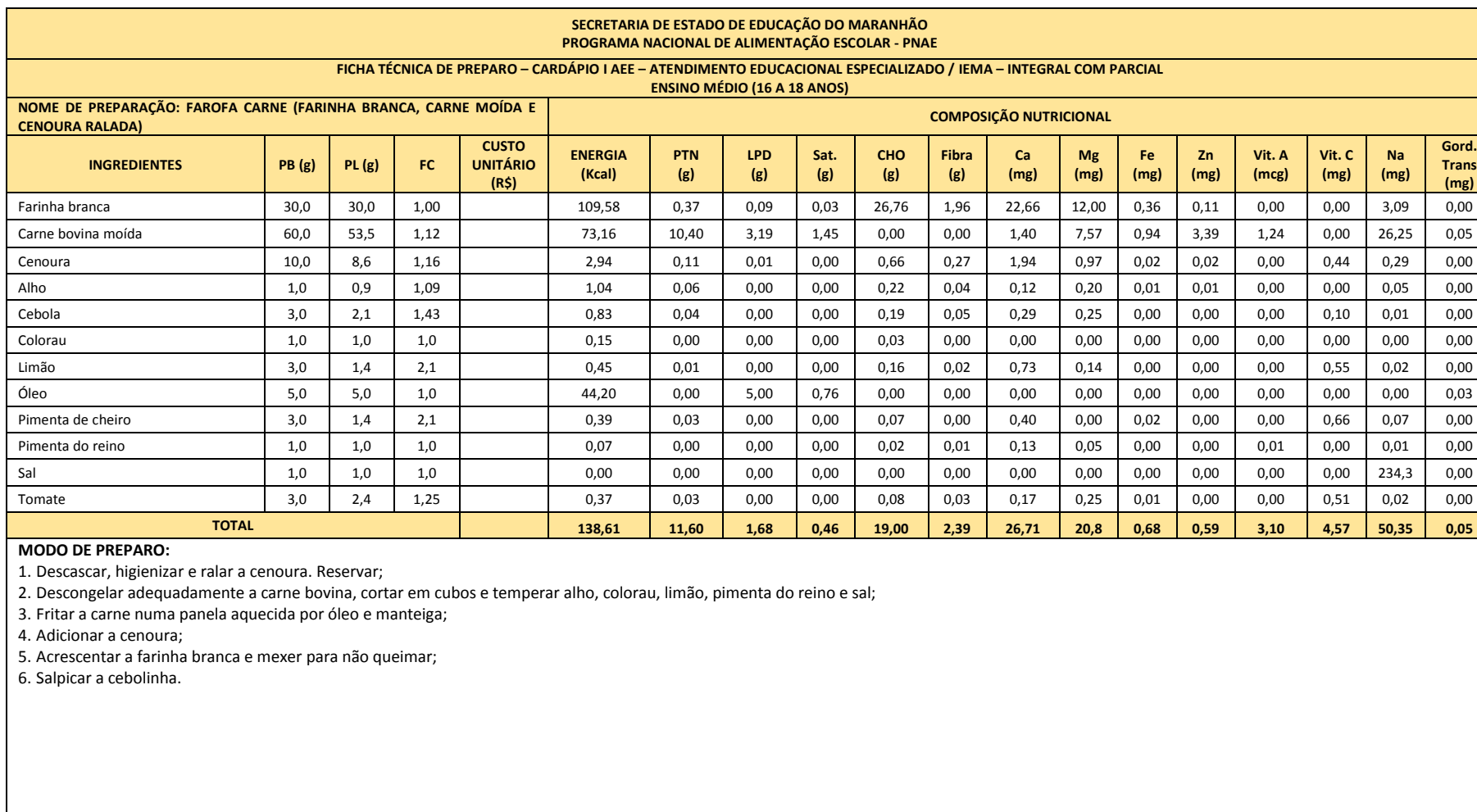
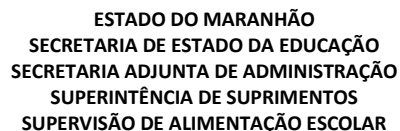


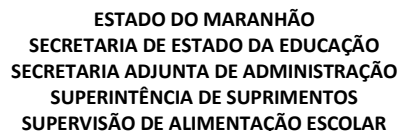


**ESTADO DO MARANHÃO**  
**SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO**  
**SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO**  
**SUPERINTÊNCIA DE SUPRIMENTOS**  
**SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**

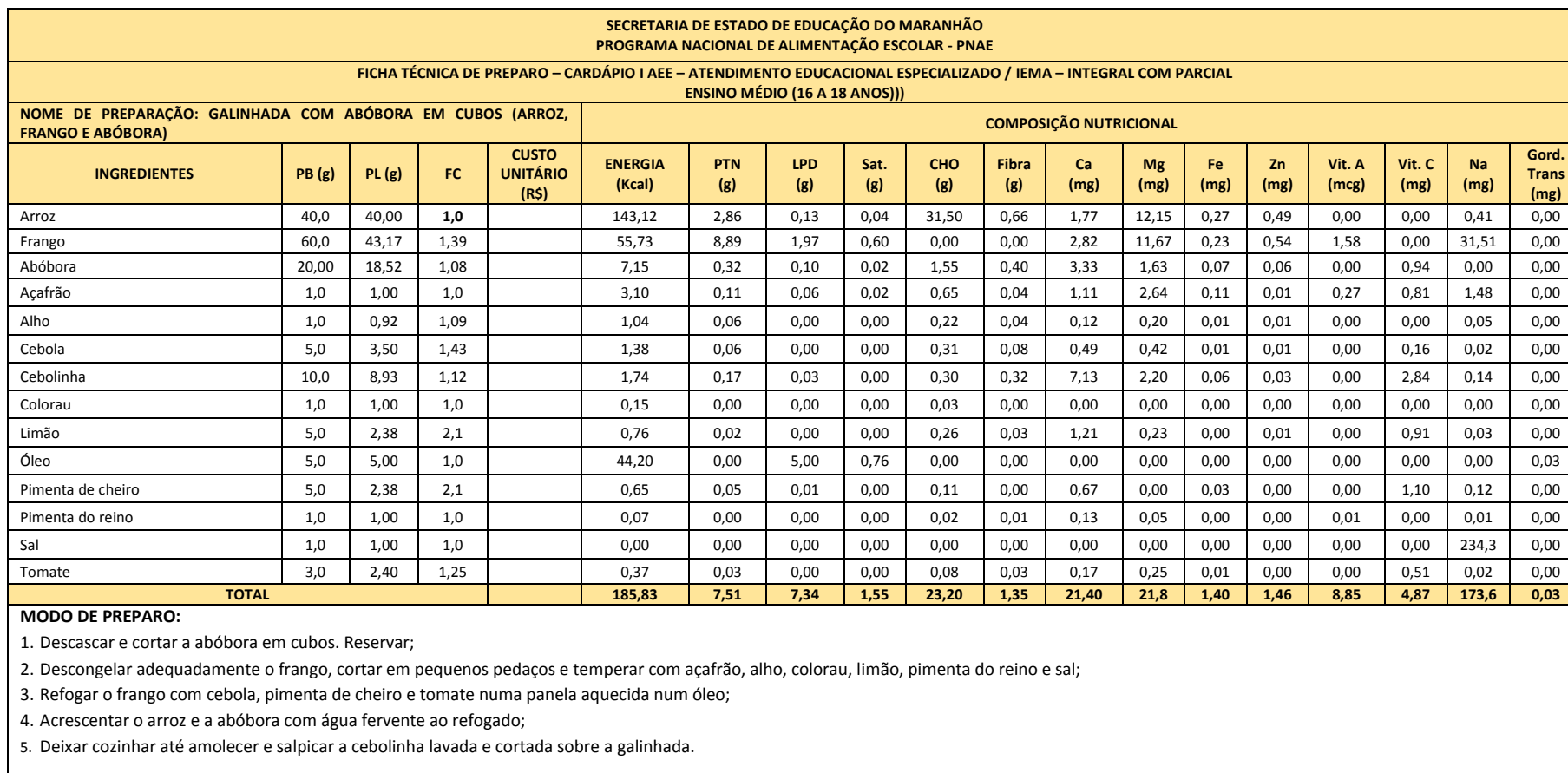
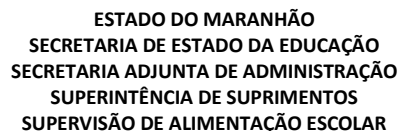


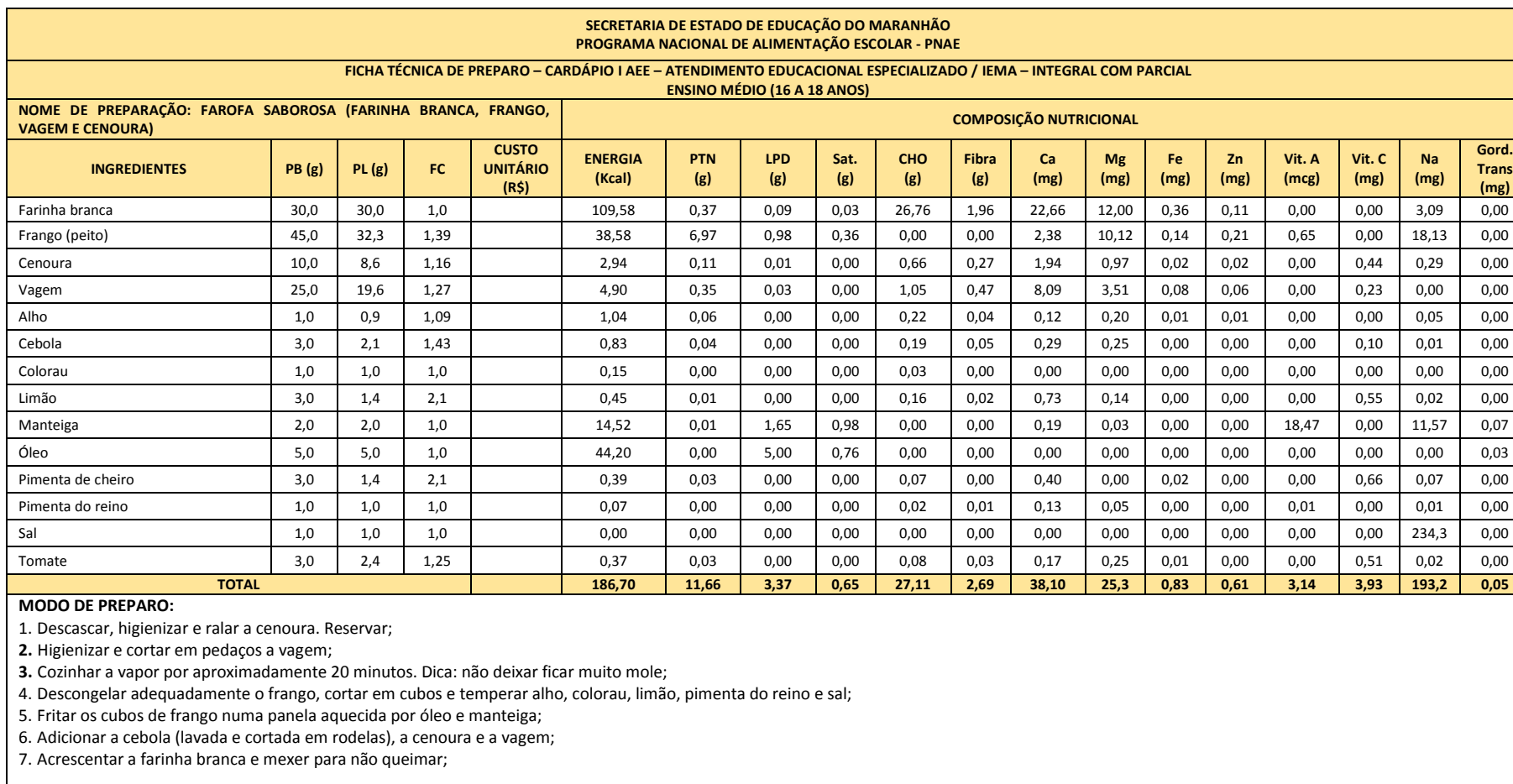
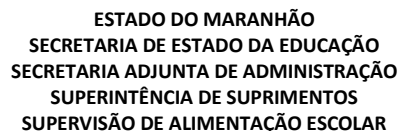


