



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



## FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES CARDÁPIO II

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



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



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



### LISTA DE PREPARAÇÕES

1. Achocolatado
2. Arroz baião de 2
3. Arroz branco
4. Arroz com João Gomes
5. Arroz de abóbora
6. Arroz de cenoura
7. Arroz de couve
8. Arroz de macarrão
9. Arroz de vinagreira
10. Arroz Maria Isabel
11. Assado de panela de carne bovina
12. Banana
13. Bife a cavalo (carne bovina + ovo frito)
14. Biscoito água e sal
15. Biscoito Cream Cracker
16. Biscoito Maisena
17. Biscoito Maria
18. Biscoito rosquinha
19. Biscoito salgado
20. Bisteca suína frita
21. Bolo
22. Cachorro quente (pão, carne moída, cenoura ralada)
23. Caldo de carne com 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



24. Caldo de feijão com cheiro verde
25. Caldo de feijão com espinafre
26. Caldo forte (Frango, cenoura, batata inglesa e couve)
27. Caldo de frango com abóbora e cebolinha
28. Caldo de frango com macaxeira
29. Caldo de ovos
30. Carne bovina cozida ao molho com batata inglesa
31. Cuscuz de milho
32. Farofa
33. Farofa de carne moída com cebolinha
34. Farofa verde (farinha branca, couve, cebolinha e carne)
35. Feijão com abóbora
36. Feijão com couve
37. Feijão com espinafre
38. Feijão com João Gomes
39. Feijão com maxixe e quiabo
40. Feijoada nutritiva de carne bovina
41. Filezinho de frango acebolado
42. Frango a passarinho
43. Frango assado
44. Frango cozido
45. Guisado de carne suína
46. Guisado de carne suína com batata doce e cenoura
47. Laranja
48. Legumes refogados (batata inglesa e cenoura)
49. Legumes refogados (berinjela, tomate e cebolinha)

**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



50. Maça
51. Macarrão
52. Macarronada pratica (macarrão, frango e cenoura ralada)
53. Manteiga
54. Manuê
55. Melancia
56. Melão
57. Mingau de arroz doce com canela
58. Mingau de aveia com coco ralado
59. Mingau de fubá de milho com canela
60. Mingau de fubá de milho com coco ralado
61. Mingau de milho branco
62. Mingau de tapioca
63. Ovo Frito
64. Ovos mexidos com legumes (repolho e cenoura)
65. Pão
66. Peixe cozido com ovo e batata inglesa
67. Peixe frito
68. Pirão
69. Purê de abóbora
70. Purê de batata inglesa
71. Salada crua (acelga e cebolinha)
72. Salada crua (acelga e pepino)
73. Salada crua (acelga e rúcula)
74. Salada crua (acelga e tomate)
75. Salada crua (alface e beterraba ralada)

**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



76. Salada crua (alface e cebola)
77. Salada crua (alface e pepino)
78. Salada crua (alface e tomate)
79. Salada crua (repolho e cebolinha)
80. Salada crua (repolho e tomate)
81. Salada crua (rúcula e manjeriço)
82. Salada crua (tomate e cenoura)
83. Salada crua (tomate e pepino)
84. Salada de legumes cozidos (beterraba e chuchu)
85. Suco de abacaxi
86. Suco de acerola
87. Suco de cajá
88. Suco de caju
89. Suco de goiaba
90. Suco de manga
91. Suco de maracujá
92. Suco de murici
93. Suco de tamarindo
94. Tangerina
95. Torta de carne moída com abobrinha
96. Vitamina de abacate
97. Vitamina de acerola (Polpa de acerola + leite)
98. Vitamina de cajá (Polpa de cajá + leite)
99. Vitamina de goiaba (Polpa de goiaba + leite)
100. Vitamina de laranja e mamão

**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:

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



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

### **HIGIENIZAÇÃO DOS UTENSÍLIOS**

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

### **HIGIENIZAÇÃO DAS HORTALIÇAS**

**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



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

#### **HIGIENIZAÇÃO DE FRUTAS**

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

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

#### **DESCONGELAMENTO**

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

#### **DESSALGUE**

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

#### **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



## PREPARAÇÕES

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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (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
<b>TOTAL</b>					<b>467,96</b>	<b>19,06</b>	<b>19,48</b>	<b>11,7</b>	<b>54,78</b>	<b>1,17</b>	<b>636,51</b>	<b>77,2</b>	<b>1,97</b>	<b>2,22</b>	<b>491,49</b>	<b>0,00</b>	<b>245,6</b>	<b>0,66</b>

**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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ BAIÃO DE 2					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
<b>TOTAL</b>					<b>336,62</b>	<b>8,97</b>	<b>3,40</b>	<b>0,55</b>	<b>66,21</b>	<b>4,91</b>	<b>32,41</b>	<b>62,8</b>	<b>2,10</b>	<b>1,44</b>	<b>21,24</b>	<b>1,68</b>	<b>23,57</b>	<b>0,01</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (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
<b>TOTAL</b>					<b>371,59</b>	<b>6,92</b>	<b>3,51</b>	<b>0,58</b>	<b>75,58</b>	<b>1,61</b>	<b>4,37</b>	<b>29,2</b>	<b>0,66</b>	<b>1,18</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>25,9</b>	<b>0,02</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ DE JOÃO GOMES					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
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	1,00	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
<b>TOTAL</b>					<b>282,77</b>	<b>2,66</b>	<b>28,29</b>	<b>3,03</b>	<b>7,79</b>	<b>1,37</b>	<b>63,56</b>	<b>1,83</b>	<b>5,93</b>	<b>4,50</b>	<b>55,53</b>	<b>3,37</b>	<b>219,7</b>	<b>0,32</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Retirar as folhas do João Gomes dos talos e lavar. Reservar; 2. Amassar o alho e em uma panela e acrescentar óleo e as folhas de João Gome; 3. Deixar refogar e adicionar o arroz e o sal; 4. Refogar bem e depois acrescentar água; 5. 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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (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
<b>TOTAL</b>					<b>299,04</b>	<b>5,68</b>	<b>3,49</b>	<b>0,57</b>	<b>59,69</b>	<b>1,71</b>	<b>7,15</b>	<b>24,4</b>	<b>0,58</b>	<b>0,97</b>	<b>0,00</b>	<b>1,09</b>	<b>25,30</b>	<b>0,02</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (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
<b>TOTAL</b>					<b>241,34</b>	<b>1,41</b>	<b>23,87</b>	<b>2,56</b>	<b>6,96</b>	<b>2,49</b>	<b>16,36</b>	<b>9,20</b>	<b>0,18</b>	<b>0,21</b>	<b>0,00</b>	<b>3,49</b>	<b>188,0</b>	<b>0,27</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ DE COUVE					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Arroz	70,00	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
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	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
<b>TOTAL</b>					<b>179,62</b>	<b>2,58</b>	<b>17,72</b>	<b>1,94</b>	<b>4,59</b>	<b>2,63</b>	<b>101,28</b>	<b>27,7</b>	<b>0,39</b>	<b>0,35</b>	<b>0,00</b>	<b>74,30</b>	<b>140,0</b>	<b>0,20</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Higienizar e cortar a couve em tiras; 2. Amassar o alho em uma panela e acrescentar a folha de couve em tiras, o sal e o arroz; 3. Refogar bem e depois acrescentar água fervente; 4. Tampar a panela e esperar 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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (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
<b>TOTAL</b>					<b>370,84</b>	<b>7,11</b>	<b>5,50</b>	<b>0,83</b>	<b>71,14</b>	<b>1,82</b>	<b>6,97</b>	<b>27,2</b>	<b>0,66</b>	<b>1,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>236,4</b>	<b>0,02</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (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
<b>TOTAL</b>					<b>301,82</b>	<b>5,53</b>	<b>5,31</b>	<b>0,83</b>	<b>56,54</b>	<b>1,79</b>	<b>31,50</b>	<b>25,7</b>	<b>0,72</b>	<b>0,91</b>	<b>0,00</b>	<b>3,74</b>	<b>238,2</b>	<b>0,02</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ MARIA ISABEL					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Arroz	60,00	60,00	1,00		214,67	4,30	0,20	0,06	47,2	0,98	2,65	18,2	0,41	0,73	0,00	0,00	0,61	0,00
Carne bovina (cubos)	40,00	35,71	1,12		51,44	7,43	2,18	1,00	0,00	0,00	1,68	4,74	0,54	1,86	0,78	0,00	17,8	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
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
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	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	0,05
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
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
<b>TOTAL</b>					<b>282,37</b>	<b>10,19</b>	<b>8,00</b>	<b>1,81</b>	<b>40,90</b>	<b>1,11</b>	<b>7,47</b>	<b>21,3</b>	<b>0,85</b>	<b>2,24</b>	<b>0,66</b>	<b>2,07</b>	<b>215,1</b>	<b>0,09</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, limão e sal; 2. Aquecer o óleo e refogar a carne com os temperos; 3. Adicionar o arroz e água fervente ao refogado de carne e deixar cozinhar até amolecer; 4. Salpicar a cebolinha lavada e cortado sobre o arroz Maria Isabel.																		

