



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



*Ficha Técnica de Preparações do
Cardápio A*

Ensino Médio (16 a 18 anos)

Fevereiro a Junho de 2021



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



GOVERNO ESTADO DO MARANHÃO

FLÁVIO DINO DE CASTRO E COSTA

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO

FELIPE COSTA CAMARÃO

SECRETARIA ADJUNTA DE SUPORTE AO SISTEMA EDUCACIONAL

VITOR PFLUEGER PEREIRA DOS SANTOS

SUPERINTENDÊNCIA DE SUPORTE A EDUCAÇÃO

POLYANA LINDOSO CAJUEIRO

SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

NATHÁLIA ISABELLA PAVÃO PINTO LIMA

SETOR DE NUTRIÇÃO

MOISANE DE JESUS AMORIM PINHEIRO (Responsável Técnico)

CRN6: 12525

LUCIANE ARAUJO PIEDADE (Quadro Técnico)

CRN6: 8649

DIANA MESSALA PINHEIRO DA SILVA MONTEIRO (Quadro Técnico)

CRN6: 10237

MARIA DO SOCORRO MENDES JANSEN (Quadro Técnico)

CRN6: 20571

SUZANA BORBA FONSECA DA SILVA

CRN6: 12223



SUMÁRIO

CARDÁPIO A

1. Abacaxi
2. Arroz branco
3. Arroz de cenoura (arroz, cenoura)
4. Arroz de cuxá (arroz, vinagreira, cheiro-verde)
5. Arroz doce delícia (arroz, leite, canela, açúcar)
6. Arroz gostoso (arroz, carne suína em cubos, cenoura, milho verde, cebolinha e abóbora)
7. Arroz misturado (arroz, carne bovina em cubos, feijão, couve, repolho, cebolinha, abobrinha)
8. Banana
9. Batata doce cozida
10. Caldo de feijão (feijão, cebolinha)
11. Caldo nutritivo (carne bovina moída, abóbora, espinafre, cheiro-verde, farinha branca)
12. Cuscuz de arroz com manteiga (flocão de arroz, manteiga)
13. Cuscuz de milho com ovo (flocão de milho, ovo)
14. Escondidinho de purê de batata doce com sardinha e legumes (batata doce, sardinha, couve, manjerição, leite em pó, cenoura, cheiro-verde)
15. Farofa maravilha (farinha branca, carne bovina, couve, cebolinha)
16. Feijão maravilha (feijão verde, farinha branca, carne bovina, cebolinha)
17. Frango nutritivo (frango, quiabo, batata inglesa)
18. Fritada de carne desfiada (carne bovina, manjerição)
19. Fritada de frango com cebola (frango, manjerição, cebola)
20. Galinha especial (sobrecoxa de frango, manjerição, vinagreira, batata inglesa, pimentão verde)
21. Laranja
22. Mamão
23. Melancia
24. Melão
25. Mexido de carne moída (carne bovina moída, cebola, pimenta de cheiro)
26. Mexido de sardinha (sardinha, pimentão verde, cebola, tomate)
27. Ovos mexidos (ovo, óleo, sal)
28. Pão
29. Peixe frito (peixe, limão, óleo, sal)
30. Peixe cozido (peixe, cheiro-verde, cebola, tomate)
31. Pirão com cebolinha (farinha branca, cebolinha, caldo peixe)



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



32. Risoto de frango (arroz, frango em tiras, espinafre)
33. Salada de repolho refogado, cebolinha, tomate, limão
34. Suco de abacaxi
35. Suco de acerola
36. Suco de caju
37. Suco de goiaba
38. Suco de maracujá
39. Suco de murici
40. Tangerina
41. Vinagrete (pepino, tomate, cebola, cheiro-verde, limão)
42. Vitamina nutritiva (mamão, maçã e polpa de acerola)
43. Vitamina fortificante (mamão, banana, melancia, aveia)



APRESENTAÇÃO

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

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

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

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

E com o intuito de se fazer cumprir o objetivo primordial do PNAE, que a Secretaria de Estado da Educação (SEDUC/MA) através da equipe de Nutrição da Supervisão de Alimentação Escolar (SUPAE) organizou a Ficha Técnica de Preparações do ano de 2020.

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

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



ORIENTAÇÕES IMPORTANTES

CALCULANDO AS QUANTIDADES DE PER CAPITAS

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

Exemplo: Arroz de couve com ovos mexidos

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

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

MEDIDAS DE MAÇOS	
ALIMENTOS	PESO
Acelga	300g
Alface crespa	400g
Alface lisa	400g
Cebolinha	100g
Cheiro verde	100g
Couve	400g
Jongome	250g



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



Manjeriçao	250g
Rúcula	300g
Vinagreira	400g

Exemplo: COUVE

Um maço de couve (média de 6 folhas) equivale a 400g (ver tabela ao lado)

15g de couve X 100 alunos = 1500 gramas de couve

1500g de couve ÷ 400 = 3,75 X 2 (frequência) = 7,5 ou seja, 8 maços de couve

Exemplo: OVO



Um ovo equivale a 50 gramas

25g de ovo X 100 = 2,500g de ovos

1 dúzia (12 unidades) de ovos equivale a 600g

2,500g de ovos ÷ 600g = 4 dúzias X 2 (frequência) = 8 dúzias de ovos

HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS

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

Preparação da solução clorada

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

HIGIENIZAÇÃO DAS BANCADAS

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



HIGIENIZAÇÃO DOS UTENSÍLIOS

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

HIGIENIZAÇÃO DAS HORTALIÇAS

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

HIGIENIZAÇÃO DE FRUTAS

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

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

DESCONGELAMENTO

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



4. Não é permitido re congelar peças previamente descongeladas.

DESSALGUE

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

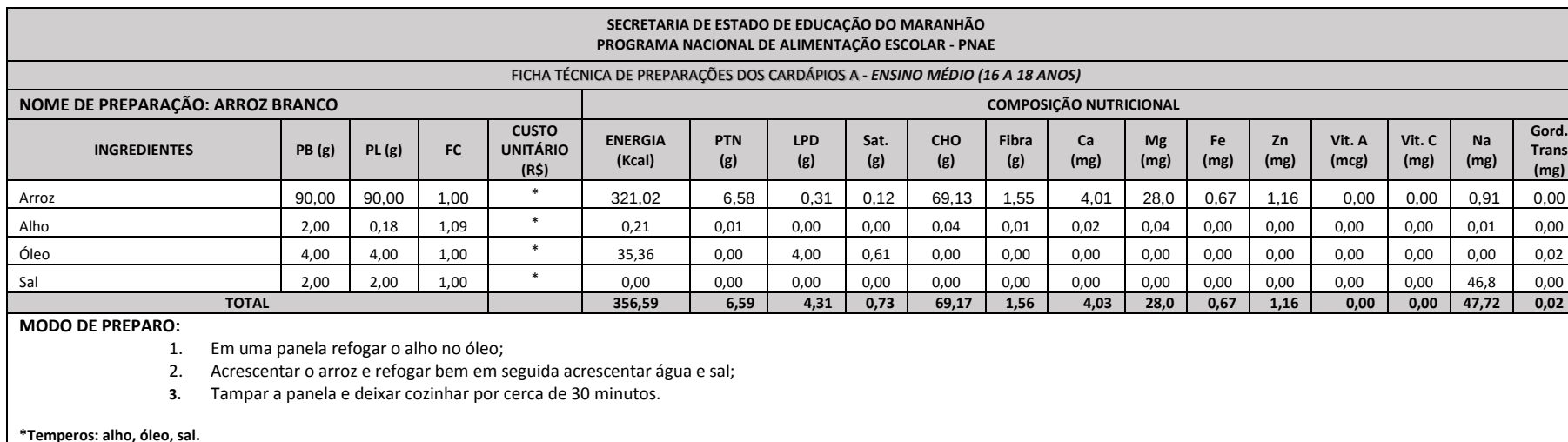
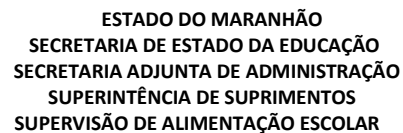