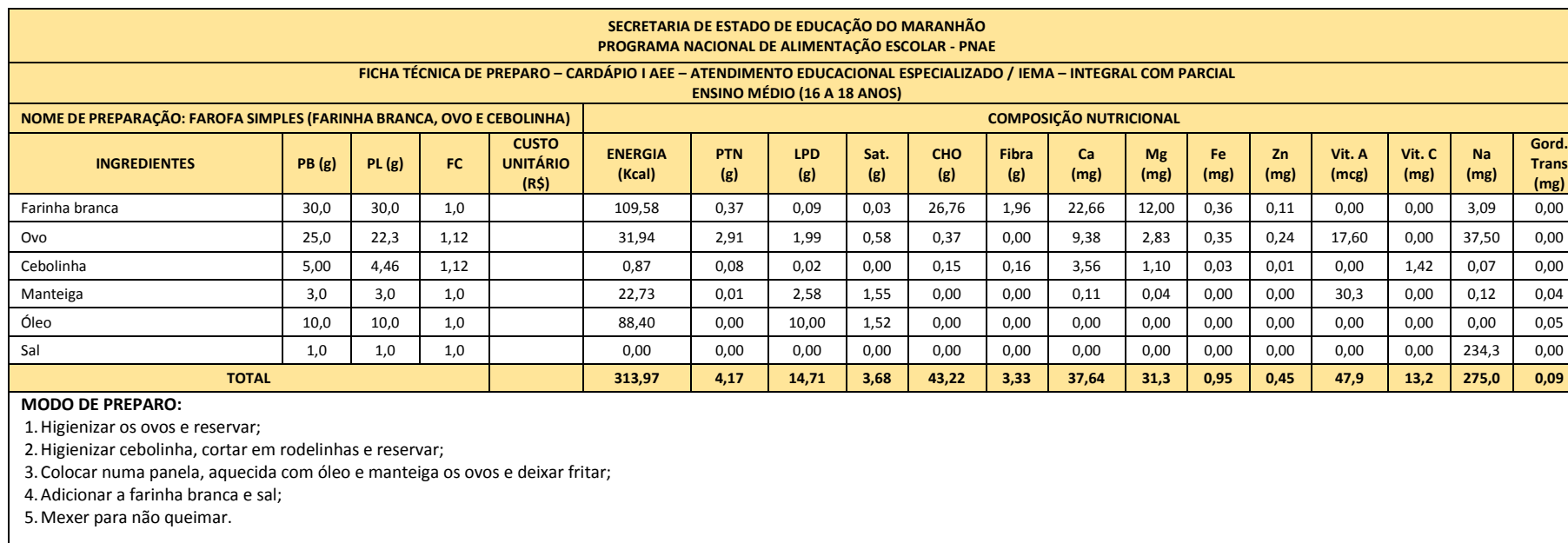
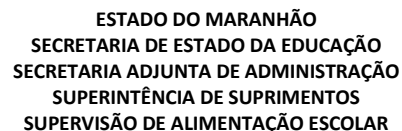




| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                             |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|------|----------------------|------------------------|---------|---------|----------|---------|-----------|---------|---------|---------|---------|--------------|-------------|---------|------------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO I AEE – ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO / IEMA – INTEGRAL COM PARCIAL<br>ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)                                                                                                                                                                                                                              |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
| NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA DE OVO MISTURADO (FARINHA BRANCA, OVOS, CENOURA E CEBOLA)                                                                                                                                                                                                                                                                                        |        |        |      |                      | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
| INGREDIENTES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | PB (g) | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO (R\$) | ENERGIA (Kcal)         | PTN (g) | LPD (g) | Sat. (g) | CHO (g) | Fibra (g) | Ca (mg) | Mg (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) | Na (mg) | Gord. Trans (mg) |
| Farinha branca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 30,0   | 30,0   | 1,0  |                      | 109,58                 | 0,37    | 0,09    | 0,03     | 26,76   | 1,96      | 22,66   | 12,00   | 0,36    | 0,11    | 0,00         | 0,00        | 3,09    | 0,00             |
| Ovo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 25,0   | 22,3   | 1,12 |                      | 31,94                  | 2,91    | 1,99    | 0,58     | 0,37    | 0,00      | 9,38    | 2,83    | 0,35    | 0,24    | 17,60        | 0,00        | 37,50   | 0,00             |
| Cenoura                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 20,0   | 17,2   | 1,16 |                      | 5,89                   | 0,23    | 0,03    | 0,00     | 1,32    | 0,55      | 3,89    | 1,94    | 0,03    | 0,04    | 0,00         | 0,88        | 0,57    | 0,00             |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 10,0   | 6,9    | 1,43 |                      | 2,76                   | 0,12    | 0,01    | 0,00     | 0,62    | 0,15      | 0,98    | 0,83    | 0,01    | 0,01    | 0,00         | 0,33        | 0,04    | 0,00             |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1,0    | 0,9    | 1,09 |                      | 1,04                   | 0,06    | 0,00    | 0,00     | 0,22    | 0,04      | 0,12    | 0,20    | 0,01    | 0,01    | 0,00         | 0,00        | 0,05    | 0,00             |
| Cebolinha                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 5,0    | 4,4    | 1,12 |                      | 0,87                   | 0,08    | 0,02    | 0,00     | 0,15    | 0,16      | 3,56    | 1,10    | 0,03    | 0,01    | 0,00         | 1,42        | 0,07    | 0,00             |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1,0    | 1,0    | 1,0  |                      | 0,15                   | 0,00    | 0,00    | 0,00     | 0,03    | 0,00      | 0,00    | 0,00    | 0,00    | 0,00    | 0,00         | 0,00        | 0,00    | 0,00             |
| Manteiga                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 3,0    | 3,0    | 1,0  |                      | 22,73                  | 0,01    | 2,58    | 1,55     | 0,00    | 0,00      | 0,11    | 0,04    | 0,00    | 0,00    | 30,3         | 0,00        | 0,12    | 0,04             |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 10,0   | 10,0   | 1,0  |                      | 88,40                  | 0,00    | 10,00   | 1,52     | 0,00    | 0,00      | 0,00    | 0,00    | 0,00    | 0,00    | 0,00         | 0,00        | 0,00    | 0,05             |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3,0    | 1,4    | 2,1  |                      | 0,39                   | 0,03    | 0,00    | 0,00     | 0,07    | 0,00      | 0,40    | 0,00    | 0,02    | 0,00    | 0,00         | 0,66        | 0,07    | 0,00             |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1,0    | 1,0    | 1,0  |                      | 0,00                   | 0,00    | 0,00    | 0,00     | 0,00    | 0,00      | 0,00    | 0,00    | 0,00    | 0,00    | 0,00         | 0,00        | 234,3   | 0,00             |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 3,0    | 2,4    | 1,25 |                      | 0,37                   | 0,03    | 0,00    | 0,00     | 0,08    | 0,03      | 0,17    | 0,25    | 0,01    | 0,00    | 0,00         | 0,51        | 0,02    | 0,00             |
| TOTAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |        |      |                      | 243,80                 | 3,87    | 12,23   | 2,15     | 30,01   | 2,93      | 42,23   | 19,4    | 0,82    | 0,43    | 17,74        | 4,38        | 278,0   | 0,05             |
| MODO DE PREPARO:<br>1. Higienizar os ovos e reservar;<br>2. Higienizar, descascar e ralar a cenoura. Reservar;<br>3. Refogar numa panela aquecida com óleo e manteiga a cebola, o alho, colorau, pimenta do reino e tomate;<br>4. Acrescentar ao refogado os ovos e deixar fritar;<br>5. Adicionar a cenoura e depois a farinha branca e sal;<br>6. Mexer para não queimar. |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |

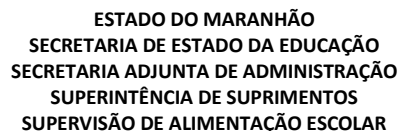




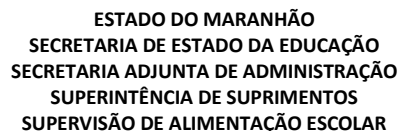


ESTADO DO MARANHÃO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO  
SUPERINTÊNCIA DE SUPRIMENTOS  
SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

