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

ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS) - PERÍODO PARCIAL

DE FEVEREIRO A JUNHO A 2021

GOVERNO ESTADO DO MARANHÃO
FLÁVIO DINO DE CASTRO E COSTA

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
FELIPE COSTA CAMARÃO

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

SUPERINTENDÊNCIA DE SUPORTE A EDUCAÇÃO
POLYANA LINDOSO CAJUEIRO

SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
NATHÁLIA ISABELLA PAVÃO PINTO LIMA

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

LUCIANE ARAUJO PIEDADE (Quadro Técnico) CRN6: 8649

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

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

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

LISTA DE PREPARAÇÕES

1. Achocolatado
2. Banana
3. Biscoito doce
4. Biscoito maisena
5. Biscoito rosquinha
6. Biscoito salgado
7. Bolo de trigo
8. Caldo de carne bovina com macaxeira
9. Caldo de feijão com espinafre
10. Caldo de frango com cenoura e salsa
11. Caldo de ovos
12. Carne moída
13. Cuscuz de milho
14. Farofa Colorida (farinha branca, frango e cenoura)
15. Farofa de sardinha com cebolinha (farinha branca, sardinha e cebolinha)
16. Farofa Mista (Farinha branca, ovo e banana)
17. Farofa Simples (farinha branca, ovos e cebolinha)
18. Iogurte de fruta
19. Maçã
20. Mamão
21. Manteiga
22. Melancia
23. Melão
24. Mingau de aveia
25. Mingau de milho branco

26. Mingau de tapioca
27. Mingau de tapioca com coco ralado
28. Ovos mexidos
29. Pão
30. Salada de fruta (Banana, laranja e maça)
31. Salada de fruta (Banana, melão e laranja
32. Salada de frutas (Banana, mamão e maçã)
33. Salada de frutas (mamão, banana e laranja
34. Salada de frutas (Melão, mamão e maçã)
35. Sopa de carne bovina, feijão e legumes (cenoura, maxixe e abóbora)
36. Sopa de frango, macarrão e legumes (cenoura, chuchu e maxixe)
37. Suco de abacaxi
38. Suco de acerola
39. Suco de cajá
40. Suco de caju
41. Suco de goiaba
42. Suco de maracujá
43. Tangerina
44. Vitamina acerola (polpa de acerola e leite)
45. Vitamina de abacate (Abacate e leite)
46. Vitamina de acerola (Polpa de acerola e leite)
47. Vitamina de banana (banana e leite)
48. Vitamina de banana com aveia (banana, leite e aveia)
49. Vitamina de cajá (polpa de cajá e leite)
50. Vitamina de cajá (polpa de cajá e leite)
51. Vitamina de mamão (Mamão e leite)

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
Manjericão	250g
Rúcula	300g
Vinagreira	400g

Exemplo: COUVE

Um maço de couve (média de 6 folhas) equivale a 400g (ver tabela ao lado)
15g de couve X 100 alunos = 1500 gramas de couve
1500g de couve ÷ 400 = 3,75 X 2 (frequência) = 7,5 ou seja, 8 maços de couve

Exemplo: OVO
Um ovo equivale a 50 gramas
25g de ovo X 100 = 2,500g de ovos
1 dúzia (12 unidades) de ovos equivale a 600g
2,500g de ovos ÷ 600g = 4 dúzias X 2 (frequência) = 8 dúzias de ovos

HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS

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

Preparação da solução clorada

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

HIGIENIZAÇÃO DAS BANCADAS

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

HIGIENIZAÇÃO DOS UTENSÍLIOS

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

HIGIENIZAÇÃO DAS HORTALIÇAS

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

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

HIGIENIZAÇÃO DE FRUTAS

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

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

DESCONGELAMENTO

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

DESSALGUE

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

PREPARAÇÕES

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO I AEE – ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO / IEMA / 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
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

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

NOME DE PREPARAÇÃO: BANANA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Banana	90,0	59,6	1,51		58,56	0,76	0,04	0,00	15,47	1,22	4,51	15,67	0,23	0,09	0,00	12,87	0,00	0,00
TOTAL					**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

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

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

NOME DE PREPARAÇÃO: BISCOITO DOCE					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO (R$)**	**ENERGIA (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**Sat. (g)**	**CHO (g)**	**Fibra (g)**	**Ca (mg)**	**Mg (mg)**	**Fe (mg)**	**Zn (mg)**	**Vit. A (mcg)**	**Vit. C (mg)**	**Na (mg)**	**Gord. Trans (mg)**
Biscoito doce	30,0	30,0	1,0		132,85	2,42	3,59	1,17	22,57	0,63	16,34	11,14	0,53	0,31	0,00	1,87	105,6	0,47
TOTAL					**442,82**	**8,07**	**11,97**	**3,90**	**75,23**	**2,10**	**54,45**	**37,1**	**1,76**	**1,03**	**0,00**	**6,22**	**352,0**	**1,58**

MODO DE PREPARO:

1. Servir conforme o cardápio.

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

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

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

NOME DE PREPARAÇÃO: BISCOITO MAISENA

INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R$)	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
					ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Biscoito doce	30,0	30,0	1,0		132,85	2,42	3,59	1,17	22,57	0,63	16,34	11,14	0,53	0,31	0,00	1,87	105,6	0,47
TOTAL					**442,82**	**8,07**	**11,97**	**3,90**	**75,23**	**2,10**	**54,45**	**37,1**	**1,76**	**1,03**	**0,00**	**6,22**	**352,0**	**1,58**

MODO DE PREPARO:

1. Servir conforme o cardápio.

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO I AEE – ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO / IEMA / ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: BISCOITO ROSQUINHA					**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**													
INGREDIENTES	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO (R$)**	**ENERGIA (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**Sat. (g)**	**CHO (g)**	**Fibra (g)**	**Ca (mg)**	**Mg (mg)**	**Fe (mg)**	**Zn (mg)**	**Vit. A (mcg)**	**Vit. C (mg)**	**Na (mg)**	**Gord. Trans (mg)**
Biscoito Rosquinha	30,0	30,0	1,0		132,85	2,42	3,59	1,17	22,57	0,63	16,34	11,14	0,53	0,31	0,00	1,87	105,6	0,47
TOTAL					**442,82**	**8,07**	**11,97**	**3,90**	**75,23**	**2,10**	**54,45**	**37,1**	**1,76**	**1,03**	**0,00**	**6,22**	**352,0**	**1,58**