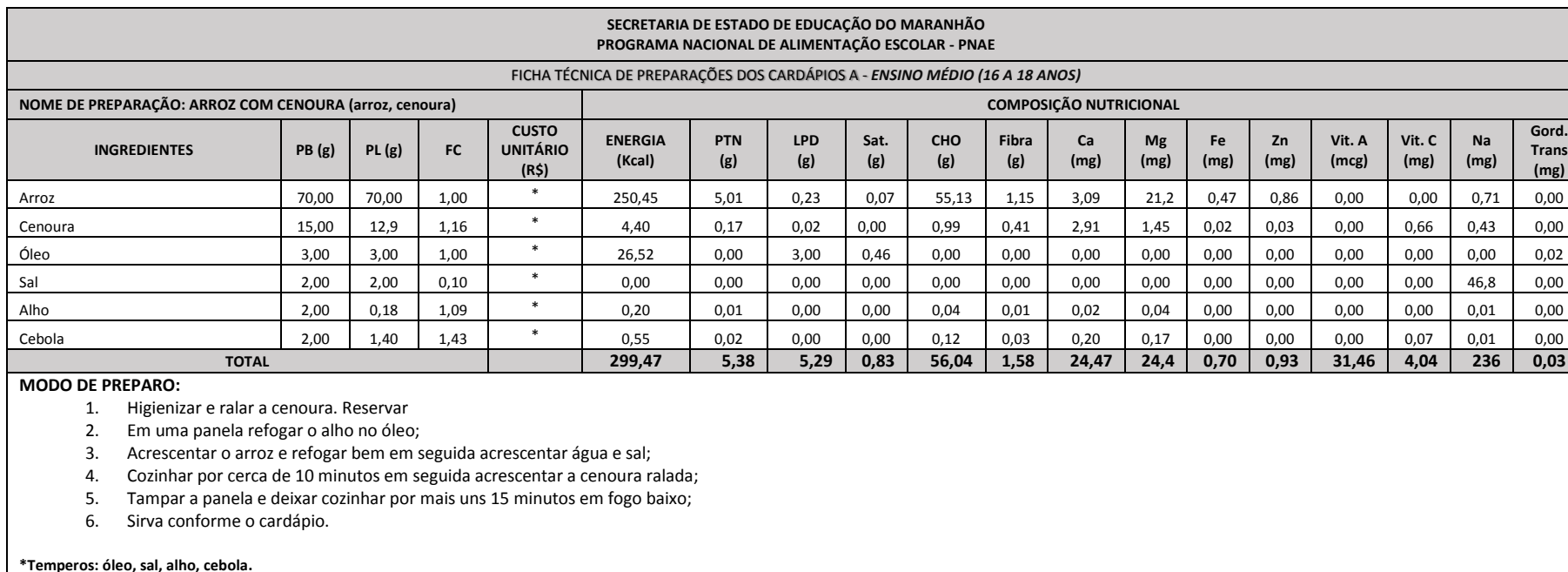
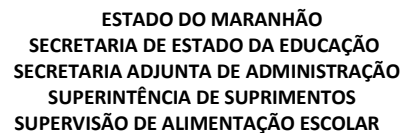
ESTADO DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO
SUPERINTÊNCIA DE SUPRIMENTOS
SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

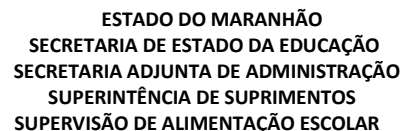


PREPARAÇÕES

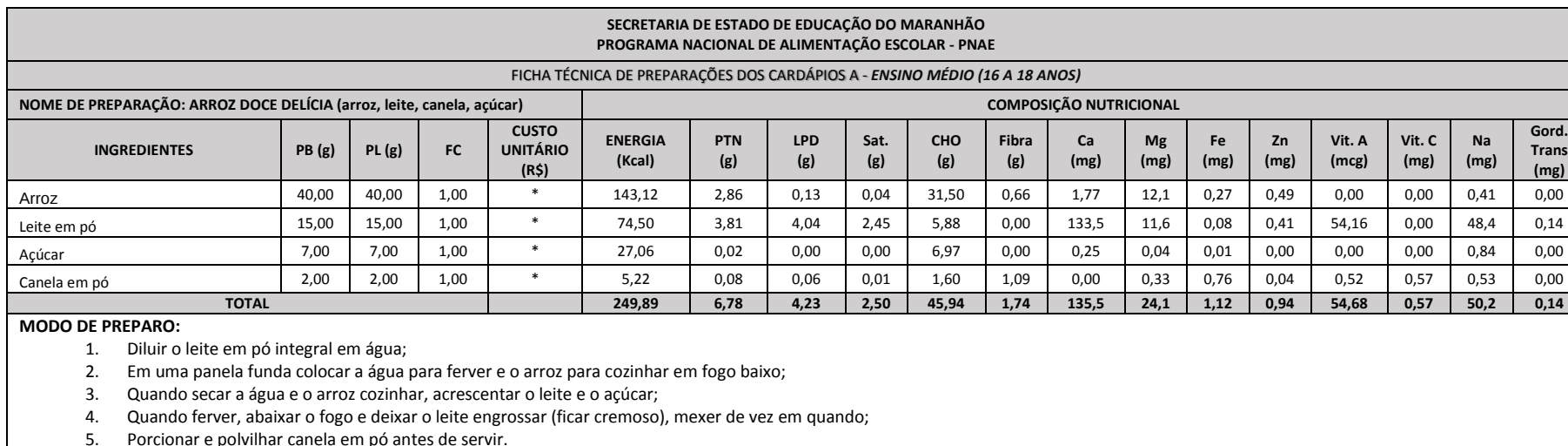
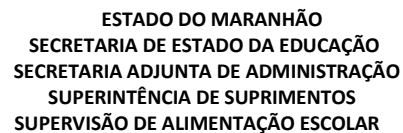
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS A - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ABACAXI					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Abacaxi	130,00	73,4	1,77	*	35,49	0,63	0,09	0,22	9,06	0,72	16,48	13,5	0,19	0,11	0,00	25,4	0,00	0,00
TOTAL					35,49	0,63	0,09	0,22	9,06	0,72	16,48	13,5	0,19	0,11	0,00	25,4	0,00	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar o abacaxi em rodela; 2. Servir conforme o cardápio.																		