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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ASSADO DE PANELA 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	178,5	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
<b>TOTAL</b>					<b>176,45</b>	<b>18,88</b>	<b>10,58</b>	<b>3,29</b>	<b>0,41</b>	<b>0,07</b>	<b>5,34</b>	<b>12,3</b>	<b>1,39</b>	<b>4,71</b>	<b>1,97</b>	<b>0,92</b>	<b>57,07</b>	<b>0,20</b>

**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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (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
<b>TOTAL</b>					<b>98,25</b>	<b>1,27</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>25,96</b>	<b>2,04</b>	<b>7,56</b>	<b>26,2</b>	<b>0,38</b>	<b>0,15</b>	<b>0,00</b>	<b>21,59</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: BIFE A CAVALO (CARNE BOVINA E OVO 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)
Carne bovina	180,0	160,7	1,12		251,70	38,57	9,65	4,34	0,00	0,00	6,74	33,15	2,70	5,21	0,00	0,00	85,18	0,14
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
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	10,0	10,0	1,0		88,40	0,00	10,00	1,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05
Pimenta 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
<b>TOTAL</b>					<b>187,66</b>	<b>20,85</b>	<b>10,86</b>	<b>3,23</b>	<b>0,45</b>	<b>0,04</b>	<b>8,83</b>	<b>18,2</b>	<b>1,54</b>	<b>2,74</b>	<b>8,83</b>	<b>0,46</b>	<b>179,1</b>	<b>0,10</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Lavar os ovos e reservar; 2. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em bifes e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 3. Fritar os bifes em pouca quantidade, para não acumular água. Reservar; 4. Fritar os ovos em seguida e não perfurar as gemas; 5. Colocar os ovos fritos em cima dos bifes.																		

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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: BISCOITO ÁGUA E SAL					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Biscoito água e sal	30,0	30,0	1,0		129,52	3,02	4,33	1,32	20,62	0,75	6,00	11,92	0,66	0,34	0,00	0,00	256,3	0,54
<b>TOTAL</b>					<b>431,73</b>	<b>10,06</b>	<b>14,44</b>	<b>4,40</b>	<b>68,73</b>	<b>2,51</b>	<b>20,00</b>	<b>39,7</b>	<b>2,20</b>	<b>1,14</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>854,3</b>	<b>1,80</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: BISCOITO CREAM CRACKER					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 cream cracker	30,0	30,0	1,0		129,52	3,02	4,33	1,32	20,62	0,75	6,00	11,92	0,66	0,34	0,00	0,00	256,3	0,54
<b>TOTAL</b>					<b>431,73</b>	<b>10,06</b>	<b>14,44</b>	<b>4,40</b>	<b>68,73</b>	<b>2,51</b>	<b>20,00</b>	<b>39,7</b>	<b>2,20</b>	<b>1,14</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>854,3</b>	<b>1,80</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: BISCOITO MAISENA					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 Maisena	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
<b>TOTAL</b>					<b>442,82</b>	<b>8,07</b>	<b>11,97</b>	<b>3,90</b>	<b>75,23</b>	<b>2,10</b>	<b>54,45</b>	<b>37,1</b>	<b>1,76</b>	<b>1,03</b>	<b>0,00</b>	<b>6,22</b>	<b>352,0</b>	<b>1,58</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: BISCOITO MARIA					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 Maria	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
<b>TOTAL</b>					<b>442,82</b>	<b>8,07</b>	<b>11,97</b>	<b>3,90</b>	<b>75,23</b>	<b>2,10</b>	<b>54,45</b>	<b>37,1</b>	<b>1,76</b>	<b>1,03</b>	<b>0,00</b>	<b>6,22</b>	<b>352,0</b>	<b>1,58</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (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
<b>TOTAL</b>					<b>442,82</b>	<b>8,07</b>	<b>11,97</b>	<b>3,90</b>	<b>75,23</b>	<b>2,10</b>	<b>54,45</b>	<b>37,1</b>	<b>1,76</b>	<b>1,03</b>	<b>0,00</b>	<b>6,22</b>	<b>352,0</b>	<b>1,58</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (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
<b>TOTAL</b>					<b>432,00</b>	<b>10,10</b>	<b>14,40</b>	<b>4,40</b>	<b>68,70</b>	<b>2,50</b>	<b>20,00</b>	<b>40,0</b>	<b>2,20</b>	<b>1,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>854,0</b>	<b>1,80</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (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
<b>TOTAL</b>					<b>194,86</b>	<b>19,51</b>	<b>12,31</b>	<b>3,93</b>	<b>0,44</b>	<b>0,08</b>	<b>6,52</b>	<b>22,2</b>	<b>0,49</b>	<b>1,30</b>	<b>0,01</b>	<b>0,54</b>	<b>60,73</b>	<b>0,03</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (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
<b>TOTAL</b>					<b>358,06</b>	<b>10,49</b>	<b>14,47</b>	<b>7,88</b>	<b>47,34</b>	<b>0,92</b>	<b>147,92</b>	<b>26,4</b>	<b>0,81</b>	<b>0,96</b>	<b>160,39</b>	<b>0,00</b>	<b>633,2</b>	<b>0,46</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: CACHORRO QUENTE (PÃO, CARNE MOÍDA E CENOURA RALADA)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
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
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	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
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
<b>TOTAL</b>					<b>184,21</b>	<b>11,76</b>	<b>3,76</b>	<b>1,53</b>	<b>25,02</b>	<b>1,37</b>	<b>11,28</b>	<b>18,0</b>	<b>1,21</b>	<b>3,02</b>	<b>2,16</b>	<b>2,06</b>	<b>294,3</b>	<b>0,19</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> <b>Cenoura</b> 1. Higienizar, descascar e ralar a cenoura. Reservar. <b>Carne Moída</b> 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. <b>Montagem do cachorro quente</b> 1. Cortar o pão ao meio e adicionar a carne moída cozida e a cenoura ralada; 2. 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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: CALDO DE CARNE 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)
Abóbora	40,0	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
Carne bovina moída	70,0	62,50	1,12		90,02	13,01	3,82	1,75	0,00	0,00	2,95	8,30	0,95	3,26	1,36	0,00	31,25	0,12
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
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	1,00		44,20	0,00	5,00	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
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	1,00		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	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
<b>TOTAL</b>					<b>126,95</b>	<b>11,57</b>	<b>7,52</b>	<b>2,12</b>	<b>3,33</b>	<b>0,92</b>	<b>12,48</b>	<b>11,2</b>	<b>0,96</b>	<b>2,83</b>	<b>1,14</b>	<b>4,26</b>	<b>221,0</b>	<b>0,12</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Lavar, descascar, cortar e cozinhar a abóbora. Reservar; 2. Descongelar adequadamente a carne bovina e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 3. Refogar e cozinhar a carne moída com os demais temperos; 4. Bater a abóbora cozida no liquidificador junto com uma parte do molho do cozimento da carne até formar um caldo grosso; 5. Colocar a abóbora batida no liquidificador na carne moída e deixar cozinhar um pouco em fogo baixo; 6. 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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: CALDO DE FEIJÃO COM 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)
Feijão	50,0	48,54	1,03		157,07	10,36	0,60	0,10	28,52	10,60	53,84	91,31	3,14	1,39	0,00	0,00	0,00	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
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
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
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	2,0	2,00	1,0		17,68	0,00	2,00	0,30	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
Pimentão	2,0	1,54	1,3		0,33	0,02	0,00	0,00	0,08	0,04	0,13	0,12	0,01	0,00	0,00	1,54	0,00	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	2,0	1,54	1,3		0,24	0,02	0,00	0,00	0,05	0,02	0,11	0,16	0,00	0,00	0,00	0,33	0,02	0,00