MODO DE PREPARO:

1. Servir conforme o cardápio.

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

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

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

NOME DE PREPARAÇÃO: BISCOITO SALGADO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO (R$)**	**ENERGIA (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**Sat. (g)**	**CHO (g)**	**Fibra (g)**	**Ca (mg)**	**Mg (mg)**	**Fe (mg)**	**Zn (mg)**	**Vit. A (mcg)**	**Vit. C (mg)**	**Na (mg)**	**Gord. Trans (mg)**
Biscoito salgado	30,0	30,0	1,0		129,60	3,03	4,32	1,32	20,61	0,75	6,00	12,00	0,66	0,33	0,00	0,00	256,2	0,54
TOTAL					432,00	10,10	14,40	4,40	68,70	2,50	20,00	40,00	2,20	1,10	0,00	0,00	854,0	1,80

MODO DE PREPARO:

1. Servir conforme o cardápio.

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

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

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

NOME DE PREPARAÇÃO: BOLO DE TRIGO					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					**358,06**	**10,49**	**14,47**	**7,88**	**47,34**	**0,92**	**147,92**	**26,4**	**0,81**	**0,96**	**160,39**	**0,00**	**633,2**	**0,46**

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.

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

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

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

NOME DE PREPARAÇÃO: CALDO DE CARNE BOVINA COM MACAXEIRA

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)
					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
Carne bovina moída	50,	45,0	1,12		60,97	8,67	2,65	1,21	0,00	0,00	1,17	6,31	0,79	2,83	1,04	0,00	21,88	0,04
Macaxeira	30,0	22,0	1,36		33,40	0,25	0,07	0,02	7,98	0,41	3,35	9,82	0,06	0,04	0,00	3,65	0,47	0,00
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					**176,66**	**14,35**	**12,41**	**3,18**	**1,54**	**0,25**	**6,14**	**11,6**	**1,35**	**4,60**	**1,69**	**3,52**	**414,8**	**0,11**

MODO DE PREPARO:

1. Lavar, descascar, cortar e cozinhar a macaxeira. Reservar;
2. Descongelar adequadamente a carne moída e temperar com alho, colorau, limão, óleo, pimenta do reino e sal;
3. Cozinhar a carne moída com os outros temperos até amolecer;
4. Bater a macaxeira cozida no liquidificador junto com um pouco de água do cozimento até formar um caldo grosso;
5. Colocar a macaxeira batida no liquidificador na carne moída;
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

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

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

NOME DE PREPARAÇÃO: CALDO DE FEIJÃO COM ESPINAFRE

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)
					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
Feijão	50,0	45,0	1,12		60,97	8,67	2,65	1,21	0,00	0,00	1,17	6,31	0,79	2,83	1,04	0,00	21,88	0,04
Espinafre	35,0	20,5	1,71		3,29	0,41	0,05	0,00	0,53	0,43	19,96	16,71	0,07	0,06	0,00	0,50	3,50	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
Farinha branca	5,0	4,31	1,2		15,74	0,05	0,01	0,00	3,84	0,28	3,26	1,72	0,05	0,02	0,00	0,00	0,44	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					**113,38**	**9,35**	**7,73**	**1,97**	**1,63**	**0,75**	**27,31**	**25,0**	**0,94**	**2,93**	**1,05**	**4,09**	**259,9**	**0,07**

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar as folhas de espinafre;
2. Colocar o feijão de molho por 30 minutos;
3. Em uma panela de pressão colocar o feijão para cozinhar com os temperos e o espinafre até amolecer;
4. Bata no liquidificador o feijão até deixar no ponto creme;
5. Servir conforme o cardápio.

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

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

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

NOME DE PREPARAÇÃO: CALDO DE FRANGO COM CENOURA E SALSA

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)
					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
Frango (peito)	60,0	43,17	1,39		51,44	9,29	1,30	0,47	0,00	0,00	3,18	13,49	0,19	0,29	0,86	0,00	24,17	0,00
Cenoura	40,0	34,48	1,16		11,77	0,46	0,06	0,00	2,64	1,10	7,77	3,87	0,06	0,08	0,00	1,76	1,15	0,00
Salsa	1,0	0,81	1,23		0,27	0,03	0,00	0,00	0,05	0,02	1,46	0,17	0,03	0,01	0,00	0,42	0,02	0,00
Alho	1,0	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Cebola	3,0	2,10	1,43		0,83	0,04	0,00	0,00	0,19	0,05	0,29	0,25	0,00	0,00	0,00	0,10	0,01	0,00
Cebolinha	5,0	4,46	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	1,00	1,0		0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Farinha branca	5,0	4,31	1,2		15,74	0,05	0,01	0,00	3,84	0,28	3,26	1,72	0,05	0,02	0,00	0,00	0,44	0,00
Limão	3,0	1,43	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	5,00	1,0		44,20	0,00	5,00	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Pimenta de cheiro	3,0	1,43	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	1,00	1,0		0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Sal	1,0	1,00	1,0		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,3	0,00
Tomate	3,0	2,40	1,25		0,37	0,03	0,00	0,00	0,08	0,03	0,17	0,25	0,01	0,00	0,00	0,51	0,02	0,00
TOTAL					**175,78**	**7,98**	**12,82**	**2,85**	**7,25**	**1,55**	**16,84**	**17,3**	**0,45**	**0,62**	**3,09**	**4,08**	**53,09**	**0,09**