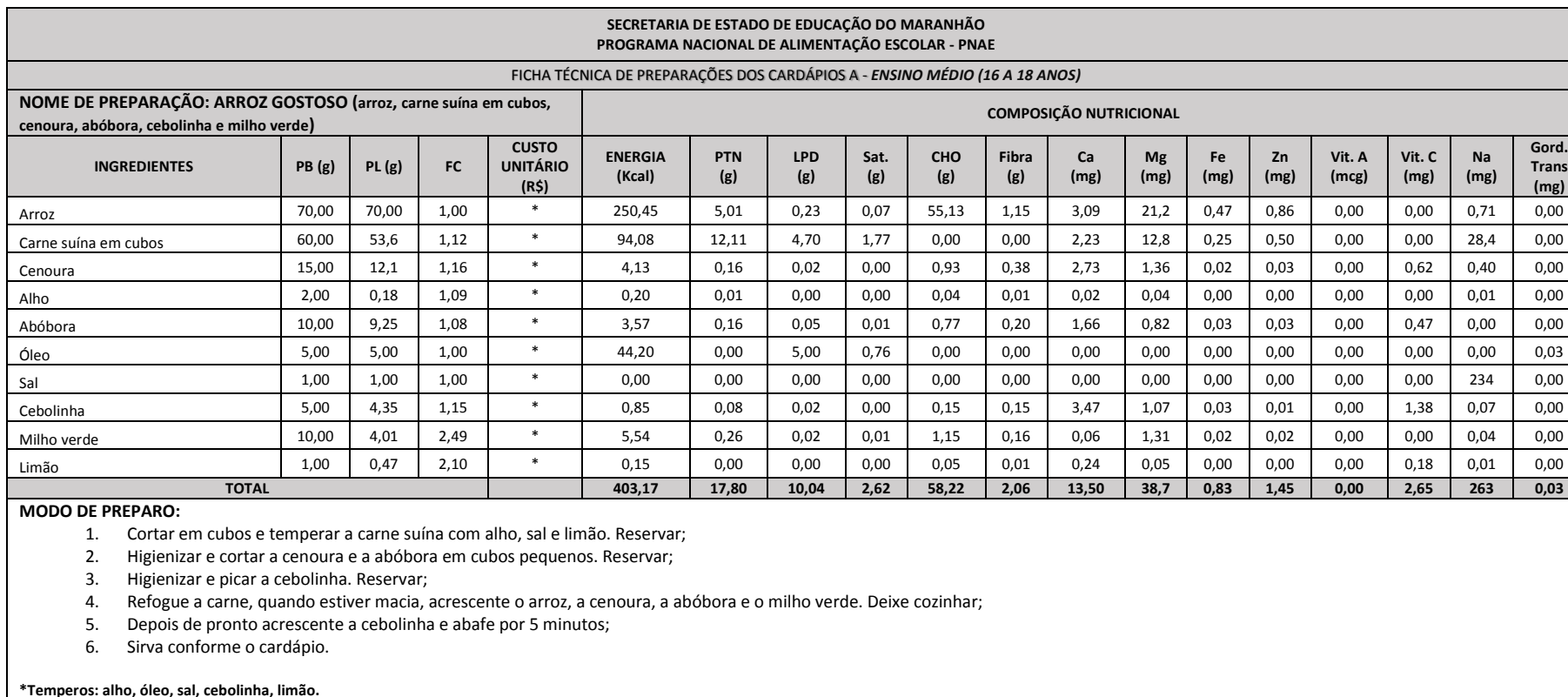
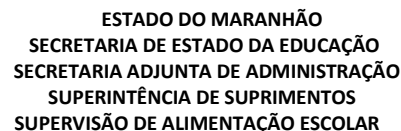


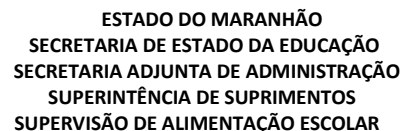




SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS A - <i>ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)</i>																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ DE CUXÁ (arroz, vinagreira, cheiro-verde)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
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)
Arroz	70,00	70,00	1,00	*	250,45	5,01	0,23	0,07	55,13	1,15	3,09	21,2	0,47	0,86	0,00	0,00	0,71	0,00
Vinagreira	15,00	10,00	1,50	*	2,60	0,21	0,04	0,00	0,49	0,28	14,00	2,00	0,12	0,02	0,00	1,82	1,60	0,00
Cheiro verde	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,00	0,25	0,11	7,15	0,99	0,10	0,04	31,46	2,16	0,10	0,00
Alho	2,00	0,18	1,09	*	0,20	0,01	0,00	0,00	0,04	0,01	0,02	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
Cebola	2,00	1,40	1,43	*	0,55	0,02	0,00	0,00	0,12	0,03	0,20	0,17	0,00	0,00	0,00	0,07	0,01	0,00
Óleo	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234	0,00
TOTAL					299,47	5,38	5,29	0,83	56,04	1,58	24,47	24,4	0,70	0,93	31,46	4,04	236	0,03
MODO DE PREPARO:																		
1. Higienizar adequadamente a vinagreira e cortar em pedaços. Reservar;																		
2. Lavar o arroz e refogar com alho, cebola e óleo;																		
3. Acrescente água e acertar o sal, mexa;																		
4. Em seguida acrescentar a vinagreira e misturar bem;																		
5. Deixe cozinhar, desligue o fogo, coloque o cheiro verde cortado por cima e deixe abafado por mais 10 minutos;																		
6. Sirva em seguida.																		
*Temperos: cheiro-verde, alho, cebola, óleo, sal.																		



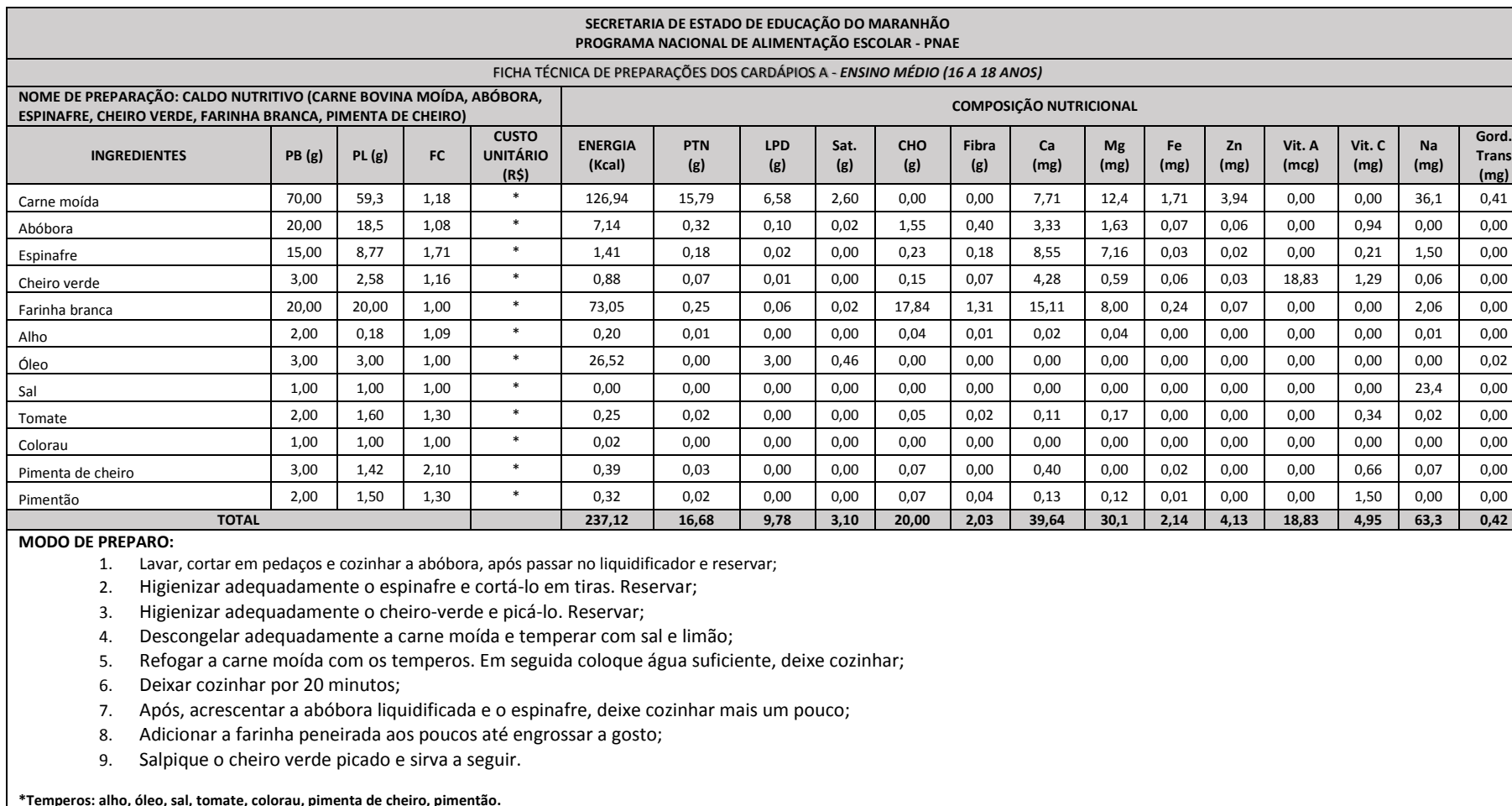
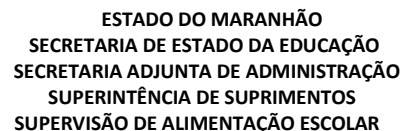




SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS A - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ MISTURADO (ARROZ, CARNE BOVINA EM CUBOS, FEIJÃO, COUVE, REPOLHO, ABOBRINHA, CEBOLINHA, PIMENTA DE CHEIRO)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Arroz	70,00	70,00	1,00	*	250,45	5,01	0,23	0,07	55,13	1,15	3,09	21,2	0,47	0,86	0,00	0,00	0,71	0,00
Carne em cubos	40,00	33,9	1,18	*	48,81	7,05	2,07	0,95	0,00	0,00	1,60	4,50	0,51	1,77	0,74	0,00	16,9	0,06
Feijão	20,00	19,4	1,03	*	63,86	3,88	0,24	0,04	11,88	3,58	23,79	40,7	1,55	0,56	0,00	0,00	0,00	0,00
Couve	10,00	6,09	1,64	*	1,65	0,17	0,03	0,01	0,26	0,19	7,97	2,11	0,03	0,02	0,00	5,89	0,38	0,00
Repolho	10,00	7,14	1,40	*I	2,21	0,14	0,00	0,00	0,51	0,14	3,12	1,29	0,04	0,02	0,00	3,08	0,17	0,00
Abobrinha	10,00	7,69	1,30	*	1,48	0,09	0,01	0,00	0,33	0,10	1,16	1,53	0,02	0,01	0,00	0,53	0,00	0,00
Cebolinha	5,00	4,35	1,15	*	0,85	0,08	0,02	0,00	0,15	0,15	3,47	1,07	0,03	0,01	0,00	1,38	0,07	0,00
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
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
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
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
Alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Cebola	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
Colorau	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	7,00	7,00	1,00	*	61,88	0,00	7,00	1,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04
TOTAL					435,85	16,67	9,64	2,13	69,35	5,52	47,11	73,8	2,71	3,28	0,75	13,9	18,5	0,10
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar adequadamente a couve e cortar em tiras. Reservar; 2. Cozinhar o feijão como de costume, sem deixar desmanchar e reservar; 3. Descongelar adequadamente a carne e cortar em pequenos cubos e temperar com alho, limão, alho e sal; 4. Refogar a carne nos outros temperos numa panela aquecida com óleo. Deixar cozinhar; 5. Após cozido, retirar apenas a carne da panela. Reservar; 6. Na panela do caldo da carne botar para cozinhar o arroz, o repolho, a abobrinha e a couve; 7. Após o cozimento do arroz acrescentar a carne em cubos, o feijão e a cebolinha picada e misturar; 8. Servir em seguida.																		
*Temperos: cebolinha, tomate, pimenta de cheiro, limão, pimenta do reino, alho, cebola, colorau, óleo.																		

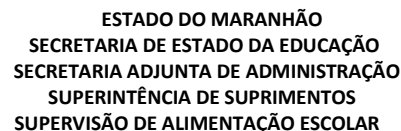
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS A - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DA PREPARAÇÃO: BANANA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	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	110	75,3	1,46	*	58,70	0,92	0,06	0,00	15,30	1,53	4,14	22,9	0,28	0,10	0,00	0,00	0,71	0,00
TOTAL					58,70	0,92	0,06	0,00	15,30	1,53	4,14	22,9	0,28	0,10	0,00	0,00	0,71	0,00
MODO DE PREPARO:																		
1. Lavar e higienizar, após, servir conforme com o cardápio.																		

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS A - <i>ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)</i>																		
NOME DE PREPARAÇÃO: CALDO DE FEIJÃO COM CEBOLINHA (FEIJÃO, CEBOLINHA, PIMENTA DE CHEIRO)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Feijão	60,00	58,2	1,03	*	191,66	11,64	0,73	0,12	35,66	10,7	71,40	122	4,65	1,69	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebolinha	5,00	4,35	1,15	*	0,85	0,08	0,02	0,00	0,15	0,15	3,47	1,07	0,03	0,01	0,00	1,38	0,07	0,00
Alho	2,00	0,18	1,09	*	0,20	0,01	0,00	0,00	0,04	0,01	0,02	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
Cebola	3,00	2,09	1,43	*	0,82	0,04	0,00	0,00	0,19	0,05	0,29	0,25	0,00	0,00	0,00	0,10	0,01	0,00
Óleo	2,00	2,00	1,00	*	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
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	2,00	1,60	1,30	*	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
Pimenta de cheiro	2,00	0,95	2,10	*	0,26	0,02	0,00	0,00	0,04	0,00	0,27	0,00	0,01	0,00	0,00	0,44	0,05	0,00
Colorau	0,10	0,10	1,00	*	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL					211,73	11,81	2,75	0,42	36,13	10,9	75,57	123	4,70	1,71	0,00	2,26	234	0,01
MODO DE PREPARO: 1. Temperar e cozinhar 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 4. Servir conforme o cardápio.																		
*Temperos: alho, cebola, óleo, sal, tomate, pimenta de cheiro, colorau.																		

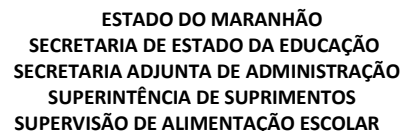


SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS A - <i>ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)</i>																		
NOME DE PREPARAÇÃO: CUSCUZ DE ARROZ COM MANTEIGA (FLOCÃO DE ARROZ, MANTEIGA)					COMPOSIÇÃO 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)
Flocão de arroz	40,00	40,00	1,00	*	129,60	5,68	7,72	1,55	14,24	9,76	23,08	316	7,52	2,45	0,00	0,00	2,03	0,00
Sal	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,4	0,00
Manteiga	2,00	2,00	1,00	*	14,52	0,01	1,65	0,98	0,00	0,00	0,19	0,03	0,00	0,00	18,47	0,00	11,5	0,07
TOTAL					144,12	5,69	9,37	2,53	14,24	9,76	23,27	316	7,52	2,45	18,47	0,00	37,0	0,07
MODO DE PREPARO: 1. Misturar num recipiente o flocão de arroz, sal e água até formar tipo uma farofa molhada; 2. Deixar descansar por aproximadamente 20 minutos; 3. Levar à mistura a cuscuzeira até o ponto que enfie um garfo e saia limpo; 4. Passar a manteiga em todo o cuscuz; 5. Servir conforme o cardápio.																		
*Temperos: sal.																		

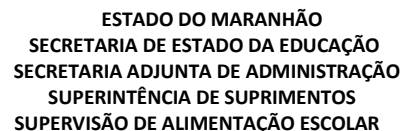
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS A - <i>ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)</i>																		
NOME DE PREPARAÇÃO: CUSCUZ DE MILHO COM OVO (flocão de milho, ovo)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Flocão de milho	40,00	40,00	1,00	*	141,39	2,89	0,76	0,16	31,55	1,89	1,07	16,4	0,34	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00
Ovo	25,00	22,5	1,11	*	32,23	2,93	2,00	0,59	0,37	0,00	9,46	2,85	0,35	0,24	17,75	0,00	37,8	0,00
Sal	2,00	2,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	46,8	0,00
Óleo	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
TOTAL					217,82	5,82	7,77	1,51	31,92	1,89	10,53	19,	0,69	0,68	17,75	0,00	84,7	0,03
MODO DE PREPARO: 1. Misturar num recipiente o flocão de milho, sal e água até formar tipo uma farofa molhada; 2. Deixar descansar por aproximadamente 20 minutos; 3. Levar à mistura a cuscuzeira até o ponto que enfie um garfo e saia limpo; 4. Servir conforme o cardápio.																		
*Temperos: sal, óleo.																		