<b>TOTAL</b>					<b>183,49</b>	<b>11,01</b>	<b>2,67</b>	<b>0,41</b>	<b>30,16</b>	<b>11,1</b>	<b>82,51</b>	<b>95,8</b>	<b>3,59</b>	<b>1,57</b>	<b>121,67</b>	<b>10,98</b>	<b>234,8</b>	<b>0,01</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Cozinhar e temperar o feijão como de costume; 2. Liquidificar o feijão até formar uma mistura homogênea; 3. Colocar para ferver a mistura e salpicar o cheiro verde higienizado e cortado 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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (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
<b>TOTAL</b>					<b>212,75</b>	<b>11,96</b>	<b>0,78</b>	<b>0,11</b>	<b>41,00</b>	<b>11,2</b>	<b>96,49</b>	<b>137</b>	<b>4,59</b>	<b>1,72</b>	<b>0,01</b>	<b>3,01</b>	<b>30,81</b>	<b>0,01</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: CALDO FORTE (FRANGO, CENOURA, BATATA INGLESA 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)
Frango	50,0	36,0	1,39		42,86	7,74	1,09	0,40	0,00	0,00	2,65	11,25	0,16	0,24	0,72	0,00	20,14	0,00
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
Batata inglesa	35,0	31,53	1,11		20,30	0,56	0,00	0,00	4,63	0,37	1,12	4,60	0,11	0,08	0,00	9,80	0,00	0,00
Couve	50,0	33,33	1,5		9,02	0,96	0,18	0,03	1,44	1,04	43,62	11,55	0,15	0,13	0,00	32,23	2,06	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
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
Farinha branca	3,0	2,59	1,16		9,45	0,03	0,01	0,00	2,31	0,17	1,95	1,03	0,03	0,01	0,00	0,00	0,27	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	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	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
<b>TOTAL</b>					<b>124,2</b>	<b>9,97</b>	<b>4,36</b>	<b>0,89</b>	<b>11,98</b>	<b>2,87</b>	<b>59,4</b>	<b>33,4</b>	<b>0,57</b>	<b>0,57</b>	<b>0,72</b>	<b>46,45</b>	<b>47,3</b>	<b>0,02</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Higienizar e cortar em pequenos pedaços os legumes e a couve. Reservar; 2. Descongelar adequadamente o frango e temperar com alho, colorau, limão e sal; 3. Cozinhar a couve, os legumes e o frango com os demais temperos até amolecerem; 4. Liquidificar uma parte dos legumes com um pouco de caldo do cozido; 5. Colocar os legumes liquidificados na panela onde foram cozidos o frango, legumes e a couve; 6. Acrescentar aos poucos farinha branca para engrossar e formar uma mistura homogênea; 7. Deixar ferver por aproximadamente 5 minutos, mexendo sempre 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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: CALDO DE FRANGO COM ABÓBORA 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)
Frango	50,0	36,0	1,39		42,86	7,74	1,09	0,40	0,00	0,00	2,65	11,25	0,16	0,24	0,72	0,00	20,14	0,00
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
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
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
Farinha branca	3,0	2,59	1,16		9,45	0,03	0,01	0,00	2,31	0,17	1,95	1,03	0,03	0,01	0,00	0,00	0,27	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	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	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
<b>TOTAL</b>					<b>108,53</b>	<b>13,32</b>	<b>2,00</b>	<b>0,53</b>	<b>9,41</b>	<b>1,59</b>	<b>22,59</b>	<b>18,4</b>	<b>0,72</b>	<b>0,68</b>	<b>3,52</b>	<b>5,68</b>	<b>55,97</b>	<b>0,04</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Lavar, descascar, cortar e cozinhar a abóbora. Reservar; 2. Higienizar e cortar a cebolinha. Reservar; 3. Descongelar adequadamente o frango e temperar com alho, colorau, limão e sal; 4. Cozinhar a abóbora e o frango com os demais temperos até amolecerem; 5. Bater a abóbora cozida no liquidificador junto com uma parte do molho do cozimento do frango até formar um caldo grosso; 6. Colocar a abóbora batida no liquidificador no frango e deixar cozinhar um pouco em fogo baixo; 7. Acrescentar aos poucos farinha branca para engrossar e formar uma mistura homogênea; 8. Deixar ferver por aproximadamente 5 minutos, mexendo sempre para não queimar. 9. 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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: CALDO DE FRANGO COM ABÓBORA 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)
Frango	50,0	36,0	1,39		42,86	7,74	1,09	0,40	0,00	0,00	2,65	11,25	0,16	0,24	0,72	0,00	20,14	0,00
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
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
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
Farinha branca	3,0	2,59	1,16		9,45	0,03	0,01	0,00	2,31	0,17	1,95	1,03	0,03	0,01	0,00	0,00	0,27	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	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	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
<b>TOTAL</b>					<b>108,53</b>	<b>13,32</b>	<b>2,00</b>	<b>0,53</b>	<b>9,41</b>	<b>1,59</b>	<b>22,59</b>	<b>18,4</b>	<b>0,72</b>	<b>0,68</b>	<b>3,52</b>	<b>5,68</b>	<b>55,97</b>	<b>0,04</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>																		
10. Lavar, descascar, cortar e cozinhar a abóbora. Reservar;																		
11. Higienizar e cortar a cebolinha. Reservar;																		
12. Descongelar adequadamente o frango e temperar com alho, colorau, limão e sal;																		
13. Cozinhar a abóbora e o frango com os demais temperos até amolecerem;																		
14. Bater a abóbora cozida no liquidificador junto com uma parte do molho do cozimento do frango até formar um caldo grosso;																		
15. Colocar a abóbora batida no liquidificador no frango e deixar cozinhar um pouco em fogo baixo;																		
16. Acrescentar aos poucos farinha branca para engrossar e formar uma mistura homogênea;																		
17. Deixar ferver por aproximadamente 5 minutos, mexendo sempre para não queimar.																		
18. 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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: CALDO DE FRANGO 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)
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
Macaxeira	25,0	18,3	1,36		27,83	0,21	0,06	0,02	6,65	0,34	2,79	8,18	0,05	0,04	0,00	3,04	0,40	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
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
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	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
<b>TOTAL</b>					<b>137,45</b>	<b>11,11</b>	<b>1,61</b>	<b>0,45</b>	<b>19,47</b>	<b>1,59</b>	<b>21,51</b>	<b>25,2</b>	<b>0,66</b>	<b>0,55</b>	<b>2,94</b>	<b>10,27</b>	<b>79,03</b>	<b>0,04</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Higienizar, descascar e cortar em pequenos cubos a macaxeira. Reservar; 2. Descongelar adequadamente o frango e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 3. Cozinhar a macaxeira até amolecer. Reservar; 4. Refogar e cozinhar o frango com os demais temperos até amolecer. Reservar o caldo; 5. Deixar esfriar o frango e desfiar; 6. Bater a macaxeira cozida no liquidificador junto com uma parte do molho do cozimento do frango até formar um caldo grosso; 7. Colocar a macaxeira batida no liquidificador no frango desfiado; 8. Mexer sempre para não embolar; 9. Deixar ferver 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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (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
<b>TOTAL</b>					<b>173,75</b>	<b>7,07</b>	<b>7,17</b>	<b>1,71</b>	<b>19,97</b>	<b>1,63</b>	<b>36,47</b>	<b>15,4</b>	<b>1,08</b>	<b>0,64</b>	<b>38,81</b>	<b>5,54</b>	<b>523,0</b>	<b>0,03</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>																		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Higienizar os ovos e quebrá-los em uma vasilha separada. Reservar;</li> <li>2. Refogar o alho, cebola, cheiro verde, colorau, pimenta de cheiro, pimenta do reino, pimentão e tomate numa panela aquecida com óleo;</li> <li>3. Acrescentar água e aos poucos a farinha branca, mexendo sempre para não embolar, deixar no ponto de creme;</li> <li>4. Adicionar os ovos da vasilha e sal;</li> <li>5. Deixar cozinhar.</li> </ol>																		