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar, descascar e cortar em pequenos cubos a cenoura. Reservar;
2. Higienizar e selecionar as folhas da salsa, cortar em pedaços menores. Reservar;
3. Descongelar adequadamente o frango e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;
4. Passar no liquidificador os outros temperos junto com a salsa;
5. Refogar e cozinhar o frango com a cenoura e os demais temperos liquidificados até amolecer. Reservar o caldo com a cenoura;
6. Deixar esfriar o frango e desfiar;
7. Misturar o frango desfiado ao caldo, mexer e acrescentar aos poucos a farinha branca. Caso for necessário acrescentar mais água no caldo;
8. Mexer sempre para não embolar;
9. Deixar ferver e 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

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

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

NOME DE PREPARAÇÃO: CALDO DE OVOS

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)
					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
Ovo	25,0	24,27	1,03		34,74	3,16	2,16	0,63	0,40	0,00	10,20	3,07	0,38	0,26	19,13	0,00	40,78	0,00
Alho	1,0	0,70	1,43		0,79	0,05	0,00	0,00	0,17	0,03	0,09	0,15	0,01	0,01	0,00	0,00	0,04	0,00
Cebola	3,0	3,00	1,0		1,18	0,05	0,00	0,00	0,27	0,07	0,42	0,36	0,01	0,01	0,00	0,14	0,02	0,00
Cheiro verde	3,0	3,00	1,0		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,0	0,48	2,1		0,07	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Farinha branca	10,0	10,00	1,0		36,09	0,16	0,03	0,01	8,79	0,64	6,49	3,70	0,11	0,04	0,00	0,00	0,10	0,01
Óleo	2,0	1,33	1,5		11,79	0,00	1,33	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Pimenta de cheiro	3,0	1,43	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	1,00	1,0		0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Pimentão	2,0	1,59	1,3		0,34	0,02	0,00	0,00	0,08	0,04	0,14	0,12	0,01	0,00	0,00	1,59	0,00	0,00
Sal	1,0	0,93	1,08		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	216,9	0,00
Tomate	2,0	1,60	1,3		0,25	0,02	0,00	0,00	0,05	0,02	0,11	0,17	0,00	0,00	0,00	0,34	0,02	0,00
TOTAL					**173,75**	**7,07**	**7,17**	**1,71**	**19,97**	**1,63**	**36,47**	**15,4**	**1,08**	**0,64**	**38,81**	**5,54**	**523,0**	**0,03**

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os ovos e quebrá-los em uma vasilha separada. Reservar;
2. Refogar o alho, cebola, cheiro verde, colorau, pimenta de cheiro, pimenta do reino, pimentão e tomate numa panela aquecida com óleo;
3. Acrescentar água e aos poucos a farinha branca, mexendo sempre para não embolar, deixar no ponto de creme;
4. Adicionar os ovos da vasilha e sal;
5. Deixar cozinhar.

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

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

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

NOME DE PREPARAÇÃO: CARNE MOÍDA

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)
					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
Carne moída	60,0	53,5	1,12		73,16	10,40	3,19	1,45	0,00	0,00	1,40	7,57	0,94	3,39	1,24	0,00	26,25	0,05
Alho	1,0	0,9	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Cebola	5,0	3,5	1,43		1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
Colorau	1,0	1,0	1,0		0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Limão	5,0	2,3	2,1		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
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					**171,60**	**14,99**	**11,59**	**3,12**	**1,35**	**0,22**	**5,70**	**11,9**	**1,41**	**4,82**	**1,77**	**3,08**	**368,6**	**0,11**

MODO DE PREPARO:

1. Descongelar adequadamente a carne e temperar com alho, colorau, limão, óleo, pimenta do reino e sal;
2. Refogar e cozinhar a carne moída com cebola, pimenta de cheiro e tomate em óleo quente;
3. Mexer e não adicionar água;
4. Cozinhar até amolecer.

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

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

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

NOME DE PREPARAÇÃO: CUSCUZ DE MILHO

INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R$)	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
					ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Flocão de milho	40,0	40,0	1,0		141,39	2,89	0,76	0,16	31,55	1,89	1,07	16,49	0,34	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00
Coco seco ralado	5,0	5,0	1,0		33,00	0,34	3,23	2,86	1,22	0,86	1,30	4,50	0,17	0,10	0,00	0,08	1,85	0,00
Leite de coco	15,0	15,0	1,0		24,92	0,15	2,75	3,89	0,33	0,10	0,88	2,52	0,07	0,05	0,00	0,00	6,60	0,00
Sal	0,1	0,10	1,0		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
TOTAL					**331,64**	**5,63**	**11,22**	**11,4**	**55,07**	**4,74**	**5,40**	**39,1**	**0,96**	**0,97**	**0,00**	**0,13**	**53,05**	**0,00**

MODO DE PREPARO:

1. Colocar o flocão, coco ralado e o sal em um recipiente;
2. Acrescentar água aos poucos e mexer bem;
3. Colocar a mistura numa cuscuzeira e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 5 minutos os até começar a cheirar;
4. Tirar da cuscuzeira e acrescentar o leite de coco sobre o cuscuz.

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

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

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

NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA COLORIDA (FARINHA BRANCA, FRANGO E CENOURA)

INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R$)	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
					ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
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
Frango (peito)	45,0	32,3	1,39		38,58	6,97	0,98	0,36	0,00	0,00	2,38	10,12	0,14	0,21	0,65	0,00	18,13	0,00
Cenoura	10,0	8,6	1,16		2,94	0,11	0,01	0,00	0,66	0,27	1,94	0,97	0,02	0,02	0,00	0,44	0,29	0,00
Alho	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	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
Manteiga	2,0	2,0	1,0		14,52	0,01	1,65	0,98	0,00	0,00	0,19	0,03	0,00	0,00	18,47	0,00	11,57	0,07
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					**213,12**	**7,63**	**7,73**	**2,13**	**28,19**	**2,38**	**29,01**	**24,0**	**0,56**	**0,35**	**19,13**	**2,26**	**267,5**	**0,1**

MODO DE PREPARO:

1. Descascar, higienizar e ralar a cenoura. Reservar;
2. Descongelar adequadamente o frango, cortar em cubos e temperar alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;
3. Fritar os cubos de frango numa panela aquecida por óleo e manteiga;
4. Adicionar a cebola (lavada e cortada em rodelas) e a cenoura;
5. Acrescentar a farinha branca e mexer para não queimar;