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS A - <i>ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)</i>																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ESCONDIDINHO DE PURÊ DE BATATA DOCE COM SARDINHA E LEGUMES (BATATA DOCE, SARDINHA, COUVE, MANJERICÃO, LEITE EM PÓ, CENOURA, 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)
Batata doce	40,00	33,05	1,21	*	39,01	0,42	0,06	0,00	10,15	0,88	7,06	5,10	0,19	0,09	0,00	5,46	2,78	0,00
Sardinha	70,00	70	1,00	*	199,49	11,16	16,83	2,87	0,00	0,00	385,1	24,6	2,48	1,15	0,00	0,00	466	0,05
Couve	10,00	6,09	1,64	*	1,65	0,17	0,03	0,01	0,26	0,19	7,97	2,11	0,03	0,02	0,00	5,89	0,38	0,00
Manjeriço	2,00	2,00	1,00	*	0,42	0,04	0,01	0,00	0,07	0,07	4,22	1,16	0,02	0,01	0,00	0,05	0,08	0,00
Cenoura	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,06	0,01	0,00	0,33	0,14	0,97	0,48	0,01	0,01	0,00	0,22	0,14	0,00
Alho	2,00	0,18	1,09	*	0,20	0,01	0,00	0,00	0,04	0,01	0,02	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
Tomate	2,00	1,60	1,30	*	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
Cebola	3,00	2,09	1,43	*	0,82	0,04	0,00	0,00	0,19	0,05	0,29	0,25	0,00	0,00	0,00	0,10	0,01	0,00
�leo	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,4	0,00
Colorau	1,00	1,00	1,00	*	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cheiro verde	3,00	2,58	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,00	0,15	0,07	4,28	0,59	0,06	0,03	18,83	1,29	0,06	0,00
Leite em pão	10,0	10,0	1,00	*	49,67	2,54	2,69	1,63	3,92	0,00	89,03	7,74	0,05	0,27	36,11	0,00	32,3	0,09
TOTAL					338,08	14,53	24,64	5,27	12,87	1,43	500,02	42,2	2,39	1,58	54,4	13,5	525	0,17
MODO DE PREPARO:																		
1. Coloque as batatas para cozinharem, assim que estiverem macias, descasque e esmague até formar um pur�;																		
2. Refogar o alho com óleo, acrescentar as batatas amassadas e o leite já diluído. Mexa bem, acerte o sal, desligue o fogo e reserve;																		
3. Refogar a sardinha com a couve, o manjeriço, cheiro verde, a cenoura e o restante dos temperos, acerte o sal;																		
4. Montar uma camada de pur� e outra do refogado de sardinha com os legumes, cubra com outra camada de pur�;																		
5. Sirva conforme cardápio.																		
*Temperos: alho, tomate, cebola, óleo, sal, colorau, cheiro-verde.																		

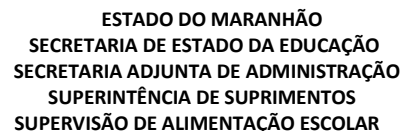


SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS A - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA MARAVILHA (CARNE BOVINA, FARINHA BRANCA, COUVE, CEBOLINHA, PIMENTA DE CHEIRO)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Carne em cubos	30,00	25,4	1,18	*	36,61	5,29	1,55	0,71	0,00	0,00	1,20	3,37	0,38	1,33	0,55	0,00	12,7	0,05
Farinha branca	25,00	25,00	1,00	*	91,32	0,31	0,07	0,03	22,30	1,64	18,88	10,0	0,30	0,09	0,00	0,00	2,58	0,00
Couve	10,00	6,09	1,64	*	1,65	0,17	0,03	0,01	0,26	0,19	7,97	2,11	0,03	0,02	0,00	5,89	0,38	0,00
Cebolinha	3,00	2,60	1,15	*	0,51	0,05	0,01	0,00	0,09	0,09	2,08	0,64	0,02	0,01	0,00	0,83	0,04	0,00
Colorau	1,00	1,00	1,00	*	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	2,00	0,18	1,09	*	0,20	0,01	0,00	0,00	0,04	0,01	0,02	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
Pimenta de cheiro	3,00	2,31	1,30	*	0,63	0,05	0,01	0,00	0,11	0,00	0,65	0,00	0,03	0,00	0,00	1,07	0,12	0,00
Cebola	3,00	2,09	1,43	*	0,82	0,04	0,00	0,00	0,19	0,05	0,29	0,25	0,00	0,00	0,00	0,10	0,01	0,00
Óleo	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,4	0,00
TOTAL					175,96	5,92	6,68	1,50	22,99	1,98	31,10	16,4	0,76	1,45	0,55	7,88	39,2	0,07
MODOS DE PREPARO: 1. Aquecer em uma panela o óleo 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 o restante dos temperos e mexa; 4. Colocar a couve lavada, higienizada e picada, mexa um pouco mais; 5. Acrescentar toda farinha de mandioca aos poucos e mexendo sem parar em fogo baixo para não queimar; 6. Ajustar o sal e continuar mexendo, até a farofa ficar dourada; 7. Cuidado para não queimar.																		
*Temperos: cebolinha, colorau, alho, pimenta de cheiro, cebola, óleo, sal.																		

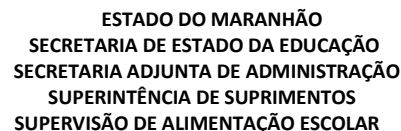


SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS A - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: FEIJÃO MARAVILHA (FEIJÃO VERDE, FARINHA BRANCA, CARNE BOVINA, CEBOLINHA, PIMENTA DE CHEIRO)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Feijão-verde	35,00	33,9	1,03	*	41,23	1,08	1,06	0,18	6,90	1,70	43,49	17,6	0,38	0,35	13,45	0,75	1,36	0,01
Farinha branca	25,00	25	1,00	*	91,32	0,31	0,07	0,03	22,30	1,64	18,88	10,0	0,30	0,09	0,00	0,00	2,58	0,00
Carne em cubos	25,00	21,2	1,18	*	30,51	4,41	1,29	0,59	0,00	0,00	1,00	2,81	0,32	1,10	0,46	0,00	10,5	0,04
Cebolinha	3,00	2,60	1,15	*	0,51	0,05	0,01	0,00	0,09	0,09	2,08	0,64	0,02	0,01	0,00	0,83	0,04	0,00
Colorau	1,00	1,00	1,00	*	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	2,00	0,18	1,09	*	0,20	0,01	0,00	0,00	0,04	0,01	0,02	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
Pimenta de cheiro	3,00	2,31	1,30	*	0,63	0,05	0,01	0,00	0,11	0,00	0,65	0,00	0,03	0,00	0,00	1,07	0,12	0,00
Cebola	3,00	2,09	1,43	*	0,82	0,04	0,00	0,00	0,19	0,05	0,29	0,25	0,00	0,00	0,00	0,10	0,01	0,00
Óleo	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,4	0,00
TOTAL					209,43	5,94	7,45	1,56	29,63	3,48	66,42	31,4	1,05	1,56	13,91	2,74	38,1	0,07
MODO DE PREPARO:																		
1. Colocar em uma panela de pressão o feijão e a água não enchendo até a borda da panela;																		
2. Levar ao fogo e depois de pegar a pressão, abaixar o fogo e deixar terminar de cozinhar, sem desmanchar, escorrer o feijão. Reservar;																		
3. Descongelar adequadamente a carne e cortá-la em cubos, temperar com sal e alho;																		
4. Em uma panela com óleo quente, adicione os outros temperos e frite a carne;																		
5. Depois que a carne estiver pronta adicione o feijão a farinha branca e misture bem;																		
6. Sirva em seguida.																		
*Temperos: cebolinha, colorau, alho, pimenta de cheiro, cebola, óleo, sal.																		

