



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



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES CARDÁPIO I

**CENTRO EDUCA MAIS PERÍODO INTEGRAL
ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)
DE FEVEREIRO A JUNHO A 2021**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6: 10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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



GOVERNO ESTADO DO MARANHÃO
FLÁVIO DINO DE CASTRO E COSTA

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
FELIPE COSTA CAMARÃO

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

SUPERINTENDÊNCIA DE SUPORTE A EDUCAÇÃO
POLYANA LINDOSO CAJUEIRO

SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
NATHÁLIA ISABELLA PAVÃO PINTO LIMA

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

LUCIANE ARAUJO PIEDADE (Quadro Técnico) CRN6: 8649

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

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

SUZANA BORBA F. DA SILVA (Quadro Técnico) CRN6: 12223

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6: 10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



LISTA DE PREPARAÇÕES

1. Achocolatado
2. Arroz branco
3. Arroz de abóbora
4. Arroz de cenoura
5. Arroz de feijão
6. Arroz de macarrão
7. Arroz de vinagreira
8. Assado de coxa e sobrecoxa de frango
9. Banana
10. Bife acebolado
11. Bife bovino
12. Biscoito doce
13. Biscoito rosquinha
14. Biscoito salgado
15. Bisteca suína frita
16. Bobó de vinagreira
17. Bolo de trigo
18. Caldo de carne com macaxeira
19. Caldo de feijão com espinafre
20. Caldo de frango com cenoura e salsa
21. Caldo de ovos
22. Carne bovina assada de panela
23. Carne bovina cozida com batata doce e chuchu
24. Carne moída com legumes (cenoura e chuchu)

Elaborado pelas Nutricionistas:



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



25. Carne moída cozida
26. Carne suína acebolado
27. Carne suína cozida com vinagreira
28. Creme de espinafre
29. Cuscuz de milho
30. Estrogonofe de carne bovina
31. Farofa
32. Farofa colorida (farinha, frango e cenoura)
33. Farofa de sardinha com cebolinha (farinha branca, sardinha e cebolinha)
34. Farofa mista (farinha, ovo e banana)
35. Farofa simples (farinha branca, ovos e cebolinha)
36. Feijão
37. Feijão com abóbora
38. Feijão com cenoura
39. Feijão com couve
40. Feijão com espinafre
41. Feijão com João Gomes
42. Feijão com legumes (abóbora e couve)
43. Frango à milanesa
44. Frango ao molho com quiabo
45. Frango assado
46. Frango cozido
47. Guisado de carne suína
48. Iogurte de fruta
49. Laranja
50. Legumes refogados (repolho e beterraba)
51. Maça

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6: 10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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



- 52. Macarrão com manjeriço
- 53. Mamão
- 54. Manteiga
- 55. Melancia
- 56. Melão
- 57. Mingau de aveia
- 58. Mingau de milho branco
- 59. Mingau de tapioca
- 60. Mingau de tapioca com coco ralado
- 61. Ovos mexidos
- 62. Pão
- 63. Peixe escabeche
- 64. Peixe frito
- 65. Pirão
- 66. Purê de abóbora
- 67. Salada crua (acelga e cebolinha)
- 68. Salada crua (acelga e pepino)
- 69. Salada crua (acelga e rúcula)
- 70. Salada crua (acelga e tomate)
- 71. Salada crua (alface e cheiro verde)
- 72. Salada crua (alface e pepino)
- 73. Salada crua (cenoura ralada e pepino)
- 74. Salada crua (repolho e beterraba)
- 75. Salada crua (repolho e cebolinha)
- 76. Salada crua (repolho e cenoura)
- 77. Salada crua (repolho e tomate)
- 78. Salada crua (tomate e beterraba)

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6: 10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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



79. Salada crua (tomate e pepino)
80. Salada de fruta (banana, laranja e maçã)
81. Salada de fruta (banana, melão e laranja)
82. Salada de fruta (mamão, banana e laranja)
83. Salada de frutas (Banana, mamão e maçã)
84. Salada de frutas (Melão, mamão e maçã)
85. Sopa de carne, feijão e legumes (cenoura, maxixe e abóbora)
86. Sopa de frango, macarrão e legumes (cenoura, chuchu e maxixe)
87. Suco de abacaxi
88. Suco de acerola
89. Suco de cajá
90. Suco de caju
91. Suco de goiaba
92. Suco de maracujá
93. Tangerina
94. Vinagrete (tomate, cebola e cheiro verde)
95. Vitamina de abacate (abacate e leite)
96. Vitamina de acerola (polpa de acerola e leite)
97. Vitamina de banana (banana e leite)
98. Vitamina de banana com aveia (banana, aveia e leite)
99. Vitamina de cajá (polpa de cajá e leite)
100. Vitamina de mamão (mamão e leite)

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6: 10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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.

Elaborado pelas Nutricionistas:



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

Elaborado pelas Nutricionistas:



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;

Elaborado pelas Nutricionistas:



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



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.

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6: 10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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



Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 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.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ BRANCO					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	90,00	90,00	1,00		322,01	6,44	0,30	0,09	70,8	1,48	3,97	27,3	0,61	1,10	0,00	0,00	0,92	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
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
Óleo	3,00	3,00	1,00		26,52	0,00	3,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
TOTAL					371,59	6,92	3,51	0,58	75,58	1,61	4,37	29,2	0,66	1,18	0,00	0,00	25,9	0,02
MODO DE PREPARO: 1. Amassar o alho e em uma panela e acrescentar óleo, sal e o arroz; 2. Refogar bem e depois acrescentar água; 3. Tampar a panela e deixar cozinhar por cerca de 30 minutos ou até amolecer.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ DE 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	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
Abóbora	20,00	18,52	1,08		7,15	0,32	0,10	0,02	1,55	0,40	3,33	1,63	0,07	0,06	0,00	0,94	0,00	0,00
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	3,00	2,10	1,43		0,83	0,04	0,00	0,00	0,19	0,05	0,29	0,25	0,00	0,00	0,00	0,10	0,01	0,00
Colorau	1,00	1,00	1,00		0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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	0,00
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,4	0,02
TOTAL					299,04	5,68	3,49	0,57	59,69	1,71	7,15	24,4	0,58	0,97	0,00	1,09	25,30	0,02
MODO DE PREPARO: 1. Lavar, descascar e cortar a abóbora em cubos; 2. Amassar o alho em uma panela e acrescentar a abóbora, o sal e o arroz; 3. Refogar bem e depois acrescentar água; 4. Tampar a panela e deixar cozinhar até amolecer.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ DE CENOURA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Arroz	70,00	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
Cenoura	20,0	18,52	1,16		6,32	0,24	0,03	0,00	1,42	0,59	4,17	2,08	0,03	0,04	0,00	0,95	0,62	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
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	0,02
Cebola	3,00	2,10	1,43		0,83	0,04	0,00	0,00	0,19	0,05	0,29	0,25	0,00	0,00	0,00	0,10	0,01	0,00
Óleo	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	0,00
Colorau	1,00	1,00	1,00		0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL					298,16	5,60	3,42	0,55	59,55	1,91	8,04	24,8	0,54	0,95	0,00	1,09	25,94	0,02
MODO DE PREPARO: 1. Lavar, descascar e cortar a cenoura em cubos; 2. Amassar o alho em uma panela e acrescentar a cenoura, o sal e o arroz; 3. Refogar bem e depois acrescentar água; 4. Tampar a panela e deixar cozinhar até amolecer.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ DE 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	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					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 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.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ DE MACARRÃO					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	55,1	1,15	3,09	21,2	0,47	0,86	0,00	0,00	0,71	0,00
Macarrão	20,0	20,0	1,0		74,22	2,00	0,26	0,00	15,5	0,59	3,46	5,54	0,18	0,16	0,00	0,00	1,43	0,00
Alho	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
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
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	0,10	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
TOTAL					370,84	7,11	5,50	0,83	71,14	1,82	6,97	27,2	0,66	1,02	0,00	0,10	236,4	0,02
MODO DE PREPARO: 1. Colocar óleo, alho e macarrão numa panela até dourar; 2. Acrescentar arroz, sal e água fervente e deixar cozinhar até amolecer.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ DE VINAGREIRA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
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
Vinagreira	20,00	20,00	1,00		5,20	0,42	0,07	0,00	0,98	0,56	28,0	4,00	0,23	0,05	0,00	3,64	3,20	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	3,00	2,10	1,43		0,83	0,04	0,00	0,00	0,19	0,05	0,29	0,25	0,00	0,00	0,00	0,10	0,01	0,00
Colorau	1,00	1,00	1,00		0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	3,00	1,00		26,52	0,00	3,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,4	0,00
TOTAL					301,82	5,53	5,31	0,83	56,54	1,79	31,50	25,7	0,72	0,91	0,00	3,74	238,2	0,02
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cortar em tiras a vinagreira; 2. Colocar óleo, alho e vinagreira numa panela até dourar; 3. Acrescentar arroz, sal e água fervente e deixar cozinhar ou até amolecer.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ASSADO DE COXA E SOBRECOXA DE FRANGO					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)
Coxa	150,0	107,9	1,39		482,42	15,83	16,13	8,79	70,30	6,92	496,21	64,39	1,42	1,54	194,81	0,00	179,2	0,51
Sobrecoxa	250,0	179,8	1,39		291,00	31,60	17,30	5,40	0,00	0,00	11,32	47,36	1,62	3,01	7,05	0,00	143,8	0,05
Açafrão	1,0	1,00	1,0		3,10	0,11	0,06	0,02	0,65	0,04	1,11	2,64	0,11	0,01	0,27	0,81	1,48	0,00
Alho	1,0	1,00	1,0		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
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
Limão	5,0	2,38	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	7,0	7,00	1,0		61,88	0,00	7,00	1,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04
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	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					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: 1. Descongelar adequadamente, temperar as coxas e sobrecoxas com açafrão, alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 2. Refogar as coxas e sobrecoxas numa panela aquecida com óleo; 3. Untar a assadeira com óleo e assar no forno de 250° até dourar. SUGESTÃO: caso não tenha forno para assar, pode-se fritar com óleo quente e depois colocar numa travessa forrada com pape toalha para absorver o óleo.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 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.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: BIFE ACEBOLADO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Carne bovina	200,0	178,5	1,12		798,29	26,19	26,70	14,55	116,33	11,45	821,11	106,5	2,36	2,55	322,37	0,00	296,6	0,84
Cebola	15,0	10,49	1,43		4,13	0,18	0,01	0,00	0,93	0,23	1,47	1,25	0,02	0,02	0,00	0,49	0,06	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
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
Limão	5,0	2,38	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	10,0	10,00	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 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
TOTAL					892,84	26,45	36,71	16	117,79	11,7	824,04	108	2,39	2,59	322,38	1,4	531,0	0,89
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em bifes e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 2. Higienizar, descascar e cortar em rodela a cebola. Reservar; 3. Fritar os bifes em panela aquecida com óleo; 4. Retirar os bifes da panela e colocar as cebolas para serem douradas; 5. Adicionar novamente os bifes na panela com as cebolas douradas.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: BIFE BOVINO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Carne bovina	200,0	178,5	1,12		798,29	26,19	26,70	14,55	116,33	11,45	821,11	106,5	2,36	2,55	322,37	0,00	296,6	0,84
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
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
Limão	5,0	2,38	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	10,0	10,00	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 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
TOTAL					888,71	26,27	36,7	16,0	116,86	11,5	822,57	107	2,37	2,57	322,38	0,91	531,0	0,89
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em bifes e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 2. Fritar os bifes em panela aquecida com óleo; 3. Servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 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.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 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.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 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.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: BISTECA SUÍNA FRITA					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)