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

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

NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA DE SARDINHA COM CEBOLINHA (FARINHA BRANCA, SARDINHA E CEBOLINHA)

INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R$)	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
					ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Farinha branca	35,0	35,0	1,0		127,84	0,43	0,10	0,04	31,22	2,29	26,43	14,00	0,42	0,13	0,00	0,00	3,61	0,00
Sardinha em conserva ao óleo	40,0	40,0	1,0		113,99	6,38	9,62	1,64	0,00	0,00	220,10	14,11	1,41	0,66	0,00	0,00	266,4	0,03
Cebolinha	5,00	4,46	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
Cebola	3,0	2,1	1,4		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
Cheiro verde	3,0	2,6	1,16		0,88	0,07	0,01	0,00	0,15	0,07	4,29	0,59	0,06	0,03	18,88	1,30	0,06	0,00
Óleo	3,0	3,0	1,0		26,52	0,00	3,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
Sal	0,1	0,1	1,0		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
Tomate	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					**271,3**	**7,03**	**12,75**	**2,14**	**31,79**	**2,6**	**254,84**	**30,3**	**1,93**	**0,83**	**18,88**	**3,33**	**293,6**	**0,05**

MODO DE PREPARO:

1. Lavar as latas de sardinhas, abrir e desprezar o óleo das latas;
2. Higienizar a cebola e o cebolinha. Cortar a cebola em rodelas e picar a cebolinha;
3. Dourar a cebola e adicionar as sardinhas e sal;
4. Misturar e adicionar a farinha branca;
5. Mexer para não queimar e salpicar a cebolinha em cima.

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

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

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

NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA MISTA (FARINHA BRANCA, OVO E BANANA)

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)
					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
Farinha branca	30,0	30,0	1,0		109,58	0,37	0,09	0,03	26,76	1,96	22,66	12,00	0,36	0,11	0,00	0,00	3,09	0,00
Ovo	25,0	22,3	1,12		31,94	2,91	1,99	0,58	0,37	0,00	9,38	2,83	0,35	0,24	17,60	0,00	37,50	0,00
Banana	90,0	59,6	1,51		58,56	0,76	0,04	0,00	15,47	1,22	4,51	15,67	0,23	0,09	0,00	12,87	0,00	0,00
Cebola	10,0	6,9	1,43		2,76	0,12	0,01	0,00	0,62	0,15	0,98	0,83	0,01	0,01	0,00	0,33	0,04	0,00
Manteiga	3,0	3,0	1,0		22,73	0,01	2,58	1,55	0,00	0,00	0,11	0,04	0,00	0,00	30,3	0,00	0,12	0,04
Óleo	10,0	10,0	1,0		88,40	0,00	10,00	1,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05
Sal	1,0	1,0	1,0		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,3	0,00
TOTAL					**313,97**	**4,17**	**14,71**	**3,68**	**43,22**	**3,33**	**37,64**	**31,3**	**0,95**	**0,45**	**47,9**	**13,2**	**275,0**	**0,09**

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os ovos e reservar;
2. Higienizar, descascar e cortar a banana em rodelas. Reservar;
3. Colocar numa panela, aquecida com óleo e manteiga as rodelas de banana e cebola para fritar;
4. Acrescentar os ovos e deixar fritar;
5. Adicionar a farinha branca e sal;
6. Mexer para não queimar.

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

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

NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA SIMPLES (FARINHA BRANCA, OVO E CEBOLINHA)

INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R$)	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
					ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
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
Cebolinha	5,00	4,46	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
Manteiga	3,0	3,0	1,0		22,73	0,01	2,58	1,55	0,00	0,00	0,11	0,04	0,00	0,00	30,3	0,00	0,12	0,04
Óleo	10,0	10,0	1,0		88,40	0,00	10,00	1,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05
Sal	1,0	1,0	1,0		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,3	0,00
TOTAL					**313,97**	**4,17**	**14,71**	**3,68**	**43,22**	**3,33**	**37,64**	**31,3**	**0,95**	**0,45**	**47,9**	**13,2**	**275,0**	**0,09**

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os ovos e reservar;
2. Higienizar cebolinha, cortar em rodelinhas e reservar;
3. Colocar numa panela, aquecida com óleo e manteiga os ovos e deixar fritar;
4. Adicionar a farinha branca e sal;
5. Mexer para não queimar.

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

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

NOME DE PREPARAÇÃO: IOGURTE DE FRUTA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Iogurte de qualquer sabor	180,0	180,0	1,00		177,64	6,23	6,25	3,56	26,3	3,83	217	20,7	0,16	0,79	53,3	7,47	80,6	0,12
TOTAL					**98,69**	**3,46**	**3,47**	**1,98**	**14,62**	**2,13**	**120,93**	**11,5**	**0,09**	**0,44**	**29,65**	**4,15**	**44,78**	**0,12**

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar a garrafa de iogurte e servir de acordo com o cardápio.

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

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

NOME DE PREPARAÇÃO: MAÇÃ					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Maçã	130,0	108,3	1,20		60,14	0,31	0,00	0,00	16,42	1,46	2,08	2,21	0,10	0,00	0,00	2,61	0,00	0,00
TOTAL					**55,52**	**0,29**	**0,00**	**0,00**	**15,15**	**1,35**	**1,92**	**2,04**	**0,09**	**0,00**	**0,00**	**2,41**	**0,00**	**0,00**

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar a maçã e distribuir aos alunos conforme o cardápio.

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

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

NOME DE PREPARAÇÃO: MAMÃO

INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R$)	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
					ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Mamão	100,0	66,7	1,5		30,23	0,54	0,08	0,00	7,70	1,21	16,58	11,55	0,16	0,05	0,00	52,35	2,17	0,00
TOTAL					**45,34**	**0,82**	**0,12**	**0,00**	**11,55**	**1,81**	**24,87**	**17,3**	**0,23**	**0,07**	**0,00**	**78,53**	**3,26**	**0,00**

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar e cortar o mamão em fatias e servir de acordo com o cardápio.