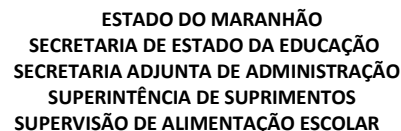
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS A - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: FRANGO NUTRITIVO (FRANGO, QUIABO, BATATA INGLESA)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
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)
Frango	180	84,5	2,13	*	109,09	17,40	3,86	1,18	0,00	0,00	5,51	22,8	0,45	1,05	3,10	0,00	61,6	0,01
Quiabo	5,00	4,06	1,23	*	1,22	0,08	0,01	0,00	0,26	0,18	4,55	2,03	0,01	0,02	0,00	0,23	0,04	0,00
Alho	1,00	1,00	1,00	*	0,11	0,01	0,00	0,00	0,02	0,00	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
Cebola	2,00	1,40	1,43	*	0,55	0,02	0,00	0,00	0,12	0,03	0,20	0,17	0,00	0,00	0,00	0,07	0,01	0,00
Batata inglesa	10,0	9,00	1,11	*	5,79	0,16	0,00	0,00	1,32	0,10	0,32	1,31	0,03	0,02	0,00	2,80	0,00	0,00
Limão	1,00	0,47	2,10	*	0,15	0,00	0,00	0,00	0,05	0,01	0,24	0,05	0,00	0,00	0,00	0,18	0,01	0,00
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	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,4	0,00
Tomate	2,00	1,60	1,30	*	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
Colorau	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL					143,83	17,69	6,88	1,64	1,86	0,35	10,95	26,5	0,51	1,10	3,10	3,61	85,1	0,02
MODO DE PREPARO:																		
1. Higienizar e cortar em rodela o quiabo; 2. Secar as rodela de quiabo e colocar numa panela aquecida com óleo; 3. Refogar o quiabo até não ter mais nenhuma baba; 4. Esperar amornar e coar para retirar todo óleo; 5. Reservar o quiabo; 6. Descongelar adequadamente o frango, cortar e temperar com alho, colorau, limão e sal; 7. Refogar o frango com cebola, tomate e óleo; 8. Acrescentar um pouco de água fervente e deixar cozinhar por cerca de 10 minutos ou até amolecer; 9. Acrescentar o quiabo e deixar ferver por mais 1 minuto.																		
*Temperos: alho, cebola, limão, óleo, sal, tomate, colorau.																		



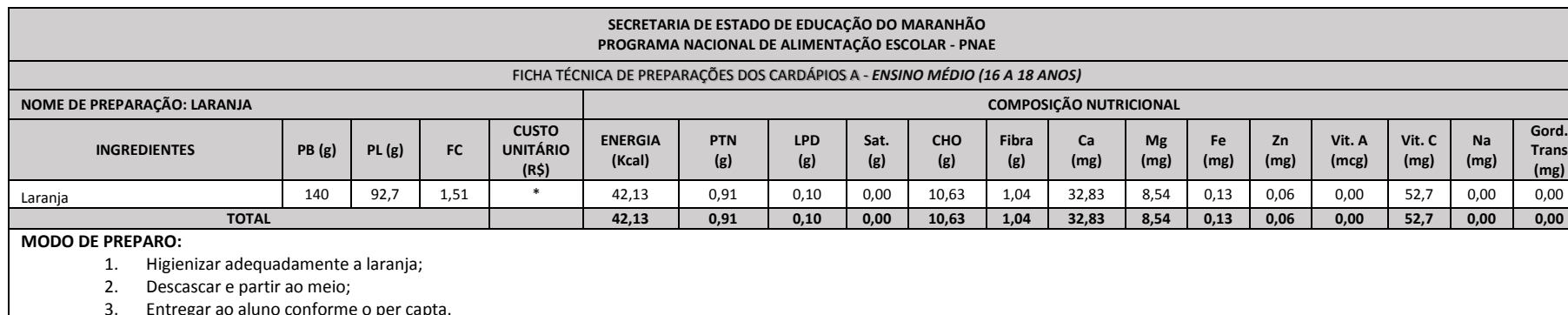
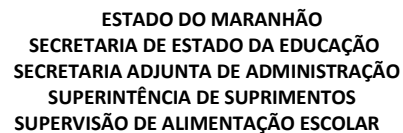
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS A - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: FRITADA DE CARNE DESFIADA (CARNE BOVINA, PIMENTA DE CHEIRO, MANJERICÃO)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Carne	190	161	1,18	*	231,90	33,52	9,84	4,51	0,00	0,00	7,59	21,3	2,44	8,39	3,50	0,00	80,5	0,31
Alho	2,00	0,18	1,09	*	0,20	0,01	0,00	0,00	0,04	0,01	0,02	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
Limão	1,00	0,47	2,10	*	0,15	0,00	0,00	0,00	0,05	0,01	0,24	0,05	0,00	0,00	0,00	0,18	0,01	0,00
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
Colorau	1,00	1,00	1,00	*	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	2,00	1,60	1,30	*	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
Sal	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,4	0,00
Manjerição	2,00	2,00	1,00	*	0,42	0,04	0,01	0,00	0,07	0,07	4,22	1,16	0,02	0,01	0,00	0,05	0,08	0,00
Cebola	5,00	3,49	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	7,00	7,00	1,00	*	61,88	0,00	7,00	1,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04
TOTAL					296,26	33,65	16,86	5,58	0,55	0,18	12,81	23,2	2,47	8,41	3,51	0,73	104	0,34
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente a carne, cortar em pedaços, temperar com alho, limão, colorau, pimenta do reino e sal; 2. Refogar a carne temperada no óleo com cebola e tomate; 3. Mexa até ficar macia no ponto para desfiar; 4. Após desfiar, voltar para mesma panela do cozimento, aquecer óleo e colocar a cebola em rodela e o manjerição; 5. Deixe fritar um pouco e desligue o fogo; 6. Sirva a seguir.																		
*Temperos: alho, limão, pimenta do reino, colorau, tomate, sal, manjerição, cebola, óleo.																		



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS A - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: FRITADA DE FRANGO COM CEBOLA (FRANGO, MANJERICÃO, 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)
Frango	180	84,5	2,13	*	146,19	26,12	3,81	1,07	0,00	0,00	12,68	22,8	0,90	1,04	7,61	0,00	65,0	0,08
Alho	2,00	0,18	1,09	*	0,20	0,01	0,00	0,00	0,04	0,01	0,02	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
Limão	1,00	0,47	2,10	*	0,15	0,00	0,00	0,00	0,05	0,01	0,24	0,05	0,00	0,00	0,00	0,18	0,01	0,00
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
Colorau	1,00	1,00	1,00	*	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	2,00	1,60	1,30	*	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
Sal	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,4	0,00
Manjericão	2,00	2,00	1,00	*	0,42	0,04	0,01	0,00	0,07	0,07	4,22	1,16	0,02	0,01	0,00	0,05	0,08	0,00
Cebola	5,00	3,49	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	7,00	7,00	1,00	*	61,88	0,00	7,00	1,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04
TOTAL					210,55	26,26	10,83	2,14	0,55	0,18	17,89	24,6	0,93	1,06	7,62	0,73	88,6	0,11
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente o frango, cortar em pedaços, temperar com alho, limão, colorau, pimenta do reino e sal; 2. Refogar o frango temperado no óleo com cebola e tomate; 3. Mexa até ficar macio e deixe fritar; 4. Após fritar, a cebola em rodela e o manjericão; 5. Mexa e desligue o fogo; 6. Sirva a seguir.																		
*Temperos: alho, limão, pimenta do reino, colorau, tomate, sal, manjericão, cebola, óleo.																		