**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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: CARNE BOVINA COZIDA AO MOLHO COM BATATA INGLESA				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	21,34	2,43	8,38	3,49	0,00	80,36	0,31
Batata inglesa	60,0	54,0	1,11		34,79	0,96	0,00	0,00	7,94	0,63	1,92	7,88	0,19	0,13	0,00	16,80	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
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
<b>TOTAL</b>					<b>136,22</b>	<b>15,01</b>	<b>6,44</b>	<b>2,28</b>	<b>3,79</b>	<b>0,33</b>	<b>4,96</b>	<b>13,0</b>	<b>1,16</b>	<b>3,70</b>	<b>1,52</b>	<b>8,00</b>	<b>136,5</b>	<b>0,14</b>

**MODO DE PREPARO:**

1. Descascar, lavar e cortar em cubos a batata inglesa. Reservar;
2. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, limão e sal;
3. Refogar a carne com óleo, colorau, cebola e pimenta de cheiro;
4. Deixar cozinhar por aproximadamente 5 minutos e acrescentar os cubos de batata inglesa;
5. Cozinhar até amolecer em fogo brando.

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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (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
<b>TOTAL</b>					<b>331,64</b>	<b>5,63</b>	<b>11,22</b>	<b>11,4</b>	<b>55,07</b>	<b>4,74</b>	<b>5,40</b>	<b>39,1</b>	<b>0,96</b>	<b>0,97</b>	<b>0,00</b>	<b>0,13</b>	<b>53,05</b>	<b>0,00</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 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 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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (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
<b>TOTAL</b>					<b>403,36</b>	<b>1,18</b>	<b>14,42</b>	<b>4,39</b>	<b>67,78</b>	<b>5,11</b>	<b>57,91</b>	<b>31,1</b>	<b>0,92</b>	<b>0,30</b>	<b>56,90</b>	<b>0,31</b>	<b>46,5</b>	<b>0,21</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA DE CARNE MOÍDA COM 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
Carne bovina moída	50,0	44,6	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
Cebolinha	5,0	4,5	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
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
<b>TOTAL</b>					<b>233,44</b>	<b>9,3</b>	<b>9,41</b>	<b>2,98</b>	<b>27,68</b>	<b>2,27</b>	<b>29,42</b>	<b>20,3</b>	<b>1,22</b>	<b>2,96</b>	<b>19,52</b>	<b>3,24</b>	<b>271,0</b>	<b>0,14</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Descongelar adequadamente a carne bovina e temperar alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 2. Refogar numa panela aquecida com óleo a carne moída com os demais temperos; 3. Fritar a carne moída depois de refogada numa panela aquecida por óleo e manteiga; 4. Adicionar a cebola já lavada e cortada em rodela; 5. Acrescentar a farinha branca e mexer para não queimar; 6. Salpicar a cebolinha já higienizada e cortada; 7. 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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA VERDE (FARINHA BRANCA, CARNE BOVINA, COUVE 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	36,0	11,39		102,88	0,37	0,09	0,00	26,06	0,00	22,66	12,00	0,36	0,24	0,00	0,00	20,04	0,00
Carne bovina (em cubos)	20,00	18,52	1,08		60,87	8,82	0,66	0,02	0,00	0,00	3,37	6,83	0,09	0,88	0,00	0,00	21,88	0,00
Cebolinha	20,00	18,48	1,50		8,81	0,08	0,02	0,00	0,58	0,48	3,76	4,60	0,08	0,05	0,00	1,78	0,82	0,00
Cebolinha	5,0	4,92	1,09		0,84	0,08	0,00	0,00	0,22	0,04	0,50	0,20	0,03	0,01	0,00	0,00	0,03	0,00
Alho	5,0	3,90	1,09		1,98	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,40	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,03	0,00
Colorau	3,0	1,00	1,48		0,83	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Farinha branca	3,0	2,59	1,16		9,45	0,09	0,00	0,00	0,31	0,00	0,99	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	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
Manteiga	2,0	3,00	1,0		26,52	0,00	3,66	0,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,07	0,00	11,07	0,02
Pimenta de cheiro	5,0	2,38	2,0		4,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta de cheiro	0,2	0,10	2,0		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,66	28,03	0,00
Pimenta do reino	5,0	4,00	1,25		0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,28	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00
Sal	TOTAL	1,0	1,0	1,0		108,93	19,92	2,00	0,99	0,49	22,99	18,04	0,92	0,88	9,99	9,88	33,97	0,04
<b>MODO DE PREPARO:</b>	3,0	2,4	1,25		0,37	0,03	0,00	0,00	0,08	0,03	0,17	0,25	0,01	0,00	0,00	0,51	0,02	0,00
<b>TOTAL</b>					<b>237,05</b>	<b>9,68</b>	<b>9,48</b>	<b>2,99</b>	<b>28,26</b>	<b>2,69</b>	<b>46,82</b>	<b>24,9</b>	<b>1,28</b>	<b>3,01</b>	<b>19,52</b>	<b>16,04</b>	<b>271,9</b>	<b>0,14</b>
<p><b>MODO DE PREPARO:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>21. Higienizar e cortar a cebolinha. Reservar;</li> <li>22. Descongelar adequadamente o frango e temperar com alho, colorau, limão e sal;</li> <li>23. Higienizar e cortar a couve e cebolinha e colorau. Reservar;</li> <li>24. Descongelar adequadamente a carne bovina e temperar com alho, colorau, limão e pimenta do reino em um caldo grosso;</li> <li>25. Refogar a couve e cebolinha em uma panela com óleo e ferver em fogo baixo;</li> <li>26. Fritar a carne bovina e frango em uma panela com óleo e ferver;</li> <li>27. Acrescentar a manteiga e mexer para não queimar, formar uma mistura homogênea;</li> <li>28. Adicionar a farinha branca e mexer rapidamente 5 minutos, mexendo sempre para não queimar.</li> <li>29. Salpicar a cebolinha higienizada e cortada sobre o caldo.</li> <li>30. Acrescentar a farinha branca e mexer para não queimar;</li> <li>31. Salpicar a cebolinha já higienizada e cortada;</li> <li>32. Servir conforme o cardápio.</li> </ol>																		

**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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (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
<b>TOTAL</b>					<b>291,47</b>	<b>12,72</b>	<b>9,85</b>	<b>1,50</b>	<b>39,81</b>	<b>11,8</b>	<b>79,16</b>	<b>130</b>	<b>4,97</b>	<b>1,85</b>	<b>0,02</b>	<b>1,14</b>	<b>421,1</b>	<b>0,04</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (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
<b>TOTAL</b>					<b>277,11</b>	<b>13,32</b>	<b>7,38</b>	<b>1,12</b>	<b>41,20</b>	<b>12,3</b>	<b>97,20</b>	<b>136,</b>	<b>5,86</b>	<b>2,40</b>	<b>6,45</b>	<b>2,42</b>	<b>52,23</b>	<b>0,03</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (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
<b>TOTAL</b>					<b>356,38</b>	<b>15,54</b>	<b>12,21</b>	<b>1,37</b>	<b>48,01</b>	<b>14,3</b>	<b>94,99</b>	<b>161</b>	<b>6,13</b>	<b>2,25</b>	<b>0,00</b>	<b>0,37</b>	<b>52,82</b>	<b>0,13</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (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
<b>TOTAL</b>					<b>301,46</b>	<b>12,79</b>	<b>11,18</b>	<b>1,70</b>	<b>39,46</b>	<b>11,6</b>	<b>89,43</b>	<b>128</b>	<b>6,16</b>	<b>2,76</b>	<b>12,33</b>	<b>1,09</b>	<b>486,2</b>	<b>0,05</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM MAXIXE 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)
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
Maxixe	10,00	9,52	1,05		1,31	0,13	0,01	0,00	0,26	0,21	1,99	0,92	0,03	0,02	0,00	0,92	1,05	0,00
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	1,0	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
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
<b>TOTAL</b>					<b>233,25</b>	<b>10,42</b>	<b>7,76</b>	<b>0,86</b>	<b>32,09</b>	<b>10,3</b>	<b>89,05</b>	<b>114</b>	<b>3,99</b>	<b>1,58</b>	<b>0,00</b>	<b>2,85</b>	<b>34,94</b>	<b>0,08</b>

**MODO DE PREPARO:**

1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;
2. Higienizar e cortar em cubos o maxixe e o chuchu. Reservar;
3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho e a cebola. Depois acrescentar o colorau, pimenta do reino e sal;
4. Escorrer o feijão e colocar no refogado;
5. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 15 minutos;
6. Acrescentar o maxixe e o chuchu e deixar cozinhar por aproximadamente 5 minutos ou até amolecer tanto o feijão como os legumes.

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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: FEIJOADA NUTRITIVA 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)
Feijão preto	45,0	43,69	1,03		141,36	9,33	0,54	0,09	25,67	9,54	48,45	82,18	2,82	1,25	0,00	0,00	0,00	0,00
Carne bovina	50,0	44,64	1,12		64,30	9,29	2,73	1,25	0,00	0,00	2,11	5,93	0,68	2,33	0,97	0,00	22,32	0,08
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
Limão	5,00	3,50	1,43		1,11	0,03	0,00	0,00	0,39	0,04	1,78	0,34	0,01	0,01	0,00	1,34	0,04	0,00
Óleo	5,00	5,00	1,00		44,20	0,00	5,00	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
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
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	1,00	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	234,3	0,00
<b>TOTAL</b>					<b>238,46</b>	<b>17,66</b>	<b>7,77</b>	<b>1,97</b>	<b>25,08</b>	<b>9,10</b>	<b>50,42</b>	<b>83,5</b>	<b>3,33</b>	<b>3,37</b>	<b>0,92</b>	<b>2,44</b>	<b>240,9</b>	<b>0,10</b>

**MODO DE PREPARO:**

- Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;
- Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;
- Refogar numa panela aquecida com óleo, a carne, cebola e pimenta de cheiro;
- Escorrer o feijão e colocar no refogado;
- Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos ou até amolecer tanto o feijão como a carne.

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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: FILEZINHO DE FRANGO 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)
Frango	250,0	179,8	1,39		214,32	38,72	5,43	1,98	0,00	0,00	13,2	56,2	0,78	1,19	3,60	0,00	100	0,00
Cebola	10,00	6,99	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
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
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	0,16
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
<b>TOTAL</b>					<b>366,26</b>	<b>1,04</b>	<b>38,80</b>	<b>5,89</b>	<b>5,65</b>	<b>1,18</b>	<b>11,34</b>	<b>6,67</b>	<b>0,14</b>	<b>0,12</b>	<b>0,04</b>	<b>5,42</b>	<b>91,36</b>	<b>0,19</b>

**MODO DE PREPARO:**

1. Higienizar e cortar em rodelas a cebola;
2. Descongelar adequadamente o frango, cortar em tiras e temperar com açafrão, alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;
3. Fritar as iscas de frango e retirar da panela;
4. Acrescentar a cebola e a pimenta de cheiro do óleo que foi frito as iscas;
5. Deixar dourar e adicionar as iscas novamente a panela.