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

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

NOME DE PREPARAÇÃO: MANTEIGA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Manteiga	2,0	2,00	1,0		14,52	0,01	1,65	0,98	0,00	0,00	0,19	0,03	0,00	0,00	18,47	0,00	11,57	0,07
TOTAL					**316,20**	**7,66**	**6,15**	**2,85**	**56,39**	**2,22**	**15,51**	**24,5**	**0,97**	**0,73**	**38,39**	**0,00**	**645,0**	**0,48**

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar a embalagem e utilizar conforme o cardápio.

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

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

NOME DE PREPARAÇÃO: MELANCIA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Melancia	100,0	46,08	2,17		15,03	0,41	0,00	0,00	3,75	0,06	3,56	4,44	0,10	0,04	0,00	2,83	0,00	0,00
TOTAL					**32,61**	**0,88**	**0,00**	**0,00**	**8,14**	**0,12**	**7,72**	**9,63**	**0,23**	**0,10**	**0,00**	**6,15**	**0,00**	**0,00**

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar a melancia;
2. Cortar em fatias e servir de acordo com o cardápio.

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

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

NOME DE PREPARAÇÃO: MELÃO

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)
					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
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**

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar o melão;
2. Cortar em fatias e servir de acordo com o cardápio.

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

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

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

NOME DE PREPARAÇÃO: MINGAU DE AVEIA

INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R$)	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
					ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Aveia	10,00	10,00	1,00		39,38	1,39	0,85	0,15	6,66	0,91	4,79	11,8	0,44	0,26	0,00	0,14	0,46	0,00
Açúcar	5,00	5,00	1,00		19,33	0,02	0,00	0,00	4,98	0,00	0,18	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00
Leite integral em pó	25,00	25,00	1,00		124,16	6,36	6,73	4,08	9,80	0,00	222,57	19,3	0,13	0,68	90,26	0,00	80,7	0,24
TOTAL					**457,18**	**19,41**	**18,94**	**10,5**	**53,59**	**2,28**	**568,83**	**78,1**	**1,45**	**2,36**	**225,66**	**0,34**	**204,5**	**0,59**

MODO DE PREPARO:

1. Colocar a aveia, o açúcar e o leite integral em pó dissolvido em água para cozinhar em fogo baixo, sempre mexendo, até obter a consistência desejada.

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

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

NOME DE PREPARAÇÃO: MINGAU DE MILHO BRANCO

INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R$)	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
					ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Milho branco	35,00	35,00	1,00		56,05	1,16	2,51	0,39	8,79	1,49	1,10	9,10	0,16	0,21	4,61	1,18	0,00	0,00
Açúcar	10,00	10,00	1,00		38,66	0,03	0,00	0,00	9,95	0,00	0,35	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	0,38	0,00
Coco seco ralado	15,00	15,00	1,00		99,00	1,03	9,68	8,58	3,66	2,58	3,90	13,5	0,50	0,30	0,00	0,00	0,60	0,00
Leite integral em pó	20,00	20,00	1,00		13,00	0,59	0,65	0,40	1,18	0,00	21,6	1,94	0,02	0,08	9,94	0,00	48,4	0,24
TOTAL					**258,38**	**3,52**	**16,05**	**11,7**	**29,48**	**5,09**	**33,69**	**30,7**	**0,85**	**0,74**	**18,19**	**3,00**	**87,01**	**0,01**

MODO DE PREPARO:

1. Deixar o milho branco de molho no mínimo 3 horas;
2. Colocar o milho com água na panela de pressão para cozinhar até amolecer;
3. Acrescentar o leite integral em pó dissolvido em água, açúcar e o coco ralado e deixar ferver bem;
4. Servir morno.

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

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

NOME DE PREPARAÇÃO: MINGAU DE TAPIOCA

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)
					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
Tapioca	40,0	40,00	1,0		132,40	0,20	0,12	0,00	32,44	0,24	4,80	1,20	0,04	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00
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
Leite integral em pó	30,0	30,00	1,0		19,50	0,88	0,97	0,61	1,78	0,00	32,40	2,92	0,02	0,12	14,91	0,00	19,14	0,00
TOTAL					**238,20**	**1,39**	**1,37**	**0,76**	**55,21**	**0,30**	**46,94**	**5,21**	**0,09**	**0,15**	**18,64**	**0,00**	**26,43**	**0,00**

MODO DE PREPARO:

1. Deixar a tapioca de molho por 10 minutos.
2. Colocar em uma panela a tapioca, açúcar e o leite dissolvido em água filtrada;
3. Cozinhar em fogo baixo, sempre mexendo, até obter a consistência desejada.

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

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

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

NOME DE PREPARAÇÃO: MINGAU DE TAPIOCA COM COCO RALADO

INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R$)	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
					ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Tapioca	40,0	40,00	1,0		132,40	0,20	0,12	0,00	32,44	0,24	4,80	1,20	0,04	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00
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
Coco seco ralado	15,0	15,00	1,0		99,00	1,03	9,68	8,58	3,66	2,58	3,90	13,50	0,50	0,30	0,00	0,23	5,55	0,00
Leite integral em pó	30,0	30,00	1,0		19,50	0,88	0,97	0,61	1,78	0,00	32,40	2,92	0,02	0,12	14,91	0,00	19,14	0,00
TOTAL					**304,80**	**2,26**	**11,33**	**9,67**	**50,35**	**2,97**	**43,63**	**18,6**	**0,60**	**0,44**	**15,69**	**0,24**	**28,09**	**0,00**

MODO DE PREPARO:

1. Deixar a tapioca de molho por 10 minutos.
2. Colocar em uma panela a tapioca, açúcar, coco ralado e o leite dissolvido em água filtrada;
3. Cozinhar em fogo baixo, sempre mexendo, até obter a consistência desejada.