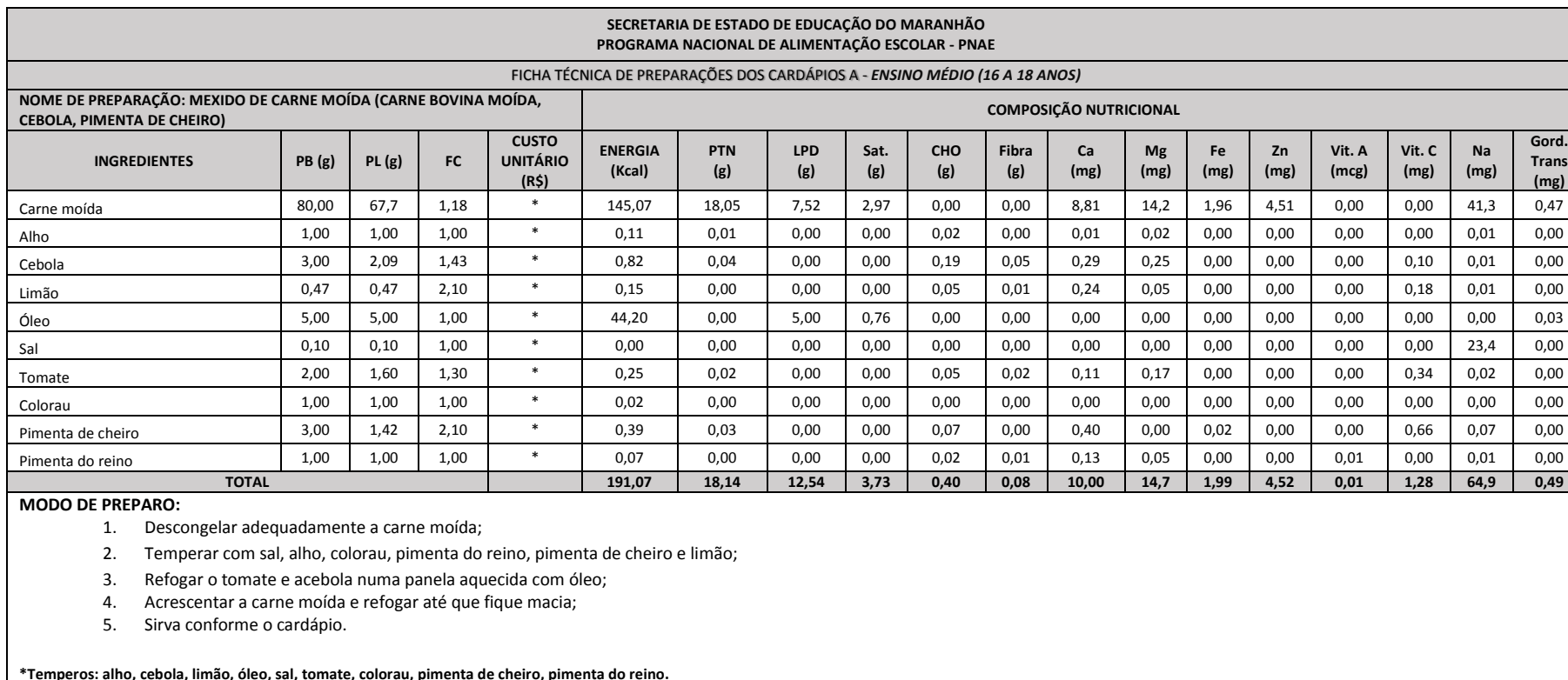
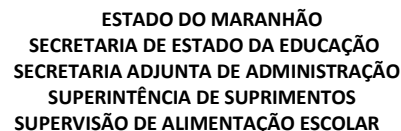
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS A - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: GALINHA ESPECIAL (SOBRECOXA DE FRANGO, MANJERICÃO, VINAGREIRA, BATATA INGLESA)					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)
Frango Sobrecoxa	180	84,5	2,13	*	136,72	14,85	8,13	2,54	0,00	0,00	5,32	22,2	0,76	1,41	3,31	0,00	67,6	0,03
Alho	2,00	0,18	1,09	*	0,20	0,01	0,00	0,00	0,04	0,01	0,02	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
Limão	1,00	0,47	2,10	*	0,15	0,00	0,00	0,00	0,05	0,01	0,24	0,05	0,00	0,00	0,00	0,18	0,01	0,00
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
Colorau	1,00	1,00	1,00	*	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	2,00	1,60	1,30	*	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
Sal	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,4	0,00
Manjericão	2,00	2,00	1,00	*	0,42	0,04	0,01	0,00	0,07	0,07	4,22	1,16	0,02	0,01	0,00	0,05	0,08	0,00
Cebola	5,00	3,49	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	7,00	7,00	1,00	*	61,88	0,00	7,00	1,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04
Pimentão verde	2,00	1,50	1,30	*	0,32	0,02	0,00	0,00	0,07	0,04	0,13	0,12	0,01	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00
Vinagreira	10,00	6,66	1,50	*	1,73	0,14	0,02	0,00	0,33	0,19	9,32	1,33	0,08	0,02	0,00	1,21	1,07	0,00
Batata inglesa	10,00	9,00	1,11	*	5,79	0,16	0,00	0,00	1,32	0,10	0,32	1,31	0,03	0,02	0,00	2,80	0,00	0,00
TOTAL					208,92	15,30	15,17	3,60	2,27	0,51	20,30	26,8	0,91	1,47	3,32	6,24	92,2	0,06
MODO DE PREPARO: 1. Higienize o manjericão e a vinagreira, separando as folhas dos talos e reserve; 2. Lave as batatas, descasque-as e corte em rodela. Reservar; 3. Temperar o frango com sal, alho, cloral, pimenta do reino e limão. Reservar; 4. Cortar a cebola, o pimentão e o tomate picados e refogar no óleo, acrescentar o frango e refogar; 5. Coloque água e deixe cozinhar um pouco, em seguida acrescente as batatas e deixe cozinhar mais; 6. Quando o frango estiver quase pronto acrescente as folhas de manjericão e vinagreira, deixe ferver por mais cinco minutos e desligue o fogo; 7. Sirva a seguir.																		
*Temperos: alho, limão, pimenta do reino, colorau, tomate, sal, maniercão, cebola, óleo, pimentão verde.																		



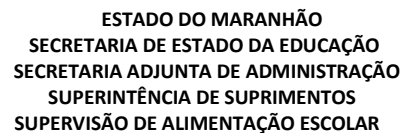
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS A - <i>ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)</i>																		
NOME DE PREPARAÇÃO: MAMÃO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Mamão	120	76,9	1,56	*	30,89	0,35	0,10	0,00	8,03	0,80	17,24	17,0	0,15	0,05	0,00	63,2	1,25	0,00
TOTAL					30,89	0,35	0,10	0,00	8,03	0,80	17,24	17,0	0,15	0,05	0,00	63,2	1,25	0,00
MODO DE PREPARO:																		
1. Lavar, higienizar e cortar em fatias, após, servir conforme o cardápio.																		

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS A - <i>ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)</i>																		
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	270	137	1,97	*	44,69	1,21	0,00	0,00	11,15	0,17	10,58	13,2	0,31	0,13	0,00	8,42	0,00	0,00
TOTAL					44,69	1,21	0,00	0,00	11,15	0,17	10,58	13,2	0,31	0,13	0,00	8,42	0,00	0,00
MODO DE PREPARO:																		
1. Lavar, higienizar e cortar em fatias, após, servir conforme o cardápio.																		

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS A - <i>ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)</i>																		
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	220	188	1,17	*	55,22	1,27	0,00	0,00	14,15	0,47	5,37	11,1	0,43	0,17	0,00	16,3	21,0	0,00
TOTAL					55,22	1,27	0,00	0,00	14,15	0,47	5,37	11,1	0,43	0,17	0,00	16,3	21,0	0,00
MODO DE PREPARO:																		
1. Lavar, higienizar e cortar em fatias, após, servir conforme o cardápio.																		

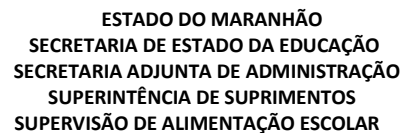


SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS A - <i>ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)</i>																		
NOME DE PREPARAÇÃO: MEXIDO DE SARDINHA (SARDINHA, PIMENTÃO VERDE, CEBOLA, TOMATE)					COMPOSIÇÃO 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)
Sardinha	90,00	90,00	1,00	*	256,48	14,35	21,64	3,69	0,00	0,00	495,22	31,74	3,18	1,47	0,00	0,00	599,40	0,06
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
Tomate	2,00	1,60	1,30	*	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
Cebola	3,00	2,09	1,43	*	0,82	0,04	0,00	0,00	0,19	0,05	0,29	0,25	0,00	0,00	0,00	0,10	0,01	0,00
Pimentão verde	2,00	1,50	1,30	*	0,32	0,02	0,00	0,00	0,07	0,04	0,13	0,12	0,01	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00
TOTAL					302,95	14,49	26,66	4,45	0,46	0,17	500,04	32,8	3,26	1,51	18,83	3,23	599,4	0,09
MODO DE PREPARO: 1. Aqueça o óleo em uma frigideira e acrescente os temperos; 2. Em seguida coloque a sardinha, mexa, deixe refogar por 5 minutos e desligue o fogo; 3. Sirva conforme o cardápio.																		
*Temperos: óleo, tomate, cebola, pimentão verde.																		