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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: FRANGO A PASSARINHO					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	1,00	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
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	0,09
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
<b>TOTAL</b>					<b>122,98</b>	<b>19,36</b>	<b>4,28</b>	<b>1,31</b>	<b>0,55</b>	<b>0,09</b>	<b>7,70</b>	<b>25,7</b>	<b>0,53</b>	<b>1,17</b>	<b>3,44</b>	<b>1,38</b>	<b>83,58</b>	<b>0,01</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>																		
1. Descongelar adequadamente o frango, cortar em pedaços pequenos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;																		
2. Fritar ou assar o frango:																		
- Frito: deixar fritar numa panela aquecida com óleo. Depois acrescentar a cebola lavada e cortada em rodela e deixar dourar.																		
- Assado: aquecer o forno a 280°. Untar uma assadeira com óleo e distribuir os pedaços de frango, sem amontoar (quanto mais espaçado estiver, mais crocante fica). Assar por aproximadamente 20 minutos ou até dourar. Acrescentar a cebola lavada e picada sobre os pedaços de frango e deixar por cerca de 3 minutos no forno.																		

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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (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
<b>TOTAL</b>					<b>440,85</b>	<b>0,89</b>	<b>47,66</b>	<b>7,24</b>	<b>5,04</b>	<b>0,86</b>	<b>12,19</b>	<b>5,14</b>	<b>0,13</b>	<b>0,12</b>	<b>0,06</b>	<b>6,95</b>	<b>160,0</b>	<b>0,24</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (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
Manjeriço	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
<b>TOTAL</b>					<b>121,22</b>	<b>19,09</b>	<b>4,22</b>	<b>1,29</b>	<b>0,53</b>	<b>0,13</b>	<b>10,59</b>	<b>26,3</b>	<b>0,54</b>	<b>1,16</b>	<b>3,38</b>	<b>1,38</b>	<b>79,39</b>	<b>0,01</b>

**MODO DE PREPARO:**

1. Higienizar e retirar as folhas de manjeriço 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 manjeriço 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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (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
<b>TOTAL</b>					<b>178,22</b>	<b>20,47</b>	<b>9,93</b>	<b>3,19</b>	<b>0,52</b>	<b>0,09</b>	<b>5,37</b>	<b>22,1</b>	<b>0,46</b>	<b>0,85</b>	<b>0,01</b>	<b>1,93</b>	<b>63,70</b>	<b>0,02</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: GUISADO DE CARNE SUÍNA COM BATATA DOCE 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)
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
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
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
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
<b>TOTAL</b>					<b>159,11</b>	<b>16,91</b>	<b>8,12</b>	<b>2,60</b>	<b>3,71</b>	<b>0,61</b>	<b>8,43</b>	<b>20,6</b>	<b>0,43</b>	<b>0,73</b>	<b>0,01</b>	<b>3,56</b>	<b>52,99</b>	<b>0,02</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Higienizar, descascar e cortar em cubos a batata doce e a cenoura. Reservar; 2. Descongelar adequadamente a carne suína, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 3. Refogar a carne suína numa panela aquecida com óleo e os demais temperos; 4. Acrescentar a batata doce e a cenoura na carne suína; 5. 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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (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
<b>TOTAL</b>					<b>46,11</b>	<b>0,77</b>	<b>0,16</b>	<b>0,00</b>	<b>11,72</b>	<b>1,73</b>	<b>33,74</b>	<b>14,4</b>	<b>0,09</b>	<b>0,11</b>	<b>0,00</b>	<b>47,85</b>	<b>0,63</b>	<b>0,00</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>																		
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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: LEGUMES REFOGADOS (BATATA INGLESA 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)
Batata inglesa	35,0	31,5	1,11		20,30	0,56	0,00	0,00	4,63	0,37	1,12	4,60	0,11	0,08	0,00	9,80	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
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
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
Sal	1,0	1,0	1,0		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,3	0,00
Tomate	3,0	2,4	1,25		0,37	0,03	0,00	0,00	0,08	0,03	0,17	0,25	0,01	0,00	0,00	0,51	0,02	0,00
<b>TOTAL</b>					<b>104,51</b>	<b>1,50</b>	<b>6,88</b>	<b>1,04</b>	<b>10,00</b>	<b>1,82</b>	<b>11,42</b>	<b>11,3</b>	<b>0,28</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>17,53</b>	<b>319,8</b>	<b>0,03</b>

**MODO DE PREPARO:**

1. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar;
2. Refogar e cozinhar os legumes com óleo, alho, 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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: LEGUMES REFOGADOS (BERINJELA, TOMATE 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)
Berinjela	20,0	18,52	1,08		4,98	0,36	0,03	0,00	1,07	0,48	8,22	3,57	0,09	0,07	0,00	0,23	0,00	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
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
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
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
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
<b>TOTAL</b>					<b>53,88</b>	<b>0,65</b>	<b>5,07</b>	<b>0,76</b>	<b>2,02</b>	<b>0,81</b>	<b>13,34</b>	<b>5,71</b>	<b>0,18</b>	<b>0,11</b>	<b>0,0</b>	<b>3,76</b>	<b>234,6</b>	<b>0,03</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar; 2. Refogar e cozinhar os legumes com óleo, alho, colorau, pimenta de cheiro e sal; 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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (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	0,00
<b>MODO DE PREPARO:</b> 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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: 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)
Macarrão	30,0	30,00	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
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	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
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
<b>TOTAL</b>					<b>331,74</b>	<b>7,45</b>	<b>8,00</b>	<b>1,08</b>	<b>56,61</b>	<b>2,45</b>	<b>14,30</b>	<b>21,9</b>	<b>0,68</b>	<b>0,59</b>	<b>0,00</b>	<b>2,38</b>	<b>60,44</b>	<b>0,04</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Ferver água com um pouco de sal e óleo; 2. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos; 3. Deixar escorrer o macarrão e reservar; 4. Acrescentar em uma panela aquecida com óleo, o alho amassado e cebola. Deixar dourar; 5. Adicionar o tomate, sal e colorau; 6. Mexer.																		

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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: MACARRONADA PRÁTICA (MACARRÃO, FRANGO E CENOURA RALADA)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Macarrão	30,0	30,00	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
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	15,0	12,9	1,16		4,41	0,17	0,02	0,00	0,99	0,41	2,91	1,45	0,02	0,03	0,00	0,66	0,43	0,00
Alho	1,0	0,9	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Cebola	5,0	3,5	1,43		1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
Colorau	1,0	1,0	1,0		0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Limão	3,0	1,4	2,1		0,45	0,01	0,00	0,00	0,16	0,02	0,73	0,14	0,00	0,00	0,00	0,55	0,02	0,00
Óleo	5,0	5,0	1,0		44,20	0,00	5,00	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Pimenta de cheiro	3,0	1,4	2,1		0,39	0,03	0,00	0,00	0,07	0,00	0,40	0,00	0,02	0,00	0,00	0,66	0,07	0,00
Sal	1,0	1,0	1,0		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,3	0,00
Tomate	3,0	2,4	1,25		0,37	0,03	0,00	0,00	0,08	0,03	0,17	0,25	0,01	0,00	0,00	0,51	0,02	0,00
<b>TOTAL</b>					<b>375,87</b>	<b>11,70</b>	<b>9,46</b>	<b>1,97</b>	<b>40,76</b>	<b>1,84</b>	<b>16,45</b>	<b>21,1</b>	<b>1,25</b>	<b>2,00</b>	<b>0,01</b>	<b>3,44</b>	<b>319,2</b>	<b>0,19</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Higienizar, descascar e ralar a cenoura. Reservar; 2. Ferver água com um pouco de sal e óleo; 3. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos; 4. Deixar escorrer o macarrão e reservar; 5. Descongelar adequadamente, temperar e refogar o frango com alho, cebola, colorau, limão, óleo, pimenta de cheiro, sal e tomate; 6. Deixar cozinhar até amolecer; 7. Deixar esfriar e desfiar o frango; 8. Dourar o alho numa panela aquecida com óleo e depois adicionar o frango desfiado e a cenoura ralada; 9. Misturar 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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (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
<b>MODO DE PREPARO:</b> 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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: MANUÊ					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)
Fubá de milho	25,00	25,00	1,00		88,37	1,80	0,48	0,10	19,7	1,18	0,67	10,3	0,21	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00
Leite integral em pó	15,00	15,00	1,00		74,50	3,81	4,04	2,45	5,88	0,00	133	11,6	0,08	0,41	54,1	0,00	48,4	0,00
Manteiga	10,00	10,00	1,00		75,75	0,04	8,60	5,15	0,00	0,00	0,36	0,14	0,00	0,00	101	0,00	0,38	0,73
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
Coco seco ralado	3,00	3,00	1,00		19,80	0,21	1,94	1,72	0,73	0,52	0,78	2,70	0,10	0,06	0,00	0,05	1,11	0,00
<b>TOTAL</b>					<b>478,88</b>	<b>10,14</b>	<b>25,95</b>	<b>16,2</b>	<b>53,97</b>	<b>2,92</b>	<b>233,66</b>	<b>42,7</b>	<b>0,68</b>	<b>1,28</b>	<b>268,05</b>	<b>0,08</b>	<b>87,15</b>	<b>0,73</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Colocar e misturar todos os ingredientes numa panela; 2. Levar ao fogo, mexer sem parar até formar uma “papa” e quando soltar do fundo da panela, estará cozido; 3. Untar a forma com manteiga e acrescentar a papa cozida; 4. Levar ao forno até dourar.  <b>Sugestão:</b> caso a escola não tenha forno, colocar a papa na forma e deixar uns minutos até ficar mais firme. Em seguida cortar em quadradinhos.																		