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



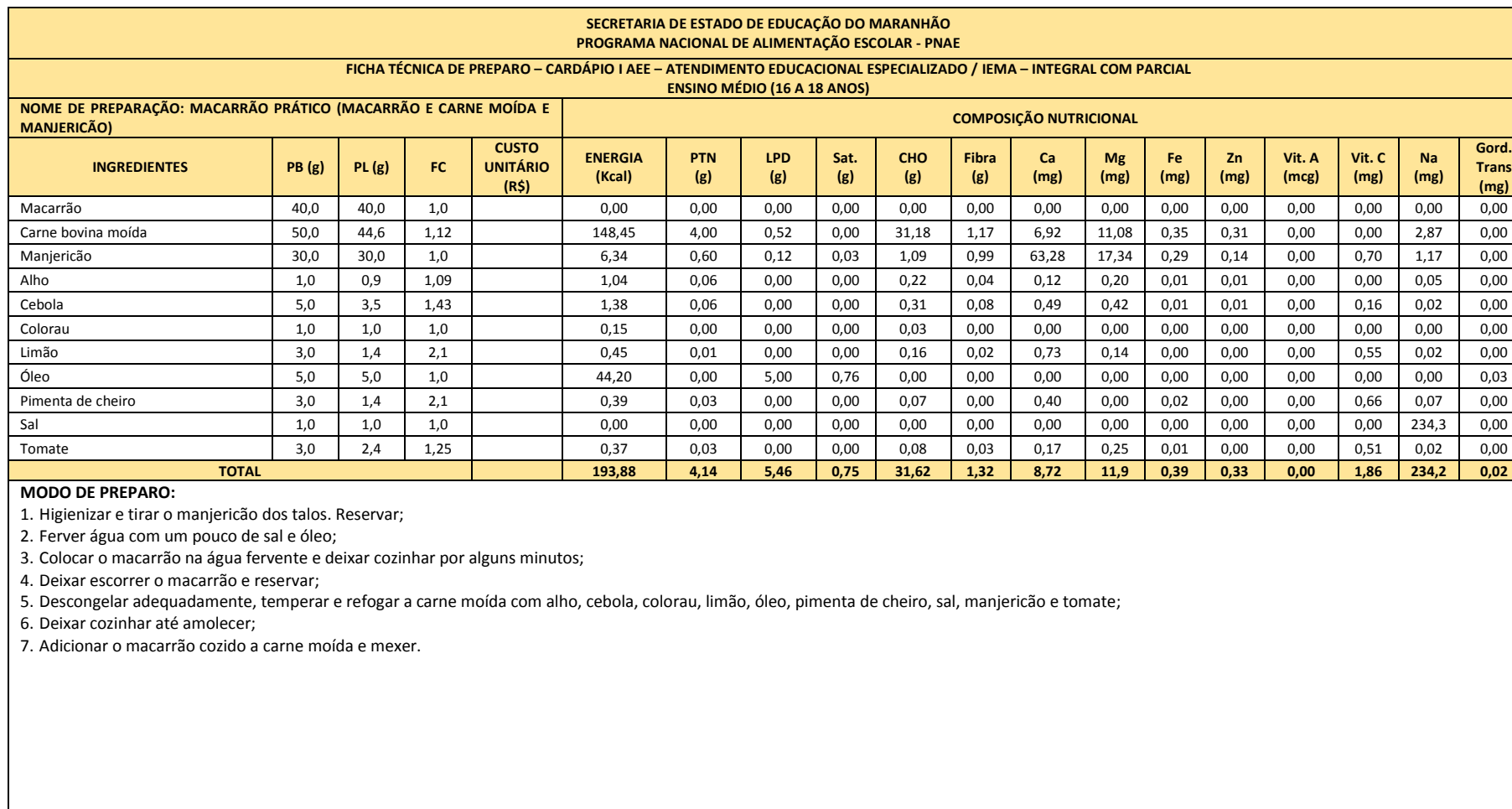
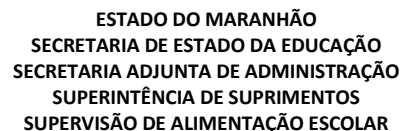
| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                       |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|------|----------------------|------------------------|---------|---------|----------|---------|-----------|---------|---------|---------|---------|--------------|-------------|---------|------------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO I AEE – ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO / IEMA – INTEGRAL COM PARCIAL<br>ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)                        |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
| NOME DE PREPARAÇÃO: MACARRONADA DE FRANGO COM 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                                                                                                                                                              | 70,0   | 70,0   | 1,0  |                      | 259,79                 | 7,00    | 0,91    | 0,00     | 54,56   | 2,05      | 12,11   | 19,38   | 0,62    | 0,54    | 0,00         | 0,00        | 5,02    | 0,00             |
| Frango (peito)                                                                                                                                                        | 90,0   | 64,7   | 1,39 |                      | 77,15                  | 13,94   | 1,96    | 0,71     | 0,00    | 0,00      | 4,77    | 20,24   | 0,28    | 0,43    | 1,29         | 0,00        | 36,26   | 0,01             |
| Manjericão                                                                                                                                                            | 30,0   | 30,0   | 1,0  |                      | 6,34                   | 0,60    | 0,12    | 0,03     | 1,09    | 0,99      | 63,28   | 17,34   | 0,29    | 0,14    | 0,00         | 0,70        | 1,17    | 0,00             |
| Alho                                                                                                                                                                  | 1,0    | 0,9    | 1,09 |                      | 1,04                   | 0,06    | 0,00    | 0,00     | 0,22    | 0,04      | 0,12    | 0,20    | 0,01    | 0,01    | 0,00         | 0,00        | 0,05    | 0,00             |
| Cebola                                                                                                                                                                | 5,0    | 3,5    | 1,43 |                      | 1,38                   | 0,06    | 0,00    | 0,00     | 0,31    | 0,08      | 0,49    | 0,42    | 0,01    | 0,01    | 0,00         | 0,16        | 0,02    | 0,00             |
| Colorau                                                                                                                                                               | 1,0    | 1,0    | 1,0  |                      | 0,15                   | 0,00    | 0,00    | 0,00     | 0,03    | 0,00      | 0,00    | 0,00    | 0,00    | 0,00    | 0,00         | 0,00        | 0,00    | 0,00             |
| Limão                                                                                                                                                                 | 3,0    | 1,4    | 2,1  |                      | 0,45                   | 0,01    | 0,00    | 0,00     | 0,16    | 0,02      | 0,73    | 0,14    | 0,00    | 0,00    | 0,00         | 0,55        | 0,02    | 0,00             |
| Óleo                                                                                                                                                                  | 5,0    | 5,0    | 1,0  |                      | 44,20                  | 0,00    | 5,00    | 0,76     | 0,00    | 0,00      | 0,00    | 0,00    | 0,00    | 0,00    | 0,00         | 0,00        | 0,00    | 0,03             |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                     | 3,0    | 1,4    | 2,1  |                      | 0,39                   | 0,03    | 0,00    | 0,00     | 0,07    | 0,00      | 0,40    | 0,00    | 0,02    | 0,00    | 0,00         | 0,66        | 0,07    | 0,00             |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                      | 1,0    | 1,0    | 1,0  |                      | 0,07                   | 0,00    | 0,00    | 0,00     | 0,02    | 0,01      | 0,13    | 0,05    | 0,00    | 0,00    | 0,01         | 0,00        | 0,01    | 0,00             |
| Sal                                                                                                                                                                   | 1,0    | 1,0    | 1,0  |                      | 0,00                   | 0,00    | 0,00    | 0,00     | 0,00    | 0,00      | 0,00    | 0,00    | 0,00    | 0,00    | 0,00         | 0,00        | 234,3   | 0,00             |
| Tomate                                                                                                                                                                | 3,0    | 2,4    | 1,25 |                      | 0,37                   | 0,03    | 0,00    | 0,00     | 0,08    | 0,03      | 0,17    | 0,25    | 0,01    | 0,00    | 0,00         | 0,51        | 0,02    | 0,00             |
| TOTAL                                                                                                                                                                 |        |        |      |                      | 202,41                 | 8,76    | 3,21    | 0,40     | 34,00   | 1,93      | 42,79   | 24,5    | 0,71    | 0,58    | 1,19         | 4,15        | 209,7   | 0,03             |
| MODO DE PREPARO:                                                                                                                                                      |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
| 1. Higienizar e tirar o manjericão dos talos. Reservar;                                                                                                               |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
| 2. Ferver água com um pouco de sal e óleo;                                                                                                                            |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
| 3. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos;                                                                                          |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
| 4. Deixar escorrer o macarrão e reservar;                                                                                                                             |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
| 5. Descongelar adequadamente o frango, temperar, cortar e refogar com açafrão, alho, cebola, colorau, limão, óleo, pimenta de cheiro, pimenta do reino, sal e tomate; |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
| 6. Deixar cozinhar até amolecer;                                                                                                                                      |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
| 7. Deixar esfriar e desfiar;                                                                                                                                          |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
| 8. Misturar o macarrão e o manjericão ao frango desfiado numa panela aquecida com óleo e colorau.                                                                     |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |

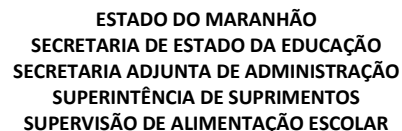


FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO I AEE – ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO / IEMA – INTEGRAL COM PARCIAL  
ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)

| NOME DE PREPARAÇÃO: MACARRÃO LARANJA (MACARRÃO, CARNE MOÍDA E CENOURA RALADA) |        |        |      |                      | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
|-------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|------|----------------------|------------------------|---------|---------|----------|---------|-----------|---------|---------|---------|---------|--------------|-------------|---------|------------------|
| INGREDIENTES                                                                  | PB (g) | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO (R\$) | ENERGIA (Kcal)         | PTN (g) | LPD (g) | Sat. (g) | CHO (g) | Fibra (g) | Ca (mg) | Mg (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) | Na (mg) | Gord. Trans (mg) |
| Macarrão                                                                      | 40,0   | 40,0   | 1,0  |                      | 0,00                   | 0,00    | 0,00    | 0,00     | 0,00    | 0,00      | 0,00    | 0,00    | 0,00    | 0,00    | 0,00         | 0,00        | 0,00    | 0,00             |
| Carne bovina moída                                                            | 30,0   | 26,7   | 1,12 |                      | 148,45                 | 4,00    | 0,52    | 0,00     | 31,18   | 1,17      | 6,92    | 11,08   | 0,35    | 0,31    | 0,00         | 0,00        | 2,87    | 0,00             |
| Cenoura                                                                       | 15,0   | 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             |
| Alho                                                                          | 1,0    | 0,9    | 1,09 |                      | 1,04                   | 0,06    | 0,00    | 0,00     | 0,22    | 0,04      | 0,12    | 0,20    | 0,01    | 0,01    | 0,00         | 0,00        | 0,05    | 0,00             |
| Cebola                                                                        | 5,0    | 3,5    | 1,43 |                      | 1,38                   | 0,06    | 0,00    | 0,00     | 0,31    | 0,08      | 0,49    | 0,42    | 0,01    | 0,01    | 0,00         | 0,16        | 0,02    | 0,00             |
| Colorau                                                                       | 1,0    | 1,0    | 1,0  |                      | 0,15                   | 0,00    | 0,00    | 0,00     | 0,03    | 0,00      | 0,00    | 0,00    | 0,00    | 0,00    | 0,00         | 0,00        | 0,00    | 0,00             |
| Limão                                                                         | 3,0    | 1,4    | 2,1  |                      | 0,45                   | 0,01    | 0,00    | 0,00     | 0,16    | 0,02      | 0,73    | 0,14    | 0,00    | 0,00    | 0,00         | 0,55        | 0,02    | 0,00             |
| Óleo                                                                          | 5,0    | 5,0    | 1,0  |                      | 44,20                  | 0,00    | 5,00    | 0,76     | 0,00    | 0,00      | 0,00    | 0,00    | 0,00    | 0,00    | 0,00         | 0,00        | 0,00    | 0,03             |
| Pimenta de cheiro                                                             | 3,0    | 1,4    | 2,1  |                      | 0,39                   | 0,03    | 0,00    | 0,00     | 0,07    | 0,00      | 0,40    | 0,00    | 0,02    | 0,00    | 0,00         | 0,66        | 0,07    | 0,00             |
| Sal                                                                           | 1,0    | 1,0    | 1,0  |                      | 0,00                   | 0,00    | 0,00    | 0,00     | 0,00    | 0,00      | 0,00    | 0,00    | 0,00    | 0,00    | 0,00         | 0,00        | 234,3   | 0,00             |
| Tomate                                                                        | 3,0    | 2,4    | 1,25 |                      | 0,37                   | 0,03    | 0,00    | 0,00     | 0,08    | 0,03      | 0,17    | 0,25    | 0,01    | 0,00    | 0,00         | 0,51        | 0,02    | 0,00             |
| TOTAL                                                                         |        |        |      |                      | 208,37                 | 4,53    | 5,77    | 0,79     | 34,27   | 1,81      | 12,19   | 14,0    | 0,43    | 0,37    | 0,00         | 2,64        | 246,7   | 0,03             |