Bisteca suína	200,0	178,5	1,12		293,06	38,39	14,3	6,25	0,00	0,00	10,9	42,9	0,95	2,55	0,00	0,00	96,4	0,00
Alho	1,00	1,00	1,00		1,13	0,07	0,00	0,00	0,24	0,04	0,14	0,21	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Cebola	5,00	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
Colorau	1,00	1,00	1,00		0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Limão	5,00	2,38	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	10,00	10,00	1,00		88,40	0,00	10,0	1,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Pimenta de cheiro	5,00	2,38	2,10		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	1,00	1,00	1,00		0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
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					194,86	19,51	12,31	3,93	0,44	0,08	6,52	22,2	0,49	1,30	0,01	0,54	60,73	0,03
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente a bisteca suína e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal 2. Refogar e cozinhar com cebola e pimenta de cheiro até amolecer; 3. Fritar as bistecas em óleo quente até dourar.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: BOBÓ DE VINAGREIRA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Vinagreira	60,0	40,00	1,5		10,40	0,84	0,14	0,00	1,96	1,12	56,00	8,00	0,46	0,09	0,00	7,28	6,40	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
Óleo	3,0	3,00	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	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	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					38,42	0,93	3,14	0,46	2,27	1,17	56,65	8,25	0,49	0,1	0,01	7,94	29,96	0,02
MODO DE PREPARO: 1. Tirar as folhas de vinagreira dos talos e higienizar; 2. Refogar as folhas de vinagreira com alho, cebola, óleo, pimenta de cheiro, pimenta de cheiro e sal a gosto; 3. Mexer e bater as folhas até ficarem macias; 4. Cozinhar até amolecer.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 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.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: CALDO DE CARNE COM MACAXEIRA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Carne bovina 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.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: CALDO DE FEIJÃO COM ESPINAFRE					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
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.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: CALDO DE FRANGO COM CENOURA E SALSA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Frango (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.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: CALDO DE OVOS					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	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.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: CARNE BOVINA ASSADA DE PANELA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Carne bovina (cubos)	200,0	178,5	1,12		257,20	37,17	10,9	5,00	0,00	0,00	8,42	23,7	2,70	9,31	3,88	0,00	89,2	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Cebola	5,00	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
Limão	3,00	1,43	2,10		0,45	0,01	0,00	0,00	0,16	0,02	0,73	0,14	0,00	0,00	0,00	0,55	0,02	0,00
Óleo	10,00	10,00	1,00		88,40	0,00	10,0	1,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20
Pimenta de cheiro	5,00	2,38	2,10		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	1,00	1,00	1,00		0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
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					176,45	18,88	10,58	3,29	0,41	0,07	5,34	12,3	1,39	4,71	1,97	0,92	57,07	0,20
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente a carne e cortar em pedaços grandes; 2. Colocar numa panela de pressão aquecida com óleo a carne com os temperos. Quando a panela atingir a pressão, baixar o fogo e deixar cozinhar até amolecer; 3. Colocar a carne numa travessa e fatiar; 4. Acrescentar o molho sobre a carne fatiada.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: CARNE BOVINA COZIDA BATATA DOCE E CHUCHU					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Carne bovina	180,0	160,7	1,12		231,48	33,46	9,83	4,50	0,00	0,00	7,58	21,3	2,43	8,38	3,49	0,00	80,3	0,00
Batata doce	20,0	19,05	1,21		22,52	0,24	0,03	0,00	5,37	0,49	4,02	3,22	0,07	0,04	0,00	3,14	1,67	0,00
Chuchu	15,00	10,20	1,47		1,73	0,07	0,01	0,00	0,42	0,13	1,17	0,74	0,02	0,01	0,00	1,08	0,00	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Cebola	5,00	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
Colorau	1,00	1,00	1,00		0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Limão	5,00	2,38	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	5,00	5,00	1,00		44,20	0,00	5,00	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	2,38	2,10		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	1,00	1,00	1,00		0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,4	0,00
Tomate	5,00	4,00	1,25		0,61	0,04	0,01	0,00	0,13	0,05	0,28	0,42	0,01	0,01	0,00	0,85	0,04	0,00
TOTAL					304,59	34	14,89	5,26	6,87	0,83	15,67	26,5	2,58	8,47	3,5	7,24	105,6	0,02
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, descascar, lavar e cortar em cubos pequenos a batata doce e o chuchu. Reservar; 2. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, limão e sal; 3. Refogar e cozinhar a carne com óleo, colorau, cebola, pimenta de cheiro e tomate; 4. Deixar cozinhar um pouco e acrescentar primeiro a batata doce e depois de 3 minutos aproximadamente, acrescentar o chuchu; 5. Cozinhar aproximadamente por mais 10 minutos ou até amolecer.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: CARNE MOÍDA COM LEGUMES (CENOURA E CHUCHU)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Carne bovina	200,0	178,5	1,12		243,86	34,68	10,6	4,82	0,00	0,00	4,66	25,2	3,15	11,3	4,14	0,00	87,5	0,00
Cenoura	15,00	12,93	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
Chuchu	15,00	10,20	1,47		1,73	0,07	0,01	0,00	0,42	0,13	1,17	0,74	0,02	0,01	0,00	1,08	0,00	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Cebola	5,00	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
Colorau	1,00	1,00	1,00		0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Limão	5,00	2,38	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	5,00	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	5,00	2,38	2,10		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	1,00	1,00	1,00		0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,4	0,00
Tomate	5,00	4,00	1,25		0,61	0,04	0,01	0,00	0,13	0,05	0,28	0,42	0,01	0,01	0,00	0,85	0,04	0,00
TOTAL					117,37	16,21	4,92	2,22	1,15	0,34	5,37	13,2	1,50	5,24	1,91	2,20	51,45	0,08
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, descascar, lavar e cortar em cubos pequenos os legumes. Reservar; 2. Descongelar adequadamente a carne moída e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal 3. Refogar a carne moída com óleo, cebola, pimenta de cheiro e tomate; 4. Cozinhar a carne moída com os legumes até amolecer.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: CARNE MOÍDA COZIDA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Carne moída	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.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: CARNE SUÍNA ACEBOLADA					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 suína	250,0	223,2	1,12		392,02	50,46	19,5	7,37	0,00	0,00	9,27	53,3	1,06	2,08	0,00	0,00	118	0,00
Cebola	15,00	10,49	1,43		4,13	0,18	0,01	0,00	0,93	0,23	1,47	1,25	0,02	0,02	0,00	0,49	0,06	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Colorau	1,00	1,00	1,00		0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Limão	5,00	2,38	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	7,00	7,00	1,00		61,88	0,00	7,00	1,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Pimenta de cheiro	5,00	2,38	2,10		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	1,00	1,00	1,00		0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