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

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

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

NOME DE PREPARAÇÃO: OVOS MEXIDOS

INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R$)	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
					ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
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					**380,34**	**17,20**	**26,11**	**14,7**	**19,77**	**0,10**	**451,47**	**43,1**	**0,84**	**1,73**	**319,49**	**0,92**	**408,8**	**0,78**

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os ovos e quebrar um a um numa vasilha;
2. Acrescentar o leite e o sal;
3. Bater com um garfo ou na batedeira até ficarem espumosos;
4. Derreter a manteiga numa frigideira e derreter os ovos;
5. Mexer até que todo o ovo esteja cozido, mais ainda macio;
6. Servir conforme o cardápio.

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

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

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

NOME DE PREPARAÇÃO: PÃO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO (R$)**	**ENERGIA (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**Sat. (g)**	**CHO (g)**	**Fibra (g)**	**Ca (mg)**	**Mg (mg)**	**Fe (mg)**	**Zn (mg)**	**Vit. A (mcg)**	**Vit. C (mg)**	**Na (mg)**	**Gord. Trans (mg)**
Pão	50,0	50,00	1,0		149,91	3,98	1,55	0,50	29,32	1,15	7,88	12,73	0,50	0,38	1,49	0,00	323,8	0,19
TOTAL					**299,81**	**7,95**	**3,10**	**1,00**	**58,65**	**2,31**	**15,75**	**25,4**	**1,00**	**0,76**	**2,99**	**0,00**	**647,6**	**0,37**

MODO DE PREPARO:

1. Servir conforme com o cardápio.

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

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

NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO E MAÇÃ)

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)
					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
Banana	40,00	26,49	1,51		26,03	0,34	0,02	0,00	6,88	0,54	2,00	6,96	0,10	0,04	0,00	5,72	0,00	0,00
Mamão	60,00	40,00	1,50		18,14	0,33	0,05	0,00	4,62	0,73	9,95	6,93	0,09	0,03	0,00	31,4	1,30	0,00
Maçã	60,00	50,00	1,20		31,27	0,11	0,12	0,05	8,29	1,01	1,70	2,43	0,03	0,00	0,00	0,74	0,66	0,00
Leite integral em pó	25,00	25,00	1,00		124,16	6,36	6,73	4,08	9,80	0,00	222	19,3	0,13	0,68	90,2	0,00	80,7	0,24
TOTAL					**199,6**	**7,14**	**6,92**	**4,13**	**29,59**	**2,28**	**235,65**	**35,6**	**0,35**	**0,75**	**90,2**	**37,86**	**82,66**	**0,24**

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar, descascar e cortar em cubos as frutas;
2. Misturar as frutas cortadas num recipiente.

SUGESTÃO: Acrescentar na salada de fruta leite dissolvido na água ou suco de fruta.

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

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

NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA DE FRUTAS (MAMÃO, BANANA E LARANJA)

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)
					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
Mamão	60,00	40,00	1,50		18,14	0,33	0,05	0,00	4,62	0,73	9,95	6,93	0,09	0,03	0,00	31,4	1,30	0,00
Banana	40,00	26,49	1,51		26,03	0,34	0,02	0,00	6,88	0,54	2,00	6,96	0,10	0,04	0,00	5,72	0,00	0,00
Laranja	90,00	64,29	1,40		29,64	0,49	0,10	0,00	7,54	1,11	21,6	9,26	0,06	0,07	0,00	30,7	0,40	0,00
Leite integral em pó	25,00	25,00	1,00		124,16	6,36	6,73	4,08	9,80	0,00	222	19,3	0,13	0,68	90,2	0,00	80,7	0,24
TOTAL					**127,08**	**4,82**	**4,43**	**2,62**	**18,5**	**1,53**	**164**	**27,2**	**0,25**	**0,53**	**57,9**	**43,5**	**52,9**	**0,14**

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar, descascar e cortar em cubos as frutas;
2. Misturar as frutas cortadas num recipiente.

SUGESTÃO: Acrescentar na salada de fruta leite dissolvido na água ou suco de fruta.

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

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

NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA DE FRUTAS (MELÃO, MAMÃO E MAÇÃ)

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)
					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
Melão	60,0	57,69	1,04		16,94	0,39	0,00	0,00	4,34	0,14	1,65	3,43	0,13	0,05	0,00	5,01	6,44	0,00
Mamão	60,0	40,00	1,5		16,06	0,18	0,05	0,00	4,18	0,42	8,97	8,87	0,08	0,03	0,00	32,88	0,65	0,00
Maçã	60,0	50,00	1,2		27,76	0,14	0,00	0,00	7,58	0,67	0,96	1,02	0,05	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00
Leite integral em pó	25,0	25,00	1,0		124,16	6,36	6,73	4,08	9,80	0,00	222,57	19,36	0,13	0,68	90,26	0,00	80,75	0,24
TOTAL					**107,08**	**4,09**	**3,92**	**2,36**	**14,99**	**0,71**	**135,59**	**18,9**	**0,22**	**0,44**	**52,27**	**22,64**	**50,87**	**0,14**

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar, descascar e cortar em cubos as frutas;
2. Misturar as frutas cortadas num recipiente.

SUGESTÃO: Acrescentar na salada de fruta leite dissolvido na água ou suco de fruta.

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

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

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

NOME DE PREPARAÇÃO: SOPA DE CARNE BOVINA, FEIJÃO E LEGUMES (CENOURA, MAXIXE E ABÓBORA)

INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R$)	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
					ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Carne bovina	60,0	55,5	1,08		80,02	11,56	3,40	1,56	0,00	0,00	2,62	7,38	0,84	2,90	1,21	0,00	27,78	0,11
Feijão	35,0	33,9	1,03		111,81	6,79	0,43	0,07	20,80	6,26	41,65	71,34	2,71	0,99	0,00	0,00	0,00	0,00
Cenoura	30,0	25,8	1,16		8,83	0,34	0,04	0,00	1,98	0,82	5,83	2,90	0,05	0,06	0,00	1,32	0,86	0,00
Maxixe	30,0	28,5	1,05		3,93	0,40	0,02	0,00	0,78	0,63	5,96	2,75	0,10	0,05	0,00	2,75	3,14	0,00
Abóbora	30,0	27,7	1,08		0,00	0,49	0,15	0,03	2,32	0,60	4,99	2,45	0,10	0,09	0,00	1,41	0,00	0,00
Alho	1,0	0,9	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Cebola	5,0	3,5	1,43		1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
Colorau	1,0	1,0	1,0		0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Limão	5,0	2,3	2,10		0,76	0,02	0,00	0,00	0,26	0,03	1,21	0,23	0,00	0,01	0,00	0,91	0,03	0,00
Óleo	5,0	5,0	1,0		44,20	0,00	5,00	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Pimenta de cheiro	3,0	1,3	2,10		0,39	0,03	0,00	0,00	0,07	0,00	0,40	0,00	0,02	0,00	0,00	0,66	0,07	0,00
Pimenta do reino	1,0	1,0	1,0		0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Sal	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					**134,36**	**10,51**	**4,82**	**1,28**	**14,25**	**4,50**	**33,74**	**46,6**	**2,05**	**2,18**	**0,65**	**3,84**	**141,6**	**0,07**

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar;
2. Preparar o feijão de acordo com procedimento normal;
3. Liquidificar o feijão com o caldo. Reservar;
4. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;
5. Refogar e cozinhar a carne com cebola, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida por aproximadamente 5 minutos na panela de pressão;
6. Acrescentar a cenoura e deixar cozinhar por mais 5 minutos e depois adicionar a maxixe e abóbora;
7. Cozinhar por mais 5 minutos e acrescentar o feijão liquidificado;
8. Deixar ferver por cerca de 2 minutos.

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

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

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

NOME DE PREPARAÇÃO: SOPA DE FRANGO, MACARRÃ E LEGUMES (CENOURA, CHUCHU E MAXIXE)

INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R$)	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
					ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Frango	25,0	18,0	1,4		29,10	3,16	1,73	0,54	0,00	0,00	1,13	4,74	0,16	0,30	0,71	0,00	14,39	0,01
Macarrão	20,0	20,0	1,0		74,22	2,00	0,26	0,00	15,59	0,59	3,46	5,54	0,18	0,16	0,00	0,00	1,43	0,00
Cenoura	5,0	4,3	1,2		1,47	0,06	0,01	0,00	0,33	0,14	0,97	0,48	0,01	0,01	0,00	0,22	0,14	0,00
Maxixe	5,0	4,8	1,1		0,65	0,07	0,00	0,00	0,13	0,10	0,99	0,46	0,02	0,01	0,00	0,46	0,52	0,00
Chuchu	3,0	2,2	1,4		0,37	0,02	0,00	0,00	0,09	0,03	0,25	0,16	0,00	0,00	0,00	0,23	0,00	0,00
Alho	0,1	0,09	1,09		0,10	0,01	0,00	0,00	0,02	0,00	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	2,0	1,4	1,4		0,55	0,02	0,00	0,00	0,12	0,03	0,20	0,17	0,00	0,00	0,00	0,07	0,01	0,00
Colorau	0,1	0,10	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	2,0	1,0	2,1		0,30	0,01	0,00	0,00	0,11	0,01	0,49	0,09	0,00	0,00	0,00	0,36	0,01	0,00
Óleo	3,0	3,0	1,0		26,52	0,00	3,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	2,0	1,7	1,2		0,45	0,04	0,01	0,00	0,08	0,00	0,47	0,00	0,02	0,00	0,00	0,77	0,09	0,00
Sal	0,1	0,1	1,0		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
Tomate	2,0	1,7	1,2		0,26	0,02	0,00	0,00	0,05	0,02	0,12	0,18	0,00	0,00	0,00	0,36	0,02	0,00
TOTAL					**134,14**	**5,41**	**5,01**	**1,0**	**16,55**	**0,92**	**8,09**	**11,8**	**0,39**	**0,48**	**0,71**	**2,47**	**40,04**	**0,03**

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar;
2. Descongelar adequadamente o frango, cortar e temperar com alho, colorau, limão e sal;
3. Refogar e cozinhar o frango com cebola, pimenta de cheiro, tomate e óleo numa panela aquecida;
4. Acrescentar o macarrão, a cenoura, maxixe e chuchu. E deixar cozinhar por cerca de 5 minutos na panela de pressão;
5. Deixar amolecer e servir conforme o cardápio.

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

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

NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE ABACAXI

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)
					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
Polpa de abacaxi	150,0	150,0	1,00		45,89	0,70	0,17	0,00	11,70	0,49	20,31	15,11	0,54	0,09	0,00	1,87	1,85	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					**62,95**	**0,45**	**0,10**	**0,00**	**16,14**	**0,30**	**12,63**	**9,21**	**0,33**	**0,05**	**0,00**	**1,13**	**2,21**	**0,00**

MODO DE PREPARO:

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

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

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

NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE ACEROLA

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)
					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
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**

MODO DE PREPARO:

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

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

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

NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJÁ

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)
					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
Polpa de cajá	150,0	150,0	1,0		40,50	0,89	0,26	0,00	9,57	2,04	13,76	10,77	0,50	0,09	159,00	0,00	10,43	0,00
Açúcar	20,0	20,00	1,0		77,31	0,06	0,00	0,00	19,91	0,00	0,70	0,11	0,02	0,00	0,00	0,00	2,40	0,00
TOTAL					**69,30**	**0,56**	**0,15**	**0,00**	**17,34**	**1,20**	**8,50**	**6,40**	**0,30**	**0,05**	**93,53**	**0,00**	**7,54**	**0,00**

MODO DE PREPARO:

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

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

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

NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJU

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)
					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
Polpa de caju	150,0	150,0	1,00		54,85	0,72	0,23	0,00	14,03	1,22	1,26	10,61	0,22	0,13	0,00	179,5	6,24	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					**68,39**	**0,47**	**0,14**	**0,00**	**17,55**	**0,74**	**1,08**	**6,48**	**0,14**	**0,08**	**0,00**	**108,8**	**4,87**	**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
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

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

NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE GOIABA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO (R$)**	**ENERGIA (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**Sat. (g)**	**CHO (g)**	**Fibra (g)**	**Ca (mg)**	**Mg (mg)**	**Fe (mg)**	**Zn (mg)**	**Vit. A (mcg)**	**Vit. C (mg)**	**Na (mg)**	**Gord. Trans (mg)**
Polpa de goiaba	150,0	150,0	1,0		81,25	1,63	0,66	0,15	19,51	9,34	6,68	10,34	0,26	0,20	0,00	120,9	0,00	0,00
Açúcar	20,0	20,00	1,0		77,31	0,06	0,00	0,00	19,91	0,00	0,70	0,11	0,02	0,00	0,00	0,00	2,40	0,00
TOTAL					**93,28**	**1,00**	**0,39**	**0,09**	**23,19**	**5,49**	**4,34**	**6,15**	**0,16**	**0,11**	**0,00**	**71,12**	**1,41**	**0,00**

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
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

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

NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE MARACUJÁ

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)
					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
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.