1. Higienizar, descascar e ralar a cenoura. Reservar;
2. Ferver água com um pouco de sal e óleo;
3. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos;
4. Deixar escorrer o macarrão e reservar;
5. Descongelar adequadamente, temperar e refogar a carne moída com alho, cebola, colorau, limão, óleo, pimenta de cheiro, sal e tomate;
6. Deixar cozinhar por cerca de 5 minutos;
7. Acrescentar a cenoura ralada e deixar cozinhar até amolecer;
8. Adicionar o macarrão cozido a carne moída e mexer.



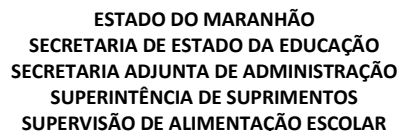


| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|------|----------------------|------------------------|---------|---------|----------|---------|-----------|---------|---------|---------|---------|--------------|-------------|---------|------------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO I AEE – ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO / IEMA – INTEGRAL COM PARCIAL<br>ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS) |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
| NOME DE PREPARAÇÃO: MACARRONADA DE CARNE MOÍDA E ABOBRINHA                                                                                     |        |        |      |                      | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
| INGREDIENTES                                                                                                                                   | PB (g) | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO (R\$) | ENERGIA (Kcal)         | PTN (g) | LPD (g) | Sat. (g) | CHO (g) | Fibra (g) | Ca (mg) | Mg (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) | Na (mg) | Gord. Trans (mg) |
| Macarrão                                                                                                                                       | 40,0   | 40,0   | 1,0  |                      | 0,00                   | 0,00    | 0,00    | 0,00     | 0,00    | 0,00      | 0,00    | 0,00    | 0,00    | 0,00    | 0,00         | 0,00        | 0,00    | 0,00             |
| Carne bovina moída                                                                                                                             | 30,0   | 26,7   | 1,12 |                      | 148,45                 | 4,00    | 0,52    | 0,00     | 31,18   | 1,17      | 6,92    | 11,08   | 0,35    | 0,31    | 0,00         | 0,00        | 2,87    | 0,00             |
| Abobrinha                                                                                                                                      | 25,0   | 19,8   | 1,26 |                      | 3,83                   | 0,23    | 0,03    | 0,00     | 0,85    | 0,27      | 3,00    | 3,96    | 0,05    | 0,03    | 0,00         | 1,36        | 0,00    | 0,00             |
| Alho                                                                                                                                           | 1,0    | 0,9    | 1,09 |                      | 1,04                   | 0,06    | 0,00    | 0,00     | 0,22    | 0,04      | 0,12    | 0,20    | 0,01    | 0,01    | 0,00         | 0,00        | 0,05    | 0,00             |
| Cebola                                                                                                                                         | 5,0    | 3,5    | 1,43 |                      | 1,38                   | 0,06    | 0,00    | 0,00     | 0,31    | 0,08      | 0,49    | 0,42    | 0,01    | 0,01    | 0,00         | 0,16        | 0,02    | 0,00             |
| Colorau                                                                                                                                        | 1,0    | 1,0    | 1,0  |                      | 0,15                   | 0,00    | 0,00    | 0,00     | 0,03    | 0,00      | 0,00    | 0,00    | 0,00    | 0,00    | 0,00         | 0,00        | 0,00    | 0,00             |
| Limão                                                                                                                                          | 3,0    | 1,4    | 2,1  |                      | 0,45                   | 0,01    | 0,00    | 0,00     | 0,16    | 0,02      | 0,73    | 0,14    | 0,00    | 0,00    | 0,00         | 0,55        | 0,02    | 0,00             |
| Óleo                                                                                                                                           | 5,0    | 5,0    | 1,0  |                      | 44,20                  | 0,00    | 5,00    | 0,76     | 0,00    | 0,00      | 0,00    | 0,00    | 0,00    | 0,00    | 0,00         | 0,00        | 0,00    | 0,03             |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                              | 3,0    | 1,4    | 2,1  |                      | 0,39                   | 0,03    | 0,00    | 0,00     | 0,07    | 0,00      | 0,40    | 0,00    | 0,02    | 0,00    | 0,00         | 0,66        | 0,07    | 0,00             |
| Sal                                                                                                                                            | 1,0    | 1,0    | 1,0  |                      | 0,00                   | 0,00    | 0,00    | 0,00     | 0,00    | 0,00      | 0,00    | 0,00    | 0,00    | 0,00    | 0,00         | 0,00        | 234,3   | 0,00             |
| Tomate                                                                                                                                         | 3,0    | 2,4    | 1,25 |                      | 0,37                   | 0,03    | 0,00    | 0,00     | 0,08    | 0,03      | 0,17    | 0,25    | 0,01    | 0,00    | 0,00         | 0,51        | 0,02    | 0,00             |
| TOTAL                                                                                                                                          |        |        |      |                      | 208,37                 | 4,53    | 5,77    | 0,79     | 34,27   | 1,81      | 12,19   | 14,0    | 0,43    | 0,37    | 0,00         | 2,64        | 246,7   | 0,03             |
| MODO DE PREPARO:                                                                                                                               |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
| 1. Higienizar, descascar e ralar a abobrinha. Reservar;                                                                                        |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
| 2. Ferver água com um pouco de sal e óleo;                                                                                                     |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
| 3. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos;                                                                   |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
| 4. Deixar escorrer o macarrão e reservar;                                                                                                      |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
| 5. Descongelar adequadamente, temperar e refogar a carne moída com alho, cebola, colorau, limão, óleo, pimenta de cheiro, sal e tomate;        |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
| 6. Deixar cozinhar por cerca de 5 minutos;                                                                                                     |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
| 7. Acrescentar a cenoura ralada e deixar cozinhar até amolecer;                                                                                |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
| 8. Adicionar o macarrão cozido a carne moída e mexer.                                                                                          |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |



**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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                |        |        |      |                      |                        |             |             |             |              |             |              |             |             |             |              |             |              |                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|------|----------------------|------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-----------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO I AEE – ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO / IEMA – INTEGRAL COM PARCIAL<br>ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS) |        |        |      |                      |                        |             |             |             |              |             |              |             |             |             |              |             |              |                 |
| NOME DE PREPARAÇÃO: MACARRONADA DIFERENTE (MACARRÃO, CARNE MOÍDA E MANJERICÃO)                                                                 |        |        |      |                      | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |             |             |             |              |             |              |             |             |             |              |             |              |                 |
| INGREDIENTES                                                                                                                                   | PB (g) | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO (R\$) | ENERGIA (Kcal)         | PTN (g)     | LPD (g)     | Sat. (g)    | CHO (g)      | Fibra (g)   | Ca (mg)      | Mg (mg)     | Fe (mg)     | Zn (mg)     | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) | Na (mg)      | Gord Trans (mg) |
| Macarrão                                                                                                                                       | 70,0   | 70,0   | 1,0  |                      | 259,79                 | 7,00        | 0,91        | 0,00        | 54,56        | 2,05        | 12,11        | 19,38       | 0,62        | 0,54        | 0,00         | 0,00        | 5,02         | 0,00            |
| Carne bovina moída                                                                                                                             | 30,0   | 26,7   | 1,12 |                      | 148,45                 | 4,00        | 0,52        | 0,00        | 31,18        | 1,17        | 6,92         | 11,08       | 0,35        | 0,31        | 0,00         | 0,00        | 2,87         | 0,00            |
| Manjeriçao                                                                                                                                     | 30,0   | 30,0   | 1,0  |                      | 6,34                   | 0,60        | 0,12        | 0,03        | 1,09         | 0,99        | 63,28        | 17,34       | 0,29        | 0,14        | 0,00         | 0,70        | 1,17         | 0,00            |
| Alho                                                                                                                                           | 1,0    | 0,9    | 1,09 |                      | 1,04                   | 0,06        | 0,00        | 0,00        | 0,22         | 0,04        | 0,12         | 0,20        | 0,01        | 0,01        | 0,00         | 0,00        | 0,05         | 0,00            |
| Cebola                                                                                                                                         | 5,0    | 3,5    | 1,43 |                      | 1,38                   | 0,06        | 0,00        | 0,00        | 0,31         | 0,08        | 0,49         | 0,42        | 0,01        | 0,01        | 0,00         | 0,16        | 0,02         | 0,00            |
| Colorau                                                                                                                                        | 1,0    | 1,0    | 1,0  |                      | 0,15                   | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,03         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 0,00            |
| Limão                                                                                                                                          | 3,0    | 1,4    | 2,1  |                      | 0,45                   | 0,01        | 0,00        | 0,00        | 0,16         | 0,02        | 0,73         | 0,14        | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,55        | 0,02         | 0,00            |
| Óleo                                                                                                                                           | 5,0    | 5,0    | 1,0  |                      | 44,20                  | 0,00        | 5,00        | 0,76        | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 0,03            |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                              | 3,0    | 1,4    | 2,1  |                      | 0,39                   | 0,03        | 0,00        | 0,00        | 0,07         | 0,00        | 0,40         | 0,00        | 0,02        | 0,00        | 0,00         | 0,66        | 0,07         | 0,00            |
| Pimenta do reino                                                                                                                               | 1,0    | 1,0    | 1,0  |                      | 0,07                   | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,02         | 0,01        | 0,13         | 0,05        | 0,00        | 0,00        | 0,01         | 0,00        | 0,01         | 0,00            |
| Sal                                                                                                                                            | 1,0    | 1,0    | 1,0  |                      | 0,00                   | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 234,3        | 0,00            |
| Tomate                                                                                                                                         | 3,0    | 2,4    | 1,25 |                      | 0,37                   | 0,03        | 0,00        | 0,00        | 0,08         | 0,03        | 0,17         | 0,25        | 0,01        | 0,00        | 0,00         | 0,51        | 0,02         | 0,00            |
| <b>TOTAL</b>                                                                                                                                   |        |        |      |                      | <b>196,56</b>          | <b>7,46</b> | <b>3,44</b> | <b>0,62</b> | <b>33,41</b> | <b>1,90</b> | <b>40,49</b> | <b>22,7</b> | <b>0,82</b> | <b>1,34</b> | <b>0,35</b>  | <b>4,07</b> | <b>203,3</b> | <b>0,04</b>     |