**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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (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
<b>TOTAL</b>					<b>32,61</b>	<b>0,88</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>8,14</b>	<b>0,12</b>	<b>7,72</b>	<b>9,63</b>	<b>0,23</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>6,15</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (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
<b>TOTAL</b>					<b>29,37</b>	<b>0,68</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>7,53</b>	<b>0,25</b>	<b>2,86</b>	<b>5,95</b>	<b>0,23</b>	<b>0,09</b>	<b>0,00</b>	<b>8,68</b>	<b>11,17</b>	<b>0,00</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: MINGAU DE ARROZ DOCE COM CANELA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Arroz	20,0	20,00	1,0		71,56	1,43	0,07	0,02	15,75	0,33	0,88	6,08	0,14	0,24	0,00	0,00	0,20	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
Canela em pó	10,0	10,00	1,0		26,10	0,39	0,32	0,07	7,98	5,43	0,02	1,67	3,82	0,20	2,60	2,85	2,63	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
<b>TOTAL</b>					<b>407,59</b>	<b>13,54</b>	<b>12,08</b>	<b>7,11</b>	<b>64,91</b>	<b>8,23</b>	<b>383,34</b>	<b>44,3</b>	<b>5,89</b>	<b>1,80</b>	<b>158,45</b>	<b>4,07</b>	<b>144,1</b>	<b>0,40</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Cozinhar em água, em fogo baixo, o arroz até ficar mole; 2. Acrescentar o leite dissolvido em água, mexer e adicionar o açúcar; 3. Deixar ferver até o caldo ficar grosso; 4. Acrescentar a canela em pó.																		

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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: MINGAU DE AVEIA 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)
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
Coco fresco ralado	10,0	10,00	1,0		35,40	0,33	3,35	2,97	1,52	0,94	1,40	3,20	0,24	0,11	0,00	0,33	2,00	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
<b>TOTAL</b>					<b>436,55</b>	<b>16,19</b>	<b>21,85</b>	<b>14,4</b>	<b>45,91</b>	<b>3,71</b>	<b>457,86</b>	<b>68,9</b>	<b>1,65</b>	<b>2,11</b>	<b>180,53</b>	<b>0,93</b>	<b>167,6</b>	<b>0,47</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Colocar a aveia, o açúcar, o coco ralado 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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: MINGAU DE FUBÁ DE MILHO COM CANELA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Fubá de milho	30,0	30,00	1,0		106,04	2,16	0,57	0,12	23,66	1,41	0,80	12,37	0,26	0,33	0,00	0,00	0,00	0,00
Coco fresco ralado	10,0	10,00	1,0		35,40	0,33	3,35	2,97	1,52	0,94	1,40	3,20	0,24	0,11	0,00	0,33	2,00	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	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
<b>TOTAL</b>					<b>411,70</b>	<b>12,24</b>	<b>10,42</b>	<b>5,99</b>	<b>69,13</b>	<b>2,02</b>	<b>319,85</b>	<b>45,4</b>	<b>0,57</b>	<b>1,44</b>	<b>128,95</b>	<b>0,00</b>	<b>117,9</b>	<b>0,34</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Misturar o leite dissolvido na água com o açúcar e fubá de milho até dissolver; 2. Cozinhar em fogo brando, mexendo sempre até o ponto desejado; 3. Acrescentar a canela 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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: MINGAU DE FUBÁ DE MILHO 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)
Fubá de milho	30,0	30,00	1,0		106,04	2,16	0,57	0,12	23,66	1,41	0,80	12,37	0,26	0,33	0,00	0,00	0,00	0,00
Canela em pó	10,0	10,00	1,0		26,10	0,39	0,32	0,07	7,98	5,43	0,02	1,67	3,82	0,20	2,60	2,85	2,63	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	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
<b>TOTAL</b>					<b>314,29</b>	<b>8,96</b>	<b>7,62</b>	<b>4,27</b>	<b>56,37</b>	<b>6,84</b>	<b>223,92</b>	<b>33,4</b>	<b>4,23</b>	<b>1,21</b>	<b>92,86</b>	<b>2,85</b>	<b>85,18</b>	<b>0,24</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Misturar o leite dissolvido na água com o açúcar, fubá de milho e coco ralado até dissolver; 2. Cozinhar em fogo brando, mexendo sempre até o ponto desejado.																		

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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (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
<b>TOTAL</b>					<b>258,38</b>	<b>3,52</b>	<b>16,05</b>	<b>11,7</b>	<b>29,48</b>	<b>5,09</b>	<b>33,69</b>	<b>30,7</b>	<b>0,85</b>	<b>0,74</b>	<b>18,19</b>	<b>3,00</b>	<b>87,01</b>	<b>0,01</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (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
<b>TOTAL</b>					<b>238,20</b>	<b>1,39</b>	<b>1,37</b>	<b>0,76</b>	<b>55,21</b>	<b>0,30</b>	<b>46,94</b>	<b>5,21</b>	<b>0,09</b>	<b>0,15</b>	<b>18,64</b>	<b>0,00</b>	<b>26,43</b>	<b>0,00</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: OVO 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)
Ovo	25,0	22,32	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
Manteiga	7,0	7,00	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
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	0,5	0,50	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
<b>TOTAL</b>					<b>370,96</b>	<b>8,43</b>	<b>37,36</b>	<b>14,2</b>	<b>1,05</b>	<b>0,00</b>	<b>27,66</b>	<b>8,40</b>	<b>1,00</b>	<b>0,69</b>	<b>254,19</b>	<b>0,00</b>	<b>444,9</b>	<b>0,64</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Higienizar os ovos; 2. Quebrar um por um numa panela aquecida com óleo e manteiga; 3. Adicionar o sal e fritar até as bordas fiquem ligeiramente douradas e a gema cozida.																		

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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: OVOS MEXIDOS COM LEGUMES (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)
Ovo	25,0	22,32	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
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
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
Cebola	3,00	2,10	1,43		0,83	0,04	0,00	0,00	0,19	0,05	0,29	0,25	0,00	0,00	0,00	0,10	0,01	0,00
Óleo	5,0	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
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
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
<b>TOTAL</b>					<b>184,89</b>	<b>7,37</b>	<b>16,04</b>	<b>2,57</b>	<b>3,00</b>	<b>0,74</b>	<b>33,26</b>	<b>11,3</b>	<b>0,99</b>	<b>0,63</b>	<b>40,46</b>	<b>8,06</b>	<b>140,3</b>	<b>0,13</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Higienizar os ovos. Reservar; 2. Higienizar e ralar o repolho e a cenoura; 3. Refogar o repolho, cenoura, cebola e tomate numa panela aquecida com óleo; 4. Quebrar os ovos no refogado, acrescentar o sal e deixar fritar; 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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (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
<b>TOTAL</b>					<b>299,81</b>	<b>7,95</b>	<b>3,10</b>	<b>1,00</b>	<b>58,65</b>	<b>2,31</b>	<b>15,75</b>	<b>25,4</b>	<b>1,00</b>	<b>0,76</b>	<b>2,99</b>	<b>0,00</b>	<b>647,6</b>	<b>0,37</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: PEIXE COZIDO COM OVO E BATATA INGLESIA					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
Ovo	25,0	22,32	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
Batata inglesa	15,0	13,51	1,11		8,70	0,24	0,00	0,00	1,98	0,16	0,48	1,97	0,05	0,03	0,00	4,20	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
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
<b>TOTAL</b>					<b>98,96</b>	<b>13,61</b>	<b>4,26</b>	<b>0,88</b>	<b>0,85</b>	<b>0,17</b>	<b>268,57</b>	<b>28,8</b>	<b>0,69</b>	<b>0,59</b>	<b>31,73</b>	<b>2,89</b>	<b>122,8</b>	<b>0,01</b>