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					185,40	20,43	10,70	3,39	0,63	0,12	5,19	22,1	0,45	0,85	0,00	1,01	57,15	0,01
MODO DE PREPARO: 1. Descascar, lavar e cortar em rodelas as cebolas. Reservar; 2. Descongelar adequadamente a carne suína e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal 3. Refogar e cozinhar a carne suína com pimenta de cheiro e óleo até amolecer; 4. Fritar a carne suína numa panela aquecida com óleo e depois acrescentar as cebolas em rodelas 5. Deixar dourar as cebolas 6. Fritar as bistecas em óleo quente até dourar.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: CARNE SUÍNA COZIDA COM VINAGREIRA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Carne suína	250,0	223,2	1,1		392,02	50,46	19,5	7,37	0,00	0,00	9,27	53,3	1,06	2,08	0,00	0,00	118	0,00
Vinagreira	30,0	20,0	1,5		5,20	0,42	0,07	0,00	0,98	0,56	28,00	4,00	0,23	0,05	0,00	3,64	3,20	0,00
Alho	1,0	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	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	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	23,4	0,00
Tomate	5,0	4,0	1,25		0,61	0,04	0,01	0,00	0,13	0,05	0,28	0,42	0,01	0,01	0,00	0,85	0,04	0,00
TOTAL					104,33	1,81	9,01	1,33	5,65	2,09	89,37	14,2	0,82	0,19	0,03	16,97	78,37	0,04
MODO DE PREPARO: 1. Tirar as folhas de vinagreira dos talos e lavar adequadamente. Reservar; 2. Descongelar adequadamente a carne suína, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, óleo, pimenta do reino e sal; 3. Refogar e cozinhar a carne com os outros temperos por aproximadamente 10 minutos; 4. Acrescentar a vinagreira na carne e deixar cozinhar até amolecer.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: CREME DE ESPINAFRE					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
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	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
Amido de milho	3,0	3,0	1,0		10,84	0,02	0,00	0,00	2,61	0,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	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
Leite integral em pó	10,0	10,0	1,0		49,67	2,54	2,69	1,63	3,92	0,00	89,03	7,74	0,05	0,27	36,11	0,00	32,30	0,09
Manteiga	5,0	5,0	1,0		36,30	0,02	4,12	2,46	0,00	0,00	0,47	0,07	0,01	0,00	46,18	0,00	28,93	0,17
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					440,71	12,01	30,26	18,1	31,38	0,61	400,39	37,8	0,35	1,28	365,48	0,72	377,4	1,15
MODO DE PREPARO: 1. Liquidificar o leite em pó, o amido de milho e água até formar uma mistura homogênea. Reservar; 2. Higienizar e cortar as folhas de espinafre; 3. Cozinhar as folhas de espinafre com sal por aproximadamente 3 minutos; 4. Escorrer, espremer e picar. Reservar; 5. Refogar o alho, cebola e manteiga numa panela aquecida e adicionar o espinafre picado; 6. Acrescentar o leite e o amido liquidificado no refogado; 7. Mexer para não queimar.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6: 10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: CUSCUZ DE MILHO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Flocão de milho	40,0	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 a milharina, 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.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ESTROGONOFF DE CARNE BOVINA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Carne bovina (cubos)	200,0	178,6	1,12		257,20	37,17	10,92	5,00	0,00	0,00	8,42	23,71	2,70	9,31	3,88	0,00	89,29	0,34
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
Farinha de trigo	10,0	10,0	1,0		36,05	0,98	0,14	0,03	7,51	0,23	1,79	3,10	0,10	0,08	0,00	0,00	0,07	0,00
Leite integral em pó	20,0	20,0	1,0		13,00	0,59	0,65	0,40	1,18	0,00	21,60	1,94	0,02	0,08	9,94	0,00	12,76	0,00
Limão	5,0	2,4	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	2,4	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	5,0	4,0	1,25		0,61	0,04	0,01	0,00	0,13	0,05	0,28	0,42	0,01	0,01	0,00	0,85	0,04	0,00
TOTAL					210,37	3,82	12,56	2,59	20,83	0,85	56,35	12,8	0,35	0,39	21,55	4,72	535,7	0,05
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em cubos e temperar alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 2. Refogar e cozinhar a carne bovina com cebola, pimenta de cheiro e tomate em óleo quente até amolecer; 3. Liquidificar a farinha de trigo e o leite em pó com água filtrada; 4. Adicionar a mistura na carne bovina já cozida; 5. Mexer até o molho estiver encorpado.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Farinha branca	40,00	40,00	1,00		146,11	0,49	0,11	0,04	35,6	2,62	30,2	16,0	0,48	0,14	0,00	0,00	4,12	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Cebola	5,00	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
Manteiga	3,00	3,00	1,00		22,73	0,01	2,58	1,55	0,00	0,00	0,11	0,04	0,00	0,00	30,3	0,00	0,12	0,11
Óleo	5,00	5,00	1,00		44,20	0,00	5,00	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11
Sal	1,00	1,00	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234	0,00
TOTAL					403,36	1,18	14,42	4,39	67,78	5,11	57,91	31,1	0,92	0,30	56,90	0,31	46,5	0,21
MODO DE PREPARO: 1. Aquecer em uma panela o óleo, a manteiga e a cebola, até que a cebola fique dourada; 2. Acrescentar o alho fatiado e deixar ficar tudo dourado (o alho tosta mais rápido que a cebola); 3. Adicionar uma parte do sal no refogado e mexa; 4. Acrescentar toda farinha de mandioca aos poucos e mexendo sem parar em fogo baixo para não queimar; 5. Adicionar a outra parte do sal e continuar mexendo, até a farofa ficar dourada; 6. Cuidado para não queimar.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA COLORIDA (FARINHA BRANCA, FRANGO 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)
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;																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA DE SARDINHA COM CEBOLINHA (FARINHA BRANCA, SARDINHA E CEBOLINHA)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
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.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA MISTA (FARINHA BRANCA, OVO E 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)
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 rodela. Reservar; 3. Colocar numa panela, aquecida com óleo e manteiga as rodela 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.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA SIMPLES (FARINHA BRANCA, OVO E CEBOLINHA)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
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.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: 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)
Feijão	35,00	33,98	1,03		111,81	6,79	0,43	0,07	20,8	6,26	41,6	71,3	2,71	0,99	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Cebola	5,00	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
Colorau	1,00	1,00	1,00		0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	5,00	5,00	1,00		44,20	0,00	5,00	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05
Sal	1,00	1,00	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234	0,00
TOTAL					341,94	14,91	11,71	1,78	46,08	13,7	91,38	155	5,89	2,16	0,02	0,35	505,2	0,05
MODO DE PREPARO: 1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal; 3. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 4. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos ou até amolecer o feijão.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM 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)
Feijão	35,0	33,98	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
Abóbora	10,0	9,26	1,08		3,57	0,16	0,05	0,01	0,77	0,20	1,66	0,82	0,03	0,03	0,00	0,47	0,00	0,00
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	5,0	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
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
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
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
TOTAL					291,47	12,72	9,85	1,50	39,81	11,8	79,16	130	4,97	1,85	0,02	1,14	421,1	0,04