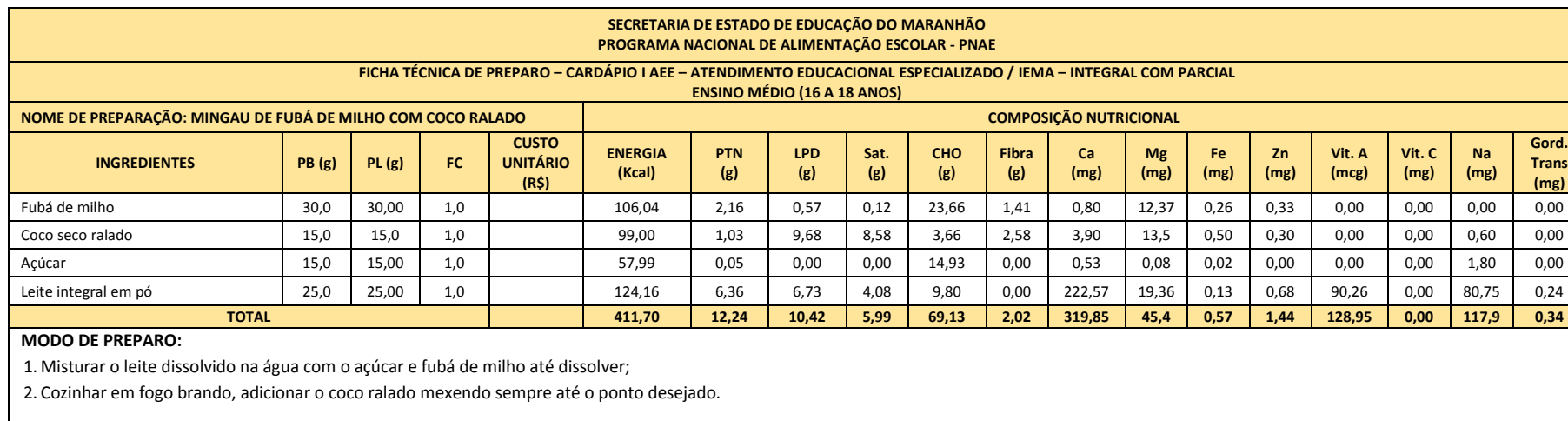
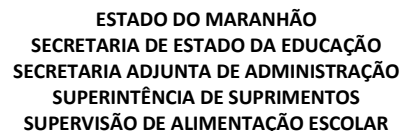
**MODO DE PREPARO:**

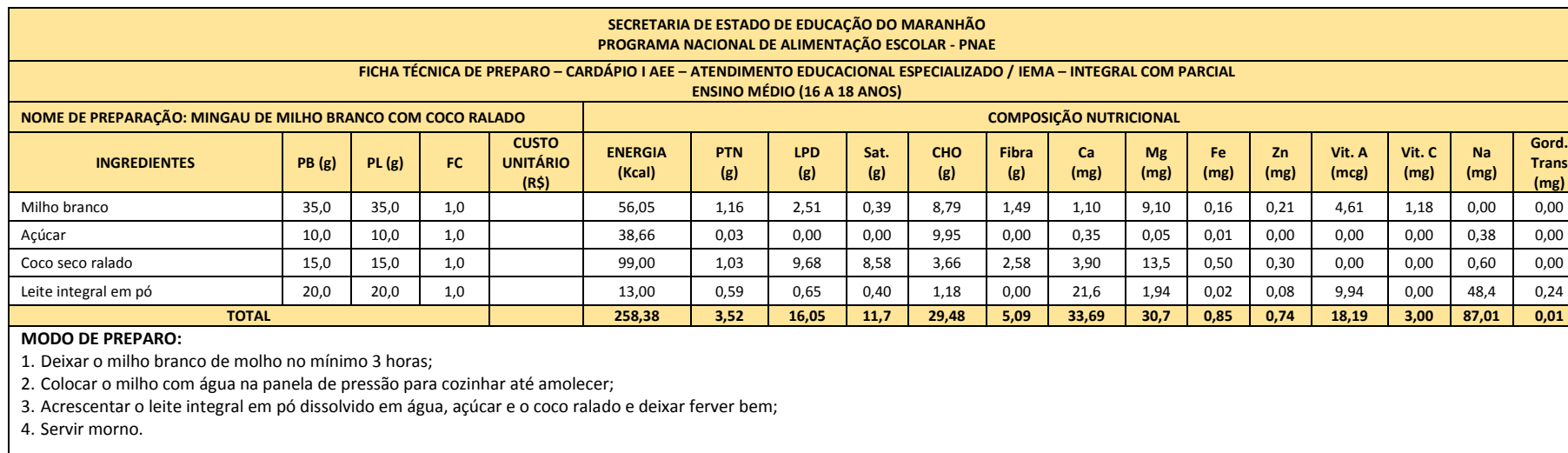
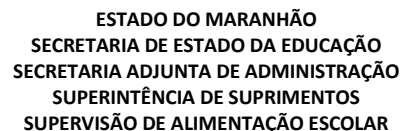
1. Higienizar e tirar o manjeriçao dos talos. Reservar;
2. Ferver água com um pouco de sal e óleo;
3. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos;
4. Deixar escorrer o macarrão e reservar;
5. Descongelar adequadamente o frango, temperar, cortar e refogar com açafrão, alho, cebola, colorau, limão, óleo, pimenta de cheiro, pimenta do reino, sal e tomate;
6. Deixar cozinhar até amolecer;
7. Deixar esfriar e desfiar;
8. Misturar o macarrão e o manjeriçao ao frango desfiado numa panela aquecida com óleo e colorau.

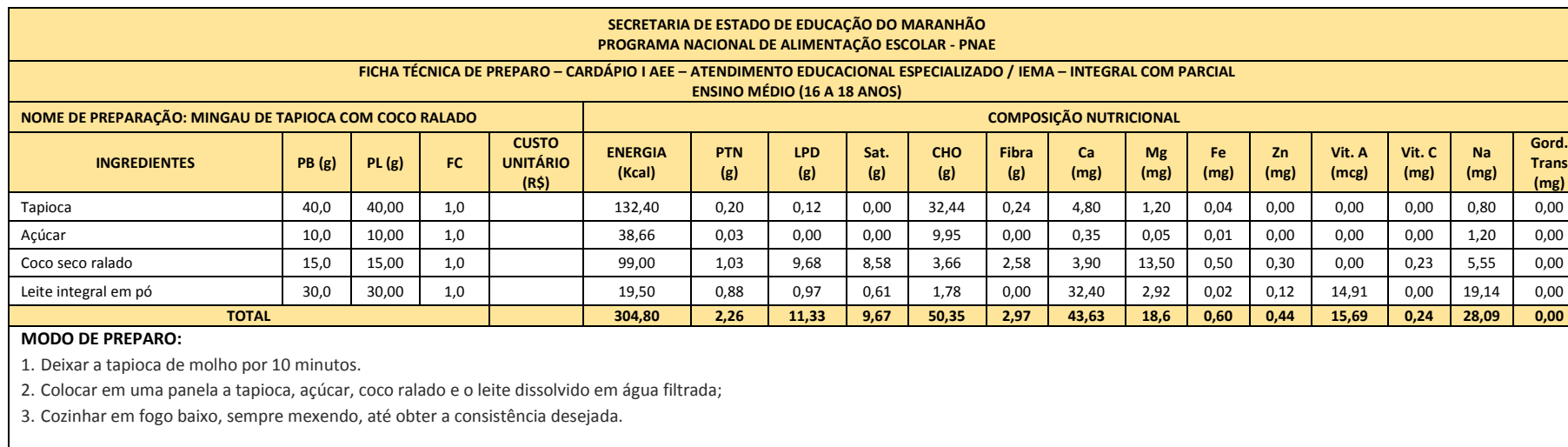
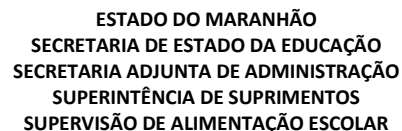
**ESTADO DO MARANHÃO**  
**SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO**  
**SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO**  
**SUPERINTÊNCIA DE SUPRIMENTOS**  
**SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**

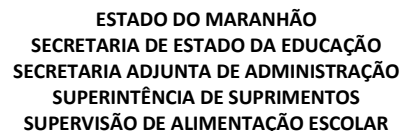


| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                             |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         | 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