**MODO DE PREPARO:**

1. Higienizar os ovos e cozinhar numa panela com água;
2. Deixar esfriar e descascar. Reservar;
3. Higienizar, descascar, cortar em pequenos cubos e cozinhar a batata inglesa. Reservar;
4. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal;
5. Colocar numa panela alho, cebola, cheiro verde, colorau, pimenta de cheiro, tomate e óleo para refogar em fogo baixo;
6. Acrescentar o peixe ao refogado;
7. Adicionar água até cobrir o peixe e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 10 minutos para não esbagaçar;
8. Acrescentar a batata inglesa e os ovos ao peixe cozido;
9. 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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (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
<b>TOTAL</b>					<b>113,72</b>	<b>15,80</b>	<b>5,05</b>	<b>0,87</b>	<b>0,29</b>	<b>0,04</b>	<b>16,04</b>	<b>18,8</b>	<b>0,17</b>	<b>0,25</b>	<b>2,68</b>	<b>0,54</b>	<b>213,7</b>	<b>0,01</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (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
<b>TOTAL</b>					<b>353,49</b>	<b>1,19</b>	<b>0,28</b>	<b>0,10</b>	<b>86,32</b>	<b>6,33</b>	<b>73,09</b>	<b>38,7</b>	<b>1,16</b>	<b>0,35</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>765,8</b>	<b>0,00</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (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
<b>TOTAL</b>					<b>257,16</b>	<b>8,45</b>	<b>18,26</b>	<b>8,93</b>	<b>16,48</b>	<b>1,32</b>	<b>267,13</b>	<b>27,9</b>	<b>0,38</b>	<b>0,97</b>	<b>170,22</b>	<b>2,95</b>	<b>168,2</b>	<b>0,53</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: PURÊ DE BATATA INGLESIA				COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL														
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Batata inglesa	40,0	36,04	1,11		23,20	0,64	0,00	0,00	5,29	0,42	1,28	5,25	0,13	0,09	0,00	11,20	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	3,5	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	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
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
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
<b>TOTAL</b>					<b>506,05</b>	<b>16,08</b>	<b>38,45</b>	<b>18,9</b>	<b>25,73</b>	<b>0,36</b>	<b>550,86</b>	<b>49,7</b>	<b>0,39</b>	<b>1,72</b>	<b>364,05</b>	<b>0,50</b>	<b>359,8</b>	<b>1,13</b>

**MODO DE PREPARO:**

1. Higienizar, descascar e cortar em cubos grandes a batata inglesa;
2. Cozinhar a batata inglesa em água sem sal até amolecer;
3. Escorrer e liquidificar a batata com leite e água até ficar uma mistura pastosa. Reservar;
4. Refogar o alho, cebola, manteiga e óleo;
5. Adicionar a batata 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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (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
<b>TOTAL</b>					<b>20,14</b>	<b>1,68</b>	<b>0,24</b>	<b>0,00</b>	<b>3,92</b>	<b>2,50</b>	<b>63,85</b>	<b>18,4</b>	<b>0,48</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>27,77</b>	<b>1,42</b>	<b>0,00</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (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
<b>TOTAL</b>					<b>15,69</b>	<b>1,18</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>	<b>3,44</b>	<b>1,12</b>	<b>27,63</b>	<b>9,91</b>	<b>0,21</b>	<b>0,22</b>	<b>0,00</b>	<b>14,47</b>	<b>0,64</b>	<b>0,00</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (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
<b>TOTAL</b>					<b>13,13</b>	<b>1,77</b>	<b>0,11</b>	<b>0,00</b>	<b>2,22</b>	<b>1,74</b>	<b>116,56</b>	<b>17,7</b>	<b>0,94</b>	<b>0,23</b>	<b>0,00</b>	<b>46,29</b>	<b>9,42</b>	<b>0,00</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (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
<b>TOTAL</b>					<b>18,23</b>	<b>1,28</b>	<b>0,14</b>	<b>0,05</b>	<b>3,91</b>	<b>1,15</b>	<b>25,57</b>	<b>10,4</b>	<b>0,25</b>	<b>0,22</b>	<b>0,00</b>	<b>21,90</b>	<b>1,10</b>	<b>0,00</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ALFACE 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)
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
Beterraba	25,00	18,25	1,37		8,91	0,36	0,02	0,00	2,03	0,62	3,31	4,46	0,06	0,09	0,00	0,57	1,77	0,00
<b>TOTAL</b>					<b>12,08</b>	<b>0,75</b>	<b>0,05</b>	<b>0,0</b>	<b>2,59</b>	<b>1,15</b>	<b>9,61</b>	<b>6,55</b>	<b>0,2</b>	<b>0,17</b>	<b>0,0</b>	<b>5,47</b>	<b>2,74</b>	<b>0,0</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ALFACE E CEBOLA)				COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL														
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
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
Cebola	10,00	6,99	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
<b>TOTAL</b>					<b>5,93</b>	<b>0,51</b>	<b>0,04</b>	<b>0,0</b>	<b>1,18</b>	<b>0,68</b>	<b>7,28</b>	<b>2,92</b>	<b>0,15</b>	<b>0,09</b>	<b>0,0</b>	<b>5,23</b>	<b>1,01</b>	<b>0,0</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (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
<b>TOTAL</b>					<b>12,08</b>	<b>1,36</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>2,27</b>	<b>1,84</b>	<b>20,25</b>	<b>9,20</b>	<b>0,42</b>	<b>0,26</b>	<b>0,00</b>	<b>14,73</b>	<b>2,52</b>	<b>0,00</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ALFACE 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)
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
Tomate	20,0	16,00	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
<b>TOTAL</b>					<b>5,09</b>	<b>0,5</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	<b>0,96</b>	<b>0,63</b>	<b>6,36</b>	<b>3,43</b>	<b>0,16</b>	<b>0,09</b>	<b>0,0</b>	<b>7,47</b>	<b>0,97</b>	<b>0,0</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (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
<b>TOTAL</b>					<b>18,72</b>	<b>1,54</b>	<b>0,28</b>	<b>0,00</b>	<b>3,53</b>	<b>3,00</b>	<b>64,75</b>	<b>19,2</b>	<b>0,48</b>	<b>0,25</b>	<b>0,00</b>	<b>27,43</b>	<b>2,28</b>	<b>0,00</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (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
<b>TOTAL</b>					<b>16,82</b>	<b>0,91</b>	<b>0,15</b>	<b>0,02</b>	<b>3,74</b>	<b>1,77</b>	<b>29,96</b>	<b>8,85</b>	<b>0,16</b>	<b>0,15</b>	<b>0,00</b>	<b>19,13</b>	<b>3,21</b>	<b>0,00</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (RÚCULA E MANJERICÃO)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Rúcula	30,00	20,13	1,49		2,64	0,36	0,02	0,00	0,45	0,35	23,47	3,58	0,19	0,05	0,00	9,32	1,90	0,00
Manjeriço	25,00	20,00	1,25		4,23	0,40	0,08	0,02	0,73	0,66	42,18	11,56	0,19	0,09	0,00	0,47	0,78	0,00
<b>TOTAL</b>					<b>6,87</b>	<b>0,75</b>	<b>0,10</b>	<b>0,02</b>	<b>1,18</b>	<b>1,01</b>	<b>65,65</b>	<b>15,1</b>	<b>0,38</b>	<b>0,14</b>	<b>0,00</b>	<b>9,79</b>	<b>2,67</b>	<b>0,00</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (TOMATE 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)
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
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
<b>TOTAL</b>					<b>13,65</b>	<b>0,65</b>	<b>0,09</b>	<b>0,02</b>	<b>2,99</b>	<b>1,21</b>	<b>8,25</b>	<b>5,81</b>	<b>0,11</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>6,58</b>	<b>1,21</b>	<b>0,0</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (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	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
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
<b>TOTAL</b>					<b>5,77</b>	<b>0,45</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>1,2</b>	<b>0,53</b>	<b>3,78</b>	<b>4,58</b>	<b>0,09</b>	<b>0,06</b>	<b>0,0</b>	<b>6,18</b>	<b>0,24</b>	<b>0,0</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA DE LEGUMES COZIDOS (BETERRABA 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)
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
Chuchu	40,00	27,21	1,47		4,62	0,19	0,02	0,00	1,13	0,35	3,13	1,97	0,05	0,03	0,00	2,89	0,00	0,00
<b>TOTAL</b>					<b>17,09</b>	<b>0,69</b>	<b>0,04</b>	<b>0,0</b>	<b>3,97</b>	<b>1,21</b>	<b>7,76</b>	<b>8,21</b>	<b>0,13</b>	<b>0,16</b>	<b>0,0</b>	<b>3,69</b>	<b>2,48</b>	<b>0,0</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos; 2. Cozinhar a vapor até amolecer. 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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (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
<b>TOTAL</b>					<b>62,95</b>	<b>0,45</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>16,14</b>	<b>0,30</b>	<b>12,63</b>	<b>9,21</b>	<b>0,33</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>1,13</b>	<b>2,21</b>	<b>0,00</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>																		
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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (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
<b>TOTAL</b>					<b>44,73</b>	<b>0,57</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>11,42</b>	<b>0,66</b>	<b>7,34</b>	<b>8,15</b>	<b>0,16</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>584,2</b>	<b>1,95</b>	<b>0,00</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (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
<b>TOTAL</b>					<b>69,30</b>	<b>0,56</b>	<b>0,15</b>	<b>0,00</b>	<b>17,34</b>	<b>1,20</b>	<b>8,50</b>	<b>6,40</b>	<b>0,30</b>	<b>0,05</b>	<b>93,53</b>	<b>0,00</b>	<b>7,54</b>	<b>0,00</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (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
<b>TOTAL</b>					<b>68,39</b>	<b>0,47</b>	<b>0,14</b>	<b>0,00</b>	<b>17,55</b>	<b>0,74</b>	<b>1,08</b>	<b>6,48</b>	<b>0,14</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>	<b>108,8</b>	<b>4,87</b>	<b>0,00</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (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
<b>TOTAL</b>					<b>93,28</b>	<b>1,00</b>	<b>0,39</b>	<b>0,09</b>	<b>23,19</b>	<b>5,49</b>	<b>4,34</b>	<b>6,15</b>	<b>0,16</b>	<b>0,11</b>	<b>0,00</b>	<b>71,12</b>	<b>1,41</b>	<b>0,00</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE MANGA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Polpa de manga	150,0	150,0	1,0		72,46	0,57	0,35	0,15	18,78	1,61	10,68	14,24	0,13	0,10	0,00	37,35	10,10	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
<b>TOTAL</b>					<b>88,10</b>	<b>0,37</b>	<b>0,21</b>	<b>0,09</b>	<b>22,76</b>	<b>0,94</b>	<b>6,70</b>	<b>8,44</b>	<b>0,09</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>	<b>21,97</b>	<b>7,35</b>	<b>0,00</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (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
<b>TOTAL</b>					<b>70,38</b>	<b>0,77</b>	<b>0,16</b>	<b>0,00</b>	<b>17,77</b>	<b>0,46</b>	<b>4,51</b>	<b>8,87</b>	<b>0,28</b>	<b>0,17</b>	<b>0,00</b>	<b>6,60</b>	<b>8,45</b>	<b>0,00</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE MURICI					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Polpa de murici	150,0	150,0	1,00		136,50	1,32	3,71	0,03	29,06	10,20	60,00	33,00	0,44	0,65	0,00	57,81	13,50	0,00
Açúcar	15,0	15,00	1,00		58,03	0,05	0,00	0,00	14,94	0,00	1,14	0,15	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL</b>					<b>117,90</b>	<b>0,83</b>	<b>2,25</b>	<b>0,02</b>	<b>26,66</b>	<b>6,18</b>	<b>37,05</b>	<b>20,0</b>	<b>0,28</b>	<b>0,39</b>	<b>0,00</b>	<b>35,04</b>	<b>8,18</b>	<b>0,00</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE TAMARINDO					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 tamarindo	150,0	150,0	1,0		413,54	4,81	0,68	0,15	108,80	9,67	55,66	88,66	0,83	1,01	0,00	10,87	0,53	0,00
Açúcar	25,0	25,00	1,0		96,64	0,08	0,00	0,00	24,89	0,00	0,88	0,14	0,03	0,00	0,00	0,00	3,00	0,00
<b>TOTAL</b>					<b>291,54</b>	<b>2,79</b>	<b>0,39</b>	<b>0,09</b>	<b>76,39</b>	<b>5,53</b>	<b>32,30</b>	<b>50,7</b>	<b>0,49</b>	<b>0,58</b>	<b>0,00</b>	<b>6,21</b>	<b>2,02</b>	<b>0,00</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (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
<b>TOTAL</b>					<b>37,83</b>	<b>0,85</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>9,61</b>	<b>0,94</b>	<b>12,89</b>	<b>7,73</b>	<b>0,11</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>48,82</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: TORTA DE CARNE MOÍDA COM ABOBRINHA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Carne bovina moída	60,00	53,57	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	26,2	0,00
Abobrinha	20,0	15,87	1,26		4,89	0,10	0,02	0,00	1,25	0,41	2,96	1,49	0,03	0,03	0,00	2,79	0,08	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
Farinha de trigo	10,00	10,00	1,00		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
Fermento em pó	3,00	3,00	1,00		2,69	0,01	0,00	0,00	1,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	301	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	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	0,06
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	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
<b>TOTAL</b>					<b>164,61</b>	<b>11,66</b>	<b>8,37</b>	<b>2,24</b>	<b>10,94</b>	<b>0,81</b>	<b>8,93</b>	<b>13,2</b>	<b>1,12</b>	<b>3,53</b>	<b>1,25</b>	<b>5,81</b>	<b>561,5</b>	<b>0,06</b>