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

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

NOME DE PREPARAÇÃO: TANGERIANA

INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R$)	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
					ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Tangerina	120,0	88,9	1,35		33,63	0,75	0,07	0,00	8,54	0,84	11,46	6,87	0,10	0,00	0,00	43,39	0,00	0,00
TOTAL					**37,83**	**0,85**	**0,07**	**0,00**	**9,61**	**0,94**	**12,89**	**7,73**	**0,11**	**0,00**	**0,00**	**48,82**	**0,00**	**0,00**

MODO DE PREPARO:

1. Servir a unidade a cada aluno conforme o cardápio.

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

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

NOME DE PREPARAÇÃO: VITAMINA DE ACEROLA (POLPA DE ACEROLA E LEITE)

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)
					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
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
Leite integral em pó	20,0	20,00	1,0		99,33	5,08	5,38	3,26	7,84	0,00	178,05	15,49	0,10	0,55	72,21	0,00	64,60	0,19
TOTAL					**94,94**	**3,34**	**2,99**	**1,81**	**14,50**	**0,59**	**105,44**	**15,8**	**0,20**	**0,36**	**40,12**	**519,3**	**37,62**	**0,10**

MODO DE PREPARO:

1. Lavar a embalagem da polpa de acerola 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 acerola até formar uma mistura homogênea.

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

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

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

NOME DE PREPARAÇÃO: VITAMINA DE ABACATE (ABACATE E LEITE)

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)
					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
Abacate	40,0	26,6	1,5		25,64	0,33	2,24	0,61	1,61	1,68	2,11	3,92	0,06	0,06	0,00	2,31	0,00	0,00
Açúcar	15,0	15,0	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	20,0	20,0	1,0		99,33	5,08	5,38	3,26	7,84	0,00	178,05	15,49	0,10	0,55	72,21	0,00	64,60	0,19
TOTAL					**296,69**	**8,86**	**12,36**	**6,28**	**39,53**	**2,73**	**293,01**	**31,5**	**0,29**	**0,98**	**117,10**	**3,74**	**107,6**	**0,30**

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar e cortar o abacate e liquidificar com os outros ingredientes juntamente com água.

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

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

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

NOME DE PREPARAÇÃO: VITAMINA DE BANANA (BANANA E LEITE)

INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R$)	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
					ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Banana	40,0	26,4	1,51		20,64	0,33	0,02	0,00	5,38	0,54	1,45	8,06	0,10	0,04	0,00	0,00	0,25	0,00
Açúcar	15,0	15,0	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	20,0	20,0	1,0		99,33	5,08	5,38	3,26	7,84	0,00	178,05	15,49	0,10	0,55	72,21	0,00	64,60	0,19
TOTAL					**289,40**	**8,87**	**8,78**	**5,30**	**45,78**	**0,87**	**292,79**	**38,4**	**0,36**	**0,95**	**117,44**	**0,00**	**108,3**	**0,31**

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar e descascar a banana;
2. Bater no liquidificador a banana, a açúcar, o leite em pó e a água até ficar uma mistura homogênea.

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

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

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

NOME DE PREPARAÇÃO: VITAMINA DE BANANA E AVEIA (BANANA, LEITE E AVEIA)

INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R$)	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
					ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Banana	40,0	26,49	1,51		20,64	0,33	0,02	0,00	5,38	0,54	1,45	8,06	0,10	0,04	0,00	0,00	0,25	0,00
Aveia em flocos	15,0	15,00	1,0		59,07	2,09	1,27	0,23	10,00	1,37	7,18	17,81	0,67	0,39	0,00	0,20	0,69	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	20,0	20,00	1,0		99,33	5,08	5,38	3,26	7,84	0,00	178,05	15,49	0,10	0,55	72,21	0,00	64,60	0,19
TOTAL					**309,88**	**9,86**	**8,73**	**4,56**	**49,87**	**2,49**	**244,76**	**54,1**	**1,16**	**1,28**	**94,41**	**0,26**	**88,04**	**0,25**

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar as frutas e retirar a polpa;
2. Bater no liquidificador com água, aveia, açúcar e leite;
3. Servir conforme o cardápio.

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

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

NOME DE PREPARAÇÃO: VITAMINA DE CAJÁ (POLPA DE CAJÁ E LEITE)

INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R$)	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
					ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Polpa de 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.

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

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

NOME DE PREPARAÇÃO: VITAMINA DE MAMÃO (MAMÃO E LEITE)

INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R$)	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
					ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Mamão	40,0	26,67	1,5		12,09	0,22	0,03	0,00	3,08	0,48	6,63	4,62	0,06	0,02	0,00	20,94	0,87	0,00
Leite integral em pó	20,0	20,00	1,0		99,33	5,08	5,38	3,26	7,84	0,00	178,05	15,49	0,10	0,55	72,21	0,00	64,60	0,19
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					**274,71**	**8,67**	**8,78**	**5,29**	**41,92**	**0,78**	**300,34**	**32,7**	**0,30**	**0,91**	**117,10**	**33,96**	**109,0**	**0,30**

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar o mamão e retirar a polpa;
2. Bater no liquidificador com água, açúcar e leite;
3. Servir conforme o cardápio.