MODO DE PREPARO: 1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Higienizar, descascar e cortar em cubos a abóbora. Reservar; 3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal; 4. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 5. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos; 6. Acrescentar a abóbora e cozinhar por aproximadamente 10 minutos ou até amolecer tanto o feijão como a abóbora.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM 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)
Feijão	35,0	33,98	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	10,00	8,62	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	0,92	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	5,0	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
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
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
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
TOTAL					161,59	7,02	5,44	0,83	22,04	6,66	44,33	72,9	2,75	1,03	0,01	0,6	234,6	0,03
MODO DE PREPARO: 1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Higienizar, descascar e cortar em cubos a cenoura. Reservar; 3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal; 4. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 5. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos; 6. Acrescentar a cenoura e cozinhar por aproximadamente 10 minutos ou até amolecer tanto o feijão como a cenoura.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM COUVE					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Feijão	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	20,00	13,33	1,50		3,61	0,38	0,07	0,01	0,58	0,42	17,4	4,62	0,06	0,05	0,00	12,8	0,82	0,00
Alho	0,10	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	5,0	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
Óleo	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
TOTAL					277,11	13,32	7,38	1,12	41,20	12,3	97,20	136,	5,86	2,40	6,45	2,42	52,23	0,03
MODO DE PREPARO: 1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Higienizar e picar as folhas da couve; 3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, cebola e sal; 4. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 5. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos; 6. Acrescentar as folhas da couve e cozinhar por aproximadamente 10 minutos ou até amolecer.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM ESPINAFRE					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
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
Espinafre	25,0	14,62	1,71		2,35	0,29	0,04	0,00	0,38	0,31	14,26	11,94	0,05	0,04	0,00	0,35	2,50	0,00
Alho	0,10	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	5,0	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
Óleo	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
TOTAL					277,11	13,32	7,38	1,12	41,20	12,3	97,20	136,	5,86	2,40	6,45	2,42	52,23	0,03
MODO DE PREPARO: 1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Higienizar e picar as folhas do espinafre; 3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, cebola e sal; 4. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 5. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos; 6. Acrescentar as folhas do espinafre e cozinhar por aproximadamente 10 minutos ou até amolecer.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM JOÃO GOME					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Feijão	30,00	29,13	1,03		95,83	5,82	0,37	0,06	17,8	5,37	35,7	61,1	2,33	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00
João Gomes	10,00	6,67	1,50		2,65	0,22	0,02	0,00	0,61	0,11	6,67	0,00	0,63	0,47	5,93	0,36	0,00	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	5,0	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
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
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	0,04
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
TOTAL					301,46	12,79	11,18	1,70	39,46	11,6	89,43	128	6,16	2,76	12,33	1,09	486,2	0,05
MODO DE PREPARO: 1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Retirar as folhas do João Gomes dos talos e lavar. Reservar; 3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal; 4. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 5. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos; 6. Acrescentar as folhas do João Gomes e cozinhar por aproximadamente 10 minutos ou até amolecer tanto o feijão como as folhas.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM LEGUMES (ABÓBORA 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)
Feijão	35,0	33,98	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
Abóbora	10,0	9,26	1,08		3,57	0,16	0,05	0,01	0,77	0,20	1,66	0,82	0,03	0,03	0,00	0,47	0,00	0,00
Couve	20,0	13,33	1,50		3,61	0,38	0,07	0,01	0,58	0,42	17,4	4,62	0,06	0,05	0,00	12,8	0,82	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	5,0	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
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
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
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
TOTAL					291,47	12,72	9,85	1,50	39,81	11,8	79,16	130	4,97	1,85	0,02	1,14	421,1	0,04
MODO DE PREPARO: 1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Higienizar, descascar e cortar em cubos a abóbora. Reservar; 3. Higienizar e picar as folhas da couve; 4. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal; 5. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 6. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos; 7. Acrescentar a abóbora e cozinhar por aproximadamente 10 minutos e logo em seguida adicionar as folhas de couve; 8. Deixar cozinhar até amolecer tanto o feijão como a abóbora e couve.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: FRANGO A MILANESA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Frango (peito)	180,0	129,5	1,39		154,31	27,88	3,91	1,42	0,00	0,00	9,54	40,48	0,56	0,86	2,59	0,00	72,52	0,01
Açafrão	1,0	1,0	1,0		3,10	0,11	0,06	0,02	0,65	0,04	1,11	2,64	0,11	0,01	0,27	0,81	1,48	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
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 de rosca	5,0	5,0	1,0		18,53	0,57	0,07	0,03	3,79	0,24	1,76	2,84	0,34	0,08	0,00	0,00	16,63	0,00
Farinha de trigo	5,0	5,0	1,0		18,02	0,49	0,07	0,02	3,75	0,12	0,89	1,55	0,05	0,04	0,00	0,00	0,04	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	15,0	15,0	1,0		132,60	0,00	15,00	2,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08
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
Pimenta do reino	1,0	0,9	1,08		0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,12	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					278,99	7,18	23,53	4,40	9,96	0,36	42,80	11,0	0,80	0,64	42,88	1,73	128,1	0,09
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente o peito de frango, cortar em filé e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal. Reservar; 2. Colocar a farinha de rosca e trigo em recipientes diferentes; 3. Higienizar os ovos, quebrar numa vasilha e bater; 4. Passar os filés já temperados na farinha de trigo, nos ovos batidos e, por último, passe na farinha de rosca; 5. Fritar os filés em óleo, em fogo médio até que fiquem dourados; 6. Distribuir os filés de frango numa travessa forrada com papel toalha.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: FRANGO AO MOLHO COM QUIABO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Frango	180,0	129,5	1,39		167,18	26,66	5,91	1,81	0,00	0,00	8,45	35,01	0,69	1,61	4,75	0,00	94,53	0,01
Quiabo	5,0	4,2	1,2		1,25	0,08	0,01	0,00	0,27	0,19	4,67	2,08	0,02	0,02	0,00	0,23	0,04	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	2,00	1,40	1,43		0,55	0,02	0,00	0,00	0,12	0,03	0,20	0,17	0,00	0,00	0,00	0,07	0,01	0,00
Colorau	0,10	0,10	1,0		0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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	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	2,00	1,71	1,17		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					226,39	15,05	17,86	4,96	0,46	0,18	9,75	23,9	0,58	1,04	6,37	0,85	73,81	0,09