**MODO DE PREPARO:**

**Recheio:**

1. Higienizar, descascar e cortar em pequenos cubos a abobrinha;
2. Descongelar adequadamente a carne moída e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;
3. Refogar e cozinhar a carne moída e abobrinha com cebola, pimenta de cheiro e tomate numa panela aquecida com óleo até amolecer. Reservar.

**Massa:**

1. Bater no liquidificador o leite, óleo e ovos em velocidade baixa;
2. Acrescentar aos poucos a farinha de trigo com fermento e sal;
3. Despejar a metade da massa em uma forma untada e adicionar o recheio sobre ela;
4. Cobrir o recheio com a outra metade da massa;
5. Levar ao forno preaquecido (180°C) 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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (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
<b>TOTAL</b>					<b>296,69</b>	<b>8,86</b>	<b>12,36</b>	<b>6,28</b>	<b>39,53</b>	<b>2,73</b>	<b>293,01</b>	<b>31,5</b>	<b>0,29</b>	<b>0,98</b>	<b>117,10</b>	<b>3,74</b>	<b>107,6</b>	<b>0,30</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: VITAMINA DE ACEROLA (POLPA DE ACEROLA + LEITE)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Polpa de 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
<b>TOTAL</b>					<b>94,94</b>	<b>3,34</b>	<b>2,99</b>	<b>1,81</b>	<b>14,50</b>	<b>0,59</b>	<b>105,44</b>	<b>15,8</b>	<b>0,20</b>	<b>0,36</b>	<b>40,12</b>	<b>519,3</b>	<b>37,62</b>	<b>0,10</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: VITAMINA DE CAJÁ (POLPA DE CAJÁ + LEITE)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Polpa de cajá	150,0	115,3	1,3		31,15	0,68	0,20	0,00	7,36	1,57	10,58	8,28	0,38	0,07	122,31	0,00	8,02	0,00
Açúcar	15,0	15,00	1,0		57,99	0,05	0,00	0,00	14,93	0,00	0,53	0,08	0,02	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00
Leite integral em pó	30,0	30,00	1,0		149,00	7,63	8,07	4,89	11,75	0,00	267,08	23,23	0,16	0,82	108,32	0,00	96,90	0,28
<b>TOTAL</b>					<b>148,48</b>	<b>5,21</b>	<b>5,15</b>	<b>3,05</b>	<b>21,23</b>	<b>0,98</b>	<b>173,45</b>	<b>19,7</b>	<b>0,35</b>	<b>0,55</b>	<b>143,79</b>	<b>0,00</b>	<b>66,54</b>	<b>0,18</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: VITAMINA DE GOIABA (POLPA DE GOAIBA + LEITE)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Polpa de goiaba	150,0	115,3	1,3		62,50	1,25	0,51	0,12	15,01	7,18	5,14	7,95	0,20	0,15	0,00	93,00	0,00	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	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
<b>TOTAL</b>					<b>149,83</b>	<b>5,08</b>	<b>4,81</b>	<b>2,79</b>	<b>23,11</b>	<b>4,77</b>	<b>151,65</b>	<b>18,2</b>	<b>0,22</b>	<b>0,55</b>	<b>60,02</b>	<b>61,84</b>	<b>54,49</b>	<b>0,16</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Lavar a embalagem da polpa de goiaba 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 goiaba 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 II DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) / PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: VITAMINA DE LARANJA E 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)
Laranja	35,0	22,15	1,58		10,21	0,17	0,04	0,00	2,60	0,38	7,47	3,19	0,02	0,02	0,00	10,60	0,14	0,00
Mamão	40,0	26,67	1,5		10,71	0,12	0,03	0,00	2,78	0,28	5,98	5,91	0,05	0,02	0,00	21,92	0,43	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
<b>TOTAL</b>					<b>201,62</b>	<b>6,86</b>	<b>6,91</b>	<b>4,14</b>	<b>29,40</b>	<b>0,84</b>	<b>243,41</b>	<b>31,2</b>	<b>0,24</b>	<b>0,75</b>	<b>91,62</b>	<b>41,26</b>	<b>84,21</b>	<b>0,24</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Diluir o leite em pó conforme as instruções da embalagem, em água filtrada; 2. Higienizar, descascar e cortar a laranja e mamão; 3. Bater no liquidificador o açúcar, o leite, a laranja e mamão 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