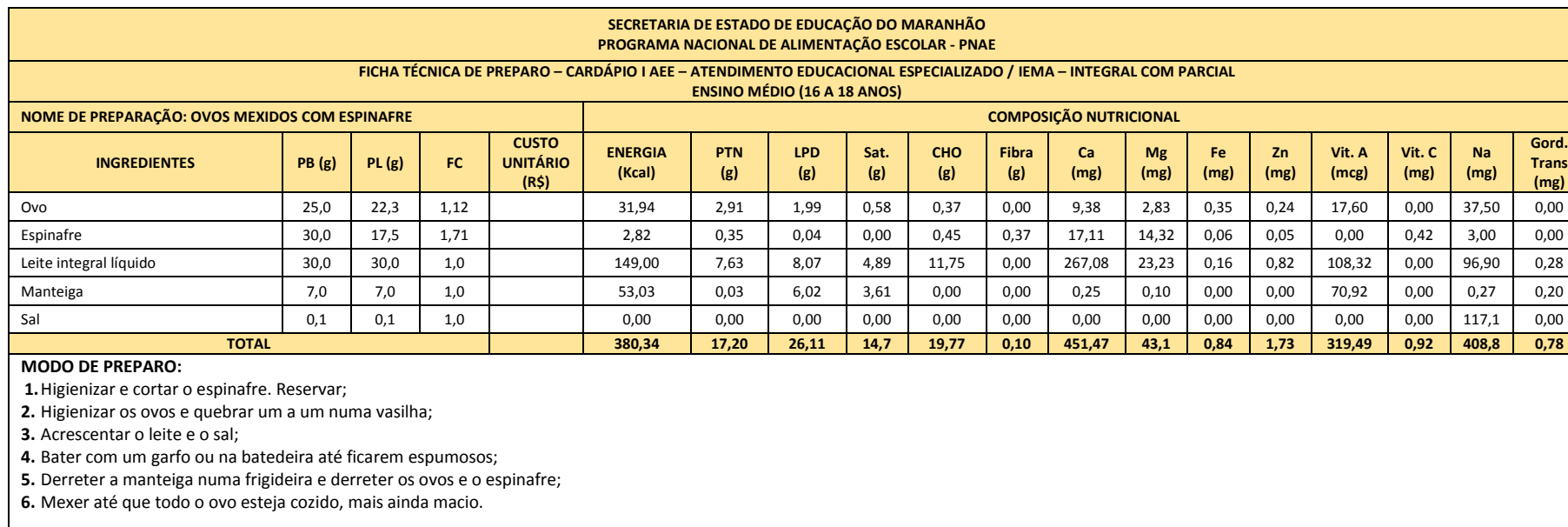
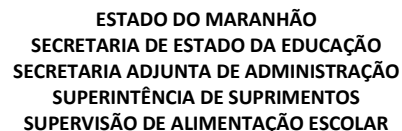


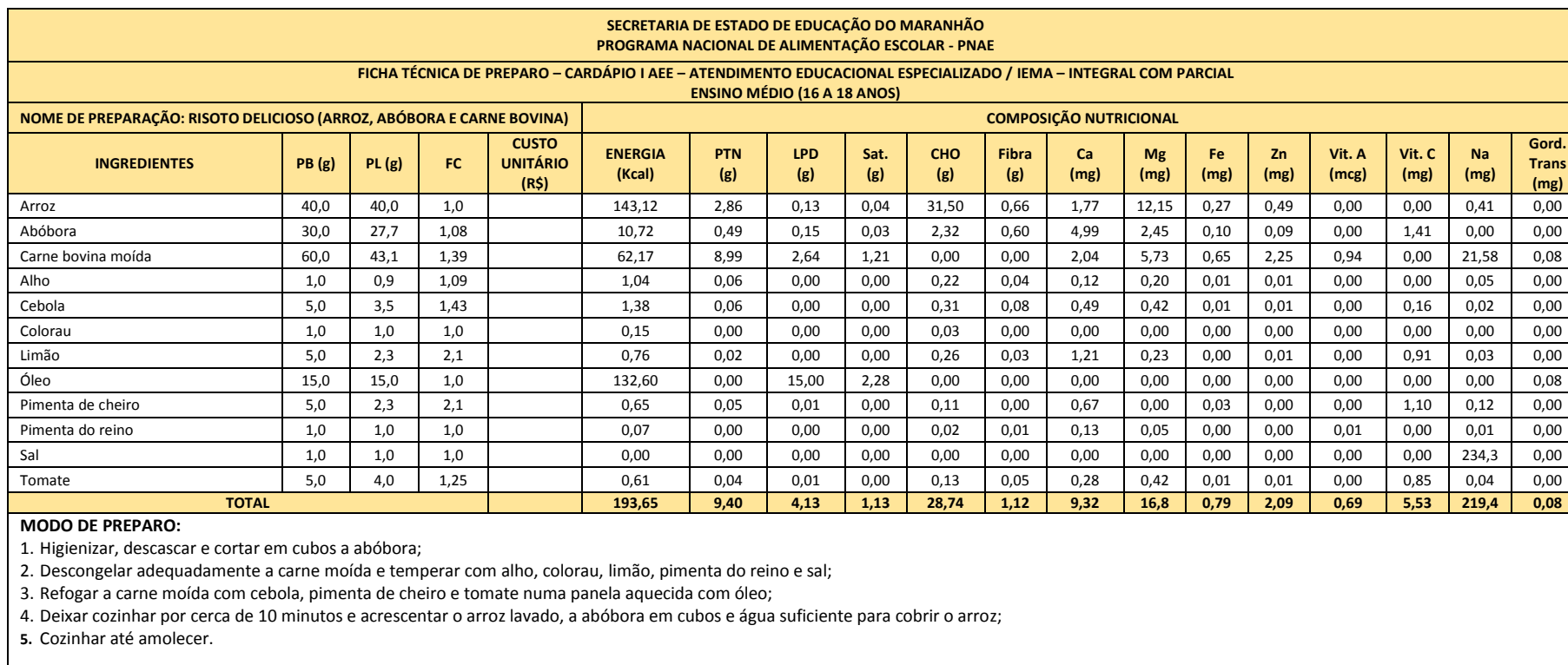
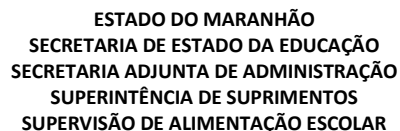




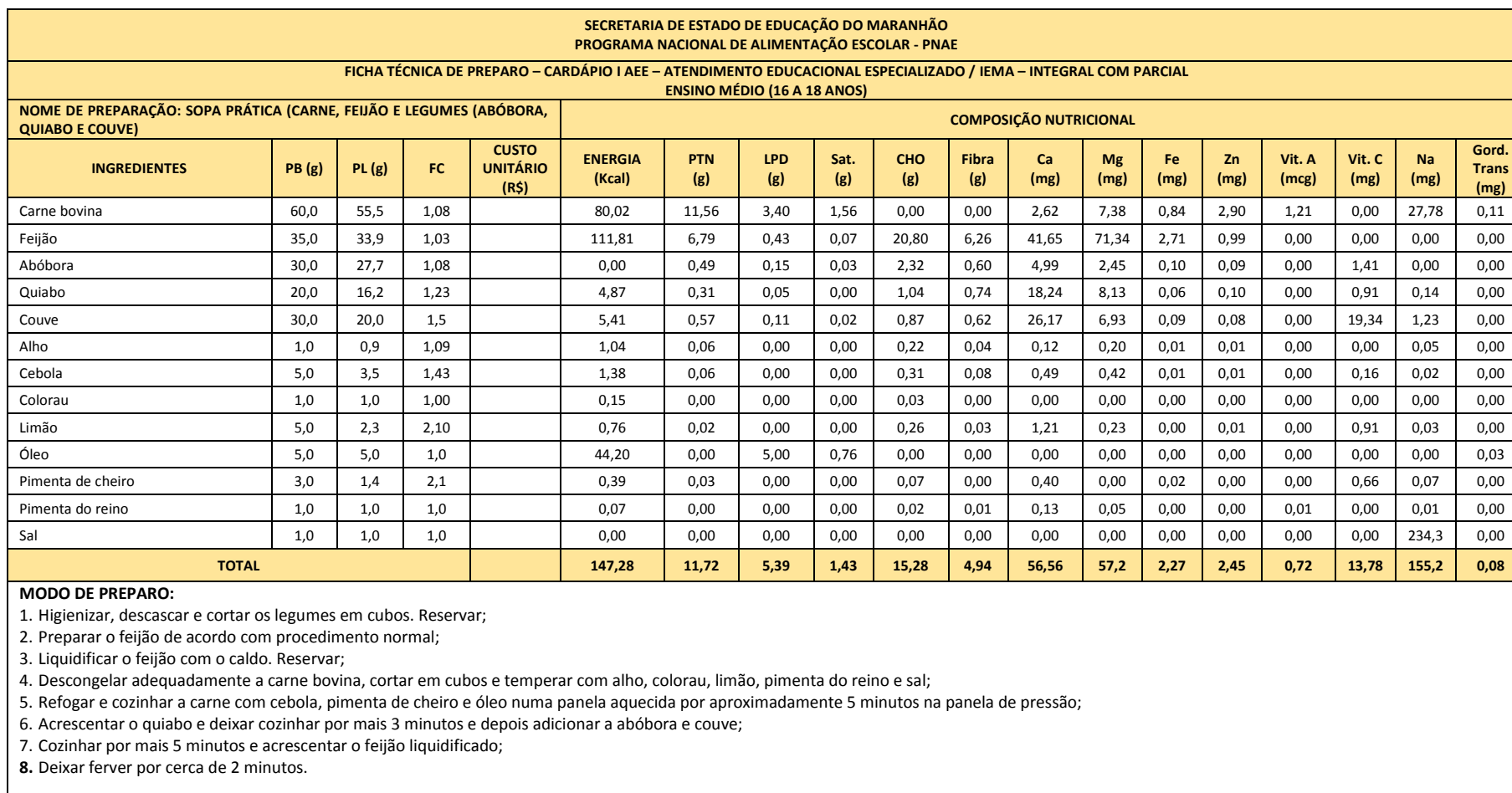
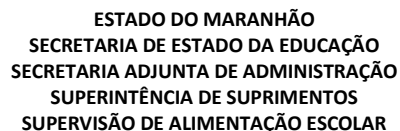