MODO DE PREPARO: Quiabo 1. Higienizar e cortar em rodela o quiabo; 2. Secar as rodela de quiabo e colocar numa panela aquecida com óleo; 3. Refogar o quiabo até não ter mais nenhuma baba; 4. Esperar amornar e coar para retirar todo óleo; 5. Reservar o quiabo; Frango 1. Descongelar adequadamente o frango, cortar e temperar com alho, colorau, limão e sal; 2. Refogar o frango com cebola, tomate e óleo; 3. Acrescentar um pouco de água fervente e deixar cozinhar por cerca de 10 minutos ou até amolecer; 4. Acrescentar o quiabo e deixar ferver por mais 1 minuto.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: FRANGO ASSADO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Frango	200,0	143,8	1,39		185,75	29,62	6,57	2,01	0,00	0,00	9,39	38,9	0,77	1,78	5,28	0,00	105	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	2,3	2,10		0,94	0,04	0,00	0,00	0,21	0,05	0,33	0,28	0,00	0,00	0,00	0,11	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	2,0		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	7,0	7,0	1,0		61,88	0,00	7,00	1,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04
Pimenta do reino	1,0	0,9	1,08		0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,12	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	23,4	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					440,85	0,89	47,66	7,24	5,04	0,86	12,19	5,14	0,13	0,12	0,06	6,95	160,0	0,24
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente o frango, cortar e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 2. Refogar o frango numa panela aquecida com óleo, cebola e tomate; 3. Aquecer o forno a 280° e untar a assadeira com óleo e distribuir os pedaços de frango; 4. Assar até dourar.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: FRANGO COZIDO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Frango	250,0	179,8	1,39		232,19	37,03	8,21	2,52	0,00	0,00	11,7	48,6	0,97	2,23	6,60	0,00	131	0,00
Açafrão	1,0	1,00	1,0		3,10	0,11	0,06	0,02	0,65	0,04	1,11	2,64	0,11	0,01	0,27	0,81	1,48	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Cebola	5,00	2,38	2,10		0,94	0,04	0,00	0,00	0,21	0,05	0,33	0,28	0,00	0,00	0,00	0,11	0,01	0,00
Colorau	1,00	1,00	1,00		0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Limão	5,00	2,38	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
Manjerição	3,00	3,00	1,00		0,63	0,06	0,01	0,00	0,11	0,10	6,33	1,73	0,03	0,01	0,00	0,07	0,12	0,00
Óleo	5,00	5,00	1,00		44,20	0,00	5,00	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Pimenta de cheiro	5,00	2,38	2,10		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	1,00	0,93	1,08		0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,12	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,4	0,00
Tomate	3,00	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					121,22	19,09	4,22	1,29	0,53	0,13	10,59	26,3	0,54	1,16	3,38	1,38	79,39	0,01
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e retirar as folhas de manjerição dos talos. Reservar; 2. Descongelar adequadamente o frango, cortar e temperar com açafrão, alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 3. Refogar o frango numa panela aquecida com óleo, cebola, pimenta de cheiro e tomate; 4. Acrescentar um pouco de água fervente e deixar cozinhar por cerca de 10 minutos ou até amolecer; 5. Adicionar as folhas de manjerição e deixar ferver mais um pouco																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: GUISADO DE CARNE SUÍNA					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 suína	180,0	160,7	1,12		282,25	36,33	14,09	5,30	0,00	0,00	6,68	38,43	0,76	1,50	0,00	0,00	85,18	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
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	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	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
Tomate	5,0	4,0	1,25		0,61	0,04	0,01	0,00	0,13	0,05	0,28	0,42	0,01	0,01	0,00	0,85	0,04	0,00
TOTAL					178,22	20,47	9,93	3,19	0,52	0,09	5,37	22,1	0,46	0,85	0,01	1,93	63,70	0,02
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente a carne suína, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 2. Refogar a carne suína, a cebola, a pimenta de cheiro e o tomate numa panela aquecida com óleo; 3. Deixar cozinhar até amolecer e servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 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.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: LARANJA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Laranja	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
TOTAL					46,11	0,77	0,16	0,00	11,72	1,73	33,74	14,4	0,09	0,11	0,00	47,85	0,63	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a laranja e distribuir aos alunos conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: LEGUMES REFOGADOS (REPOLHO E BETERRABA)					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)
Repolho	30,0	21,43	1,4		3,67	0,19	0,03	0,00	0,83	0,41	7,40	1,82	0,03	0,03	0,00	4,01	0,78	0,00
Beterraba	35,0	25,55	1,37		12,47	0,50	0,02	0,00	2,84	0,86	4,63	6,24	0,08	0,13	0,00	0,80	2,48	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	5,0	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
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
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	5,0	2,38	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
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
Tomate	5,0	4,00	1,25		0,61	0,04	0,01	0,00	0,13	0,05	0,28	0,42	0,01	0,01	0,00	0,85	0,04	0,00
TOTAL					142,55	1,68	11,88	1,80	8,56	2,43	14,59	17,1	0,32	0,36	0,00	6,86	61,61	0,06
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar; 2. Refogar e cozinhar os legumes com óleo, alho, cebola, colorau, pimenta de cheiro, sal e tomate; 3. Deixar cozinhar até amolecer.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 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.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: MACARRÃO 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	30,0	30,0	1,0		111,34	3,00	0,39	0,00	23,38	0,88	5,19	8,31	0,26	0,23	0,00	0,00	2,15	0,00
Manjerição	3,00	3,00	1,00		0,63	0,06	0,01	0,00	0,11	0,10	6,33	1,73	0,03	0,01	0,00	0,07	0,12	0,00
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	5,0	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
Colorau	1,0	1,00	1		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
�leo	3,0	3,00	1		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	0,10	1		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
Tomate	5,0	4,00	1,25		0,61	0,04	0,01	0,00	0,13	0,05	0,28	0,42	0,01	0,01	0,00	0,85	0,04	0,00
TOTAL					141,67	3,22	3,41	0,46	24,18	1,15	12,41	11,0	0,32	0,27	0,0	1,08	25,81	0,02
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e retirar as folhas de manjeriço dos talos. Reservar; 2. Ferver �gua com um pouco de sal e �leo; 3. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos; 4. Deixar escorrer o macarrão e reservar; 5. Acrescentar em uma panela aquecida com óleo, o alho amassado e a cebola. Deixar dourar; 6. Adicionar as folhas de manjeriço, o tomate, sal e colorau; 7. Deixar refogar um pouco e acrescentar o macarrão cozido; 8. Mexer e servir conforme o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: MAMÃO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Mamão	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.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 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.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 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.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 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
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar o melão; 2. Cortar em fatias e servir de acordo com o cardápio.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: MINGAU DE AVEIA					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)
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.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: MINGAU DE MILHO BRANCO					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)
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.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: MINGAU DE TAPIOCA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Tapioca	40,0	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.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: MINGAU DE TAPIOCA COM TAPIOCA COM COCO RALADO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Tapioca	40,0	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.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 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					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.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 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.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: PEIXE ESCABECHE					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Peixe	180,0	162,1	1,11		179,80	26,37	7,45	1,30	0,00	0,00	25,5	31,1	0,26	0,41	4,49	0,00	123	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Cebola	5,00	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
Cheiro verde	5,00	3,33	1,50		1,13	0,09	0,01	0,00	0,20	0,09	5,53	0,77	0,08	0,03	24,3	1,67	0,08	0,00
Colorau	1,00	1,00	1,00		0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Limão	5,00	2,38	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	5,00	5,00	1,00		44,20	0,00	5,00	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Pimenta de cheiro	5,00	2,38	2,10		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
Sal	1,00	1,00	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234	0,00
Tomate	5,00	4,00	1,25		0,61	0,04	0,01	0,00	0,13	0,05	0,28	0,42	0,01	0,01	0,00	0,85	0,04	0,00
TOTAL					102,68	14,78	4,14	0,72	0,69	0,16	18,73	18,3	0,22	0,26	15,95	2,60	198,2	0,01
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal; 2. Colocar numa frigideira óleo e deixar esquentar bem; 3. Acrescentar bem devagar 1 por 1 e deixar fritar; 4. Distribuir os peixes numa travessa forrada com papel toalha. 5. Depois em uma outra panela cortar os temperos, colocar o peixe frito e deixar cozinhar, sem desmanchar.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: PEIXE FRITO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Peixe	180,0	162,1	1,11		179,80	26,37	7,45	1,30	0,00	0,00	25,5	31,1	0,26	0,41	4,49	0,00	123	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Limão	5,00	2,38	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	5,00	5,00	1,00		44,20	0,00	5,00	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Sal	1,00	1,00	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234	0,00
TOTAL					113,72	15,80	5,05	0,87	0,29	0,04	16,04	18,8	0,17	0,25	2,68	0,54	213,7	0,01
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal; 2. Colocar numa frigideira óleo e deixar esquentar bem; 3. Acrescentar bem devagar 1 por 1 e deixar fritar; 4. Distribuir os peixes numa travessa forrada com papel toalha para tirar o excesso do óleo.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: PIRÃO					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	30,00	30,00	1,00		109,58	0,37	0,09	0,03	26,7	1,96	22,6	12,0	0,36	0,11	0,00	0,00	3,09	0,00
Caldo do peixe ou da carne	180,0	180,0	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234	0,00	0,00
Sal	1,00	1,00	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234	0,00	0,00
TOTAL					353,49	1,19	0,28	0,10	86,32	6,33	73,09	38,7	1,16	0,35	0,00	0,00	765,8	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Peneirar a farinha branca; 2. Colocar o caldo do peixe ou de carne numa panela para ferver; 3. Acrescentar a farinha branca no caldo e mexer para não embolar.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: PURÊ DE 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)
Abóbora	40,00	37,04	1,08		14,30	0,65	0,20	0,04	3,10	0,80	6,65	3,27	0,14	0,12	0,00	1,89	0,00	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Cebola	5,00	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
Leite integral em pó	20,00	20,00	1,00		99,33	5,08	5,38	3,26	7,84	0,00	178	15,4	0,10	0,55	72,2	0,00	64,6	0,00
Manteiga	5,00	5,00	1,00		36,30	0,02	4,12	2,46	0,00	0,00	0,47	0,07	0,01	0,00	46,1	0,00	28,9	0,24
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	0,20
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					257,16	8,45	18,26	8,93	16,48	1,32	267,13	27,9	0,38	0,97	170,22	2,95	168,2	0,53
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar em cubos grandes a abóbora; 2. Cozinhar a abóbora em água sem sal até amolecer; 3. Escorrer e liquidificar a abóbora com leite e água até ficar uma mistura pastosa. Reservar; 4. Refogar o alho, cebola, manteiga e óleo; 5. Adicionar a abóbora liquidificada e sal a gosto; 6. Mexer para não embolar.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ACELGA E CEBOLINHA)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Acelga	30,00	20,55	1,46		4,30	0,30	0,02	0,00	0,95	0,23	8,83	2,14	0,06	0,06	0,00	4,63	0,24	0,00
Cebolinha	30,00	26,79	1,12		5,23	0,50	0,09	0,00	0,90	0,95	21,3	6,59	0,17	0,08	0,00	8,51	0,43	0,00
TOTAL					20,14	1,68	0,24	0,00	3,92	2,50	63,85	18,4	0,48	0,30	0,00	27,77	1,42	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa, regar um pouco com azeite e limão; 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ACELGA E PEPINO)					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)
Acelga	25,0	17,1	1,46		3,59	0,25	0,02	0,00	0,79	0,19	7,36	1,78	0,05	0,05	0,00	3,86	0,20	0,00
Pepino	20,0	14,6	1,37		1,39	0,13	0,00	0,00	0,30	0,16	1,40	1,36	0,02	0,02	0,00	0,73	0,00	0,00
TOTAL					15,69	1,18	0,06	0,00	3,44	1,12	27,63	9,91	0,21	0,22	0,00	14,47	0,64	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa, regar um pouco com azeite e limão; 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ACELGA E RÚCULA)					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)
Acelga	30,00	20,55	1,46		4,30	0,30	0,02	0,00	0,95	0,23	8,83	2,14	0,06	0,06	0,00	4,63	0,24	0,00
Rúcula	25,0	25,00	1,0		3,28	0,44	0,03	0,00	0,55	0,44	29,14	4,45	0,23	0,06	0,00	11,57	2,35	0,00
TOTAL					13,13	1,77	0,11	0,00	2,22	1,74	116,56	17,7	0,94	0,23	0,00	46,29	9,42	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa, regar um pouco com azeite e limão; 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ACELGA E TOMATE)					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)
Acelga	25,0	17,1	1,46		3,59	0,25	0,02	0,00	0,79	0,19	7,36	1,78	0,05	0,05	0,00	3,86	0,20	0,00
Tomate	20,0	16,0	1,25		2,45	0,18	0,03	0,02	0,50	0,19	1,11	1,69	0,04	0,02	0,00	3,39	0,16	0,00
TOTAL					18,23	1,28	0,14	0,05	3,91	1,15	25,57	10,4	0,25	0,22	0,00	21,90	1,10	0,00
MODO DE PREPARO: Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; Organizar as hortaliças em uma travessa, regar um pouco com azeite e limão; Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ALFACE E CHEIRO VERDE)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Alface	30,00	22,90	1,31		3,17	0,39	0,03	0,00	0,56	0,53	6,30	2,09	0,14	0,08	0,00	4,90	0,97	0,00
Cheiro verde	40,0	26,67	1,5		9,07	0,74	0,11	0,02	1,56	0,71	44,27	6,13	0,65	0,27	194,67	13,36	0,62	0,00
TOTAL					12,24	1,13	0,14	0,02	2,12	1,24	50,57	8,22	0,79	0,35	194,67	18,26	1,59	0,0
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa, regar um pouco com azeite e limão; 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ALFACE E PEPINO)					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)
Alface	25,0	19,08	1,31		2,64	0,32	0,02	0,00	0,46	0,44	5,25	1,74	0,12	0,07	0,00	4,08	0,81	0,00
Pepino	20,0	14,60	1,37		1,39	0,13	0,00	0,00	0,30	0,16	1,40	1,36	0,02	0,02	0,00	0,73	0,00	0,00
TOTAL					12,08	1,36	0,07	0,00	2,27	1,84	20,25	9,20	0,42	0,26	0,00	14,73	2,52	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa, regar um pouco com azeite e limão; 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (CENOURA RALADA E PEPINO)					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)
Cenoura	40,00	29,20	1,37		9,97	0,39	0,05	0,00	2,24	0,93	6,58	3,28	0,05	0,07	0,00	1,49	0,97	0,00
Pepino	30,00	21,90	1,37		2,09	0,19	0,00	0,00	0,45	0,25	2,11	2,05	0,03	0,03	0,00	1,09	0,00	0,00
TOTAL					12,06	0,58	0,05	0,0	2,69	1,18	8,69	5,33	0,08	0,1	0,0	2,58	0,97	0,0
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa, regar um pouco com azeite e limão; 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (REPOLHO E BETERRABA 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)
Repolho	30,0	21,43	1,4		3,67	0,19	0,03	0,00	0,83	0,41	7,40	1,82	0,03	0,03	0,00	4,01	0,78	0,00
Beterraba	15,0	9,68	1,55		4,73	0,19	0,01	0,00	1,08	0,33	1,75	2,36	0,03	0,05	0,00	0,30	0,94	0,00