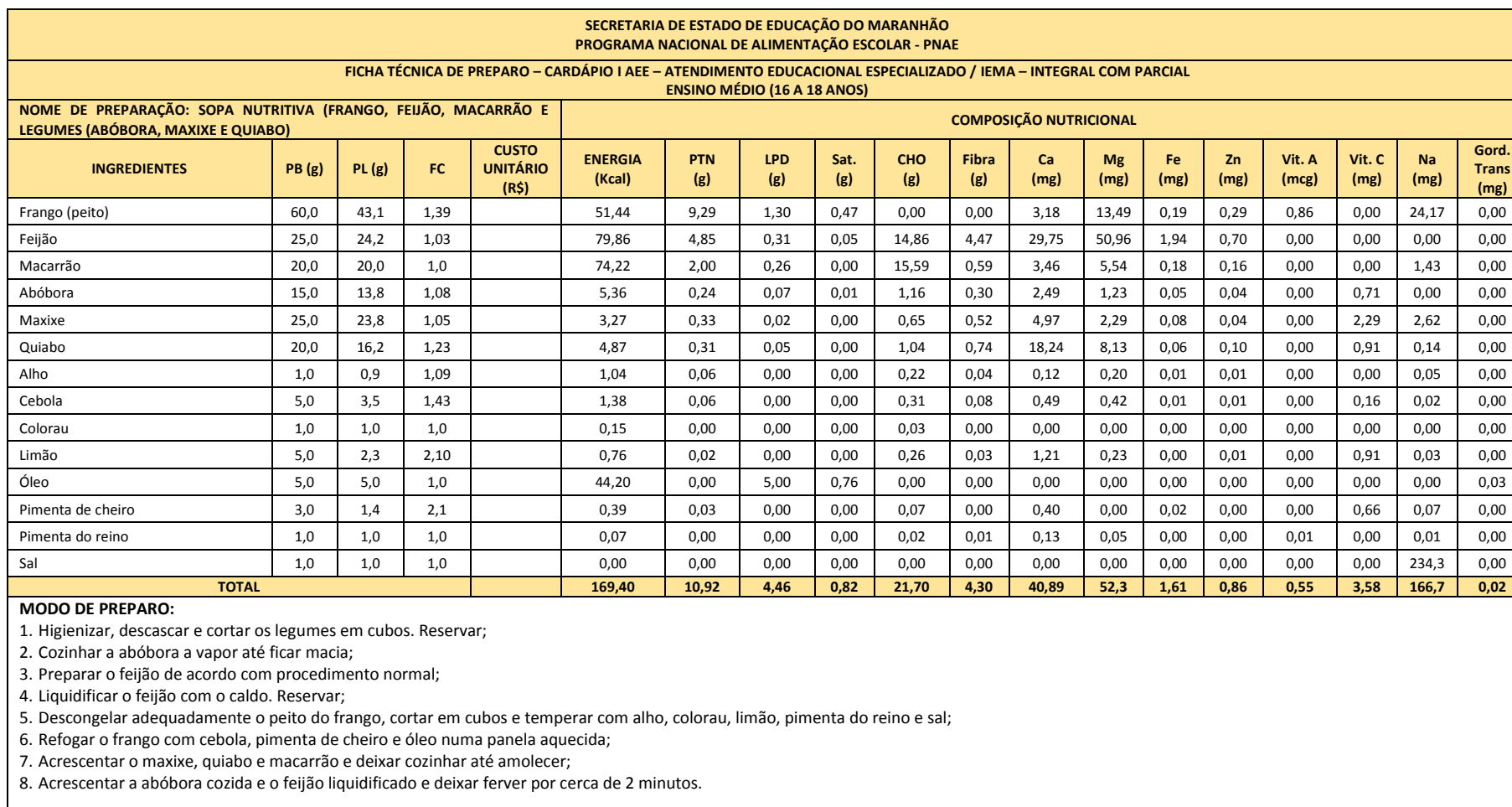
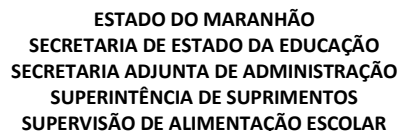
| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                     |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|------|----------------------|------------------------|---------|---------|----------|---------|-----------|---------|---------|---------|---------|--------------|-------------|---------|------------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO I AEE – ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO / IEMA – INTEGRAL COM PARCIAL<br>ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)                                                                                                                                                                                                      |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
| NOME DE PREPARAÇÃO: OVOS MEXIDOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |        |        |      |                      | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
| INGREDIENTES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | PB (g) | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO (R\$) | ENERGIA (Kcal)         | PTN (g) | LPD (g) | Sat. (g) | CHO (g) | Fibra (g) | Ca (mg) | Mg (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) | Na (mg) | Gord. Trans (mg) |
| Ovo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 25,0   | 22,3   | 1,12 |                      | 31,94                  | 2,91    | 1,99    | 0,58     | 0,37    | 0,00      | 9,38    | 2,83    | 0,35    | 0,24    | 17,60        | 0,00        | 37,50   | 0,00             |
| Leite integral líquido                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 30,0   | 30,0   | 1,0  |                      | 149,00                 | 7,63    | 8,07    | 4,89     | 11,75   | 0,00      | 267,08  | 23,23   | 0,16    | 0,82    | 108,32       | 0,00        | 96,90   | 0,28             |
| Manteiga                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 7,0    | 7,0    | 1,0  |                      | 53,03                  | 0,03    | 6,02    | 3,61     | 0,00    | 0,00      | 0,25    | 0,10    | 0,00    | 0,00    | 70,92        | 0,00        | 0,27    | 0,20             |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 0,1    | 0,1    | 1,0  |                      | 0,00                   | 0,00    | 0,00    | 0,00     | 0,00    | 0,00      | 0,00    | 0,00    | 0,00    | 0,00    | 0,00         | 0,00        | 117,1   | 0,00             |
| TOTAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |        |        |      |                      | 233,97                 | 10,57   | 16,08   | 9,08     | 12,12   | 0,0       | 276,71  | 26,1    | 0,51    | 1,06    | 196,84       | 0,0         | 251,7   | 0,48             |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar os ovos e quebrar um a um numa vasilha;<br>2. Acrescentar o leite e o sal;<br>3. Bater com um garfo ou na batedeira até ficarem espumosos;<br>4. Derreter a manteiga numa frigideira e derreter os ovos;<br>5. Mexer até que todo o ovo esteja cozido, mais ainda macio;<br>6. Servir conforme o cardápio. |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |

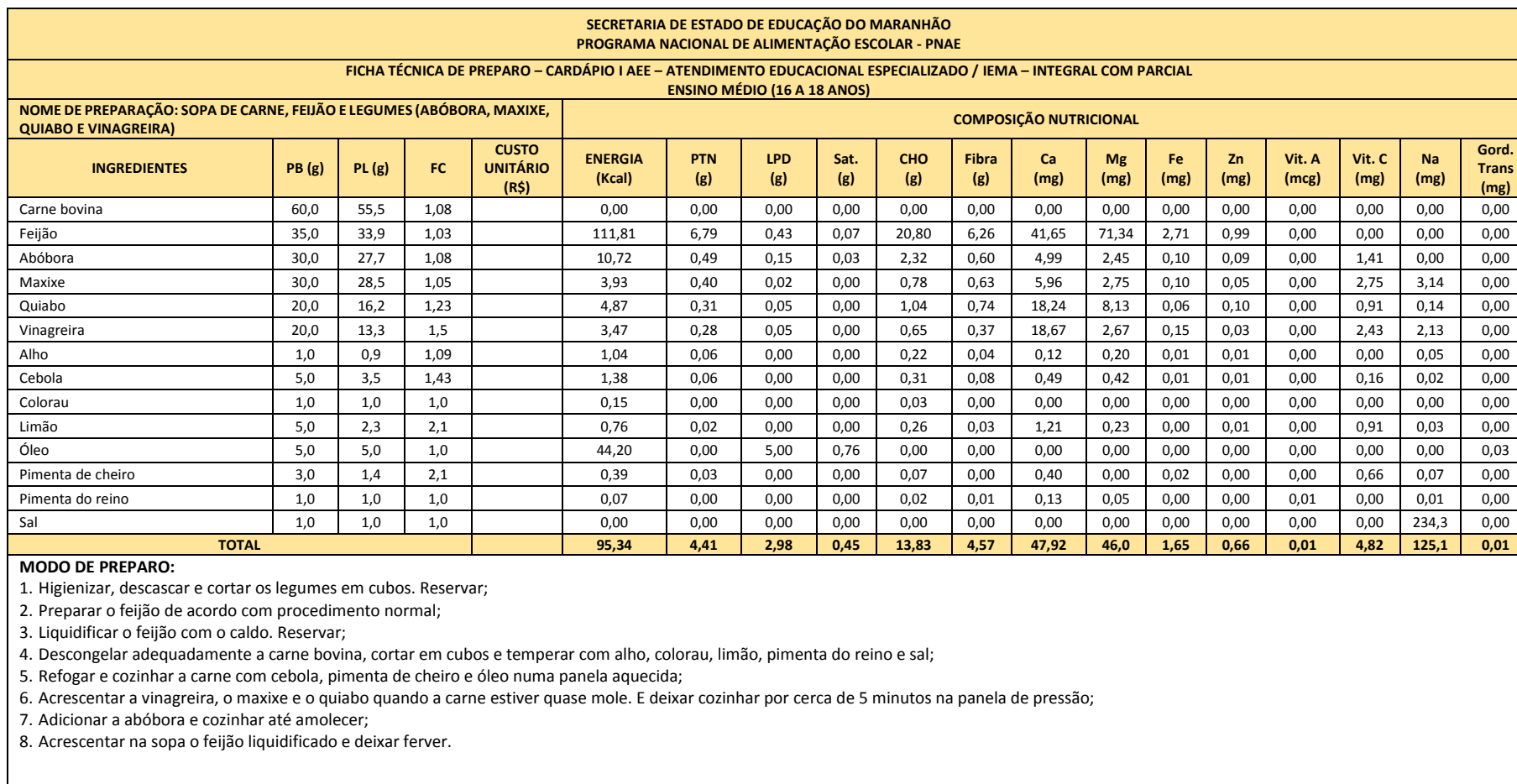
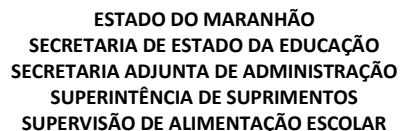


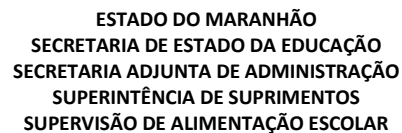


ESTADO DO MARANHÃO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO  
SUPERINTÊNCIA DE SUPRIMENTOS  
SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR





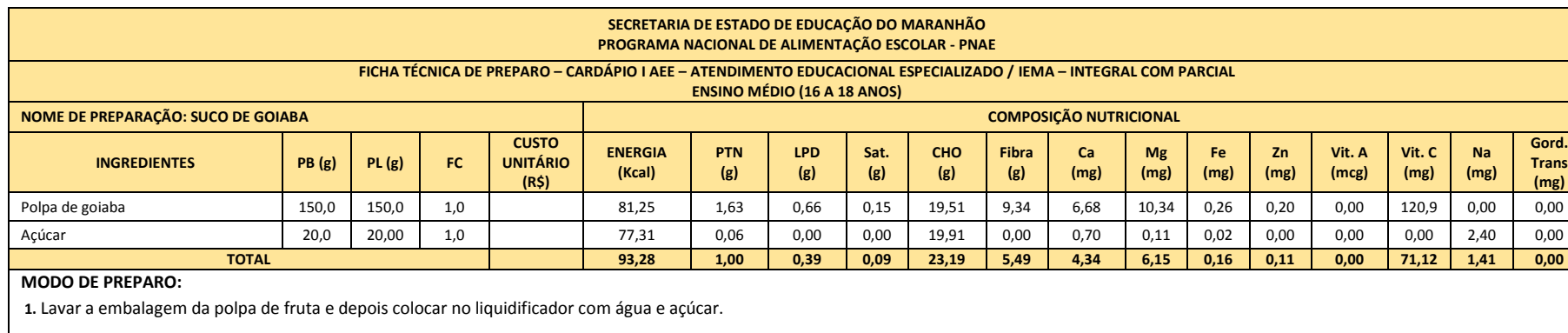
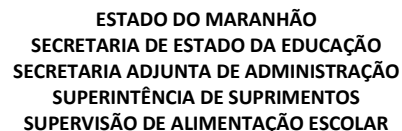