TOTAL					26,98	1,21	0,13	0,00	6,12	2,35	29,43	13,4	0,20	0,26	0,00	13,86	5,53	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar o repolho e a beterraba; 2. Cortar em tiras o repolho e ralar a beterraba e colocar numa travessa, regar um pouco de azeite; 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (REPOLHO E CEBOLINHA)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Repolho	25,0	17,86	1,4		3,06	0,16	0,03	0,00	0,69	0,34	6,17	1,52	0,03	0,03	0,00	3,34	0,65	0,00
Cebolinha	40,0	35,71	1,12		6,97	0,67	0,13	0,00	1,20	1,27	28,52	8,78	0,23	0,11	0,00	11,35	0,57	0,00
TOTAL					18,72	1,54	0,28	0,00	3,53	3,00	64,75	19,2	0,48	0,25	0,00	27,43	2,28	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa, regar um pouco com azeite e limão; 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (REPOLHO 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)
Repolho	40,0	28,5	1,4		4,89	0,25	0,04	0,00	1,10	0,54	9,87	2,43	0,04	0,04	0,00	5,35	1,04	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
TOTAL					25,20	1,09	0,16	0,00	5,67	2,50	28,84	9,80	0,17	0,18	0,00	12,26	3,50	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar o repolho e a cenoura; 2. Cortar em tiras o repolho e ralar a cenoura e colocar numa travessa, regar um pouco de azeite; 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (REPOLHO E TOMATE)					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)
Repolho	30,0	21,4	1,40		3,67	0,19	0,03	0,00	0,83	0,41	7,40	1,82	0,03	0,03	0,00	4,01	0,78	0,00
Tomate	5,0	4,3	1,2		0,66	0,05	0,01	0,00	0,13	0,05	0,30	0,45	0,01	0,01	0,00	0,91	0,04	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
TOTAL					16,82	0,91	0,15	0,02	3,74	1,77	29,96	8,85	0,16	0,15	0,00	19,13	3,21	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar o repolho e o tomate; 2. Cortar em tiras o repolho e tomate em rodela e colocar num recipiente, regar um pouco com azeite e limão; 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (TOMATE E BETERRABA)					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)
Tomate	30,00	24,00	1,25		3,68	0,26	0,04	0,02	0,75	0,28	1,67	2,53	0,06	0,03	0,00	5,09	0,24	0,00
Beterraba	40,00	29,20	1,37		14,26	0,57	0,03	0,00	3,24	0,98	5,29	7,13	0,09	0,15	0,00	0,91	2,84	0,00
TOTAL					33,72	1,56	0,13	0,05	7,51	2,38	13,07	18,1	0,28	0,35	0,00	11,28	5,79	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa, regar um pouco com azeite e limão; 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (TOMATE E PEPINO)					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)
Tomate	10,0	8,55	1,17		1,31	0,09	0,01	0,01	0,27	0,10	0,59	0,90	0,02	0,01	0,00	1,81	0,09	0,00
Pepino	25,0	18,25	1,37		1,74	0,16	0,00	0,00	0,37	0,20	1,75	1,70	0,03	0,02	0,00	0,91	0,00	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
TOTAL					11,38	0,94	0,06	0,03	2,39	1,14	8,76	9,72	0,18	0,13	0,00	10,16	0,33	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar o pepino e o tomate; 2. Cortar em rodela e colocar numa travessa, regar um pouco com azeite e limão; 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA DE FRUTAS (BANANA, LARANJA E 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)
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
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					127,34	4,40	4,20	2,49	19,6	1,61	149	22,9	0,19	0,48	54,4	22,4	49,3	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.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA DE FRUTAS (BANANA, MELÃO E LARANJA)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
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
Melão	60,00	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
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					113,44	4,37	3,95	2,35	16,46	1,04	142,91	22,4	0,24	0,49	52,04	23,91	50,50	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.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA DE FRUTAS (MAMÃO, BANANA E LARANJA)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
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.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO E 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)
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.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA DE FRUTAS (MELÃO, MAMÃO E 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)
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.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SOPA DE CARNE, FEIJÃO E LEGUMES (CENOURA, MAXIXE 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)
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.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SOPA DE FRANGO, MACARRÃ E LEGUMES (CENOURA, CHUCHU E MAXIXE)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Frango	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.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE ABACAXI					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Polpa de abacaxi	150,0	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.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 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
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta e depois colocar no liquidificador com água e açúcar.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJÁ					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Polpa de cajá	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.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJU					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Polpa de caju	150,0	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.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 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.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 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.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: TANGERIANA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Tangerina	120,0	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.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: VINAGRETE (TOMATE, CEBOLA E CHEIRO VERDE)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Tomate	40,00	32,00	1,25		4,91	0,35	0,06	0,03	1,00	0,38	2,22	3,37	0,08	0,04	0,00	6,79	0,33	0,00
Cebola	5,00	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
Cheiro verde	25,00	16,67	1,50		5,67	0,47	0,07	0,01	0,98	0,44	27,6	3,83	0,41	0,17	121,67	8,35	0,39	0,00
TOTAL					22,91	1,68	0,25	0,08	4,39	1,71	58,23	14,6	0,94	0,42	233,24	29,33	1,41	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cortar em pequenos cubos o pepino, tomate e cheiro verde; 2. Misturar numa vasilha e acrescentar um pouco de azeite, sal e limão.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: VITAMINA DE ABACATE					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Abacate	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.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: VITAMINA 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
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.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: VITAMINA DE 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	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.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: VITAMINA DE BANANA E AVEIA					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	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.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: VITAMINA DE CAJÁ					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Polpa de cajá	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.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223



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 DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: VITAMINA DE MAMÃO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Mamão	40,0	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.																		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Luciane Araujo Piedade (QT)
CRN6: 8649

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223