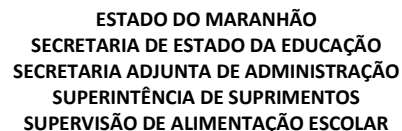


FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO I AEE – ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO / IEMA – INTEGRAL COM PARCIAL  
ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)

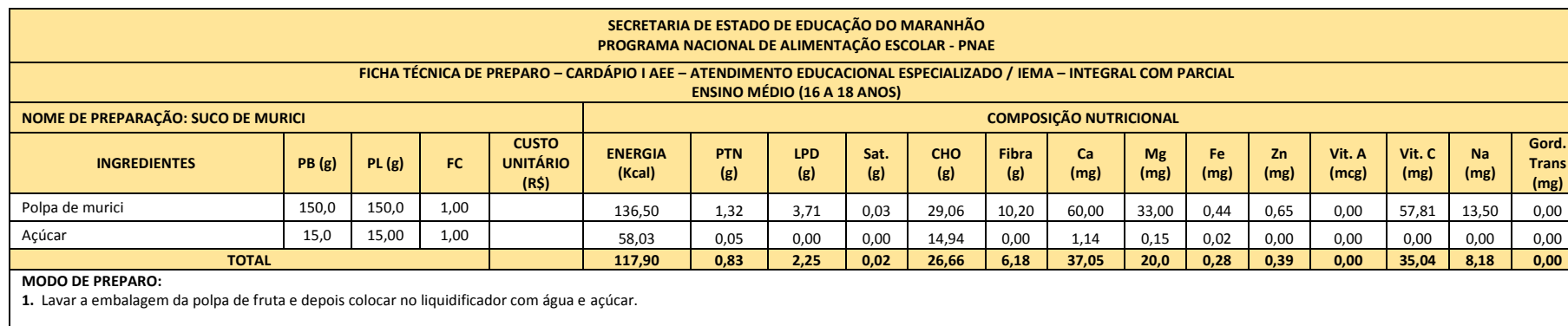
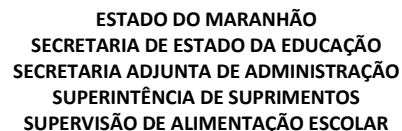
| NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE ACEROLA |        |        |     |                      | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
|-------------------------------------|--------|--------|-----|----------------------|------------------------|---------|---------|----------|---------|-----------|---------|---------|---------|---------|--------------|-------------|---------|------------------|
| INGREDIENTES                        | PB (g) | PL (g) | FC  | CUSTO UNITÁRIO (R\$) | ENERGIA (Kcal)         | PTN (g) | LPD (g) | Sat. (g) | CHO (g) | Fibra (g) | Ca (mg) | Mg (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) | Na (mg) | Gord. Trans (mg) |
| Polpa de acerola                    | 150,0  | 150,0  | 1,0 |                      | 32,91                  | 0,89    | 0,00    | 0,00     | 8,31    | 1,06      | 11,39   | 12,99   | 0,25    | 0,11    | 0,00         | 934,8       | 1,92    | 0,00             |
| Açúcar                              | 10,0   | 10,00  | 1,0 |                      | 38,66                  | 0,03    | 0,00    | 0,00     | 9,95    | 0,00      | 0,35    | 0,05    | 0,01    | 0,00    | 0,00         | 0,00        | 1,20    | 0,00             |
| TOTAL                               |        |        |     |                      | 44,73                  | 0,57    | 0,00    | 0,00     | 11,42   | 0,66      | 7,34    | 8,15    | 0,16    | 0,07    | 0,00         | 584,2       | 1,95    | 0,00             |

1. Lavar a embalagem da polpa de fruta e depois colocar no liquidificador com água e açúcar.

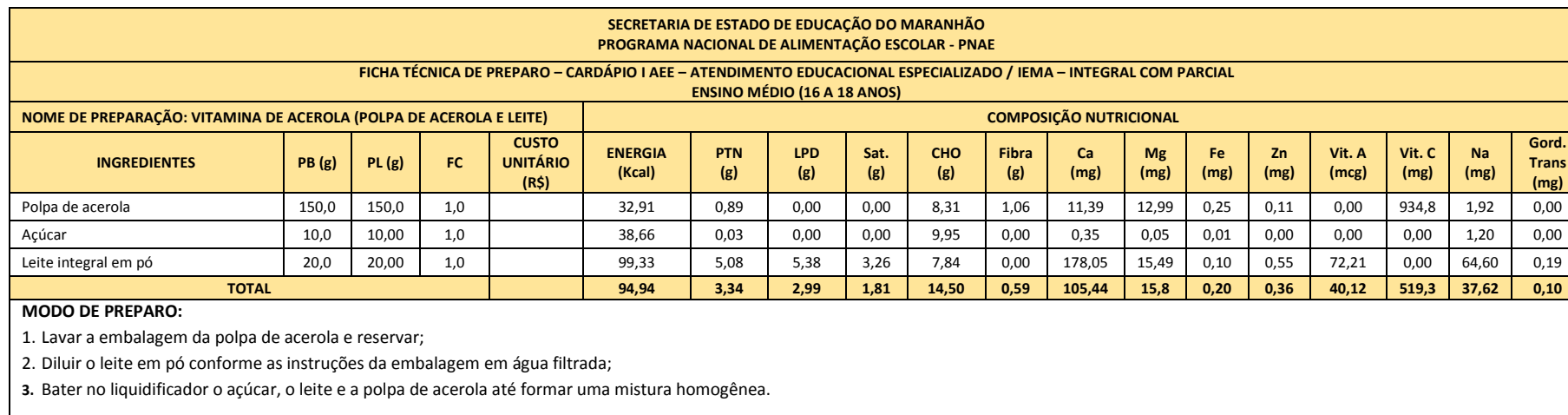
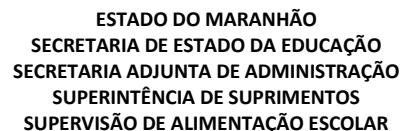




| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|------|----------------------|------------------------|---------|---------|----------|---------|-----------|---------|---------|---------|---------|--------------|-------------|---------|------------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO I AEE – ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO / IEMA – INTEGRAL COM PARCIAL<br>ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS) |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
| NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE MARACUJÁ                                                                                                           |        |        |      |                      | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
| INGREDIENTES                                                                                                                                   | PB (g) | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO (R\$) | ENERGIA (Kcal)         | PTN (g) | LPD (g) | Sat. (g) | CHO (g) | Fibra (g) | Ca (mg) | Mg (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) | Na (mg) | Gord. Trans (mg) |
| Polpa de maracujá                                                                                                                              | 150,0  | 150,0  | 1,00 |                      | 58,14                  | 1,22    | 0,27    | 0,00     | 14,40   | 0,76      | 6,91    | 14,55   | 0,44    | 0,28    | 0,00         | 10,89       | 12,14   | 0,00             |
| Açúcar                                                                                                                                         | 15,0   | 15,00  | 1,00 |                      | 57,99                  | 0,05    | 0,00    | 0,00     | 14,93   | 0,00      | 0,53    | 0,08    | 0,02    | 0,00    | 0,00         | 0,00        | 1,80    | 0,00             |
| TOTAL                                                                                                                                          |        |        |      |                      | 70,38                  | 0,77    | 0,16    | 0,00     | 17,77   | 0,46      | 4,51    | 8,87    | 0,28    | 0,17    | 0,00         | 6,60        | 8,45    | 0,00             |
| MODO DE PREPARO:                                                                                                                               |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
| 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta e depois colocar no liquidificador com água e açúcar.                                                   |        |        |      |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |



**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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                             |        |        |     |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|-----|----------------------|------------------------|---------|---------|----------|---------|-----------|---------|---------|---------|---------|--------------|-------------|---------|------------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO I AEE – ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO / IEMA – INTEGRAL COM PARCIAL ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS) |        |        |     |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
| NOME DE PREPARAÇÃO: VITAMINA DE CAJÁ (POLPA DE CAJÁ E LEITE)                                                                                |        |        |     |                      | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
| INGREDIENTES                                                                                                                                | PB (g) | PL (g) | FC  | CUSTO UNITÁRIO (R\$) | ENERGIA (Kcal)         | PTN (g) | LPD (g) | Sat. (g) | CHO (g) | Fibra (g) | Ca (mg) | Mg (mg) | Fe (mg) | Zn (mg) | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) | Na (mg) | Gord. Trans (mg) |
| Polpa de cajá                                                                                                                               | 150,0  | 115,3  | 1,3 |                      | 31,15                  | 0,68    | 0,20    | 0,00     | 7,36    | 1,57      | 10,58   | 8,28    | 0,38    | 0,07    | 122,31       | 0,00        | 8,02    | 0,00             |
| Açúcar                                                                                                                                      | 15,0   | 15,00  | 1,0 |                      | 57,99                  | 0,05    | 0,00    | 0,00     | 14,93   | 0,00      | 0,53    | 0,08    | 0,02    | 0,00    | 0,00         | 0,00        | 1,80    | 0,00             |
| Leite integral em pó                                                                                                                        | 30,0   | 30,00  | 1,0 |                      | 149,00                 | 7,63    | 8,07    | 4,89     | 11,75   | 0,00      | 267,08  | 23,23   | 0,16    | 0,82    | 108,32       | 0,00        | 96,90   | 0,28             |
| TOTAL                                                                                                                                       |        |        |     |                      | 148,48                 | 5,21    | 5,15    | 3,05     | 21,23   | 0,98      | 173,45  | 19,7    | 0,35    | 0,55    | 143,79       | 0,00        | 66,54   | 0,18             |
| MODO DE PREPARO:                                                                                                                            |        |        |     |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
| 1. Lavar a embalagem da polpa de cajá e reservar;                                                                                           |        |        |     |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
| 2. Diluir o leite em pó conforme as instruções da embalagem em água filtrada;                                                               |        |        |     |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |
| 3. Bater no liquidificador o açúcar, o leite e a polpa de cajá até formar uma mistura homogênea.                                            |        |        |     |                      |                        |         |         |          |         |           |         |         |         |         |              |             |         |                  |



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