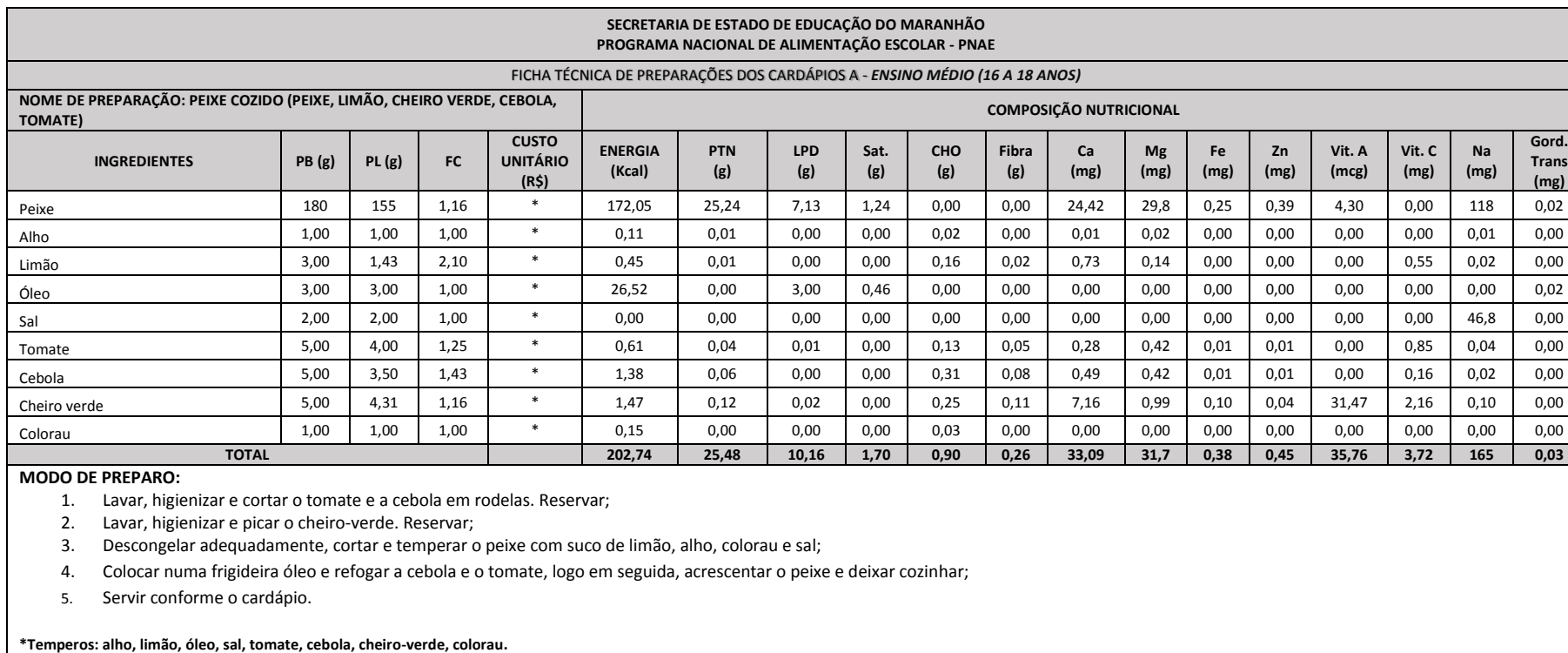
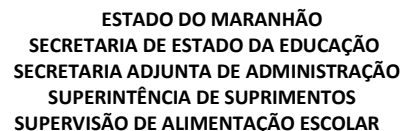


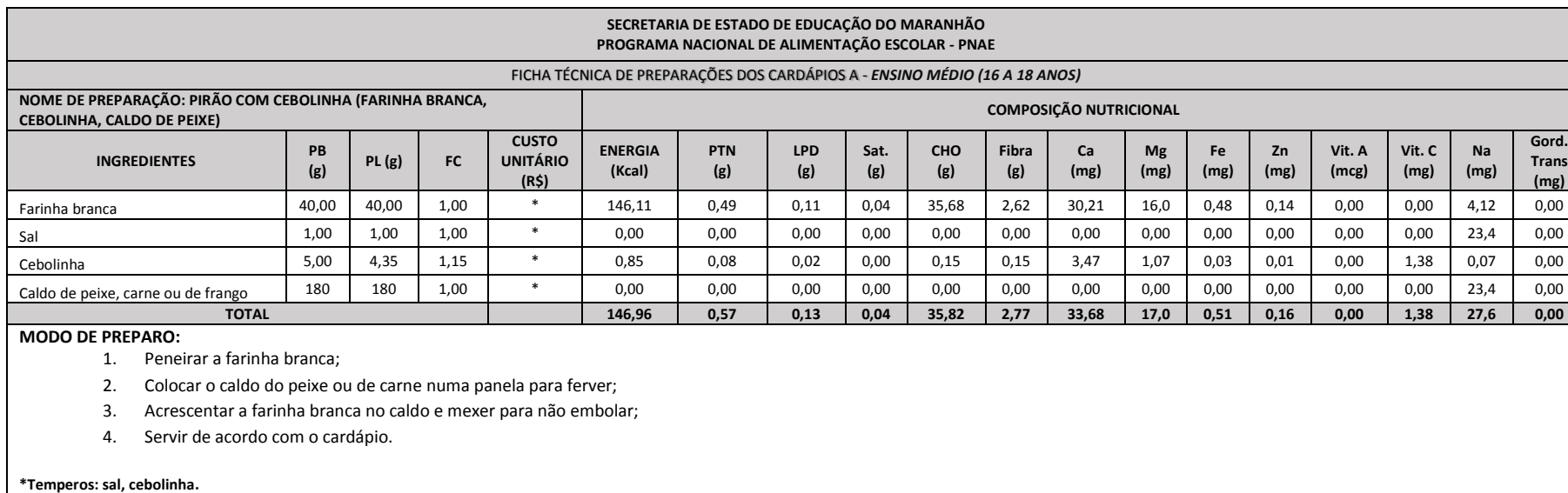
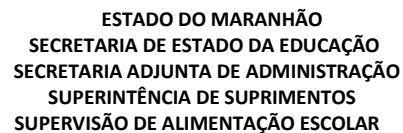
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS A - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: OVOS MEXIDOS (OVO, ÓLEO, SAL)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	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)
Ovo	35,00	31,53	1,11	*	45,12	4,11	2,81	0,82	0,52	0,00	13,25	3,99	0,49	0,34	24,85	0,00	52,9	0,00
Óleo	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234	0,00
TOTAL					89,32	4,11	7,81	1,58	0,52	0,00	13,25	3,99	0,49	0,34	24,85	0,00	287	0,03
MODO DE PREPARO: 1. Deixar a tapioca de molho por 10 minutos; 2. Em uma panela, a tapioca os demais ingredientes; 3. Leve para cozinhar em fogo baixo, sempre mexendo, até obter a consistência desejada.																		
*Temperos: óleo, sal.																		

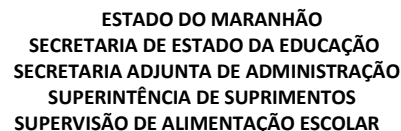
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS A - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: PÃO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Pão francês	55,00	55,00	1,00	*	164,90	4,37	1,71	0,55	32,26	1,27	8,66	14,0	0,55	0,42	1,64	0,00	356	0,20
TOTAL					164,90	4,37	1,71	0,55	32,26	1,27	8,66	14,0	0,55	0,42	1,64	0,00	356	0,20
MODO DE PREPARO:																		
1. Adquirir o produto em um estabelecimento dentro dos padrões exigidos pela vigilância sanitária. 2. Quando for servir ao aluno manter as mãos com luvas plásticas, assim evitando o contato direto com o produto.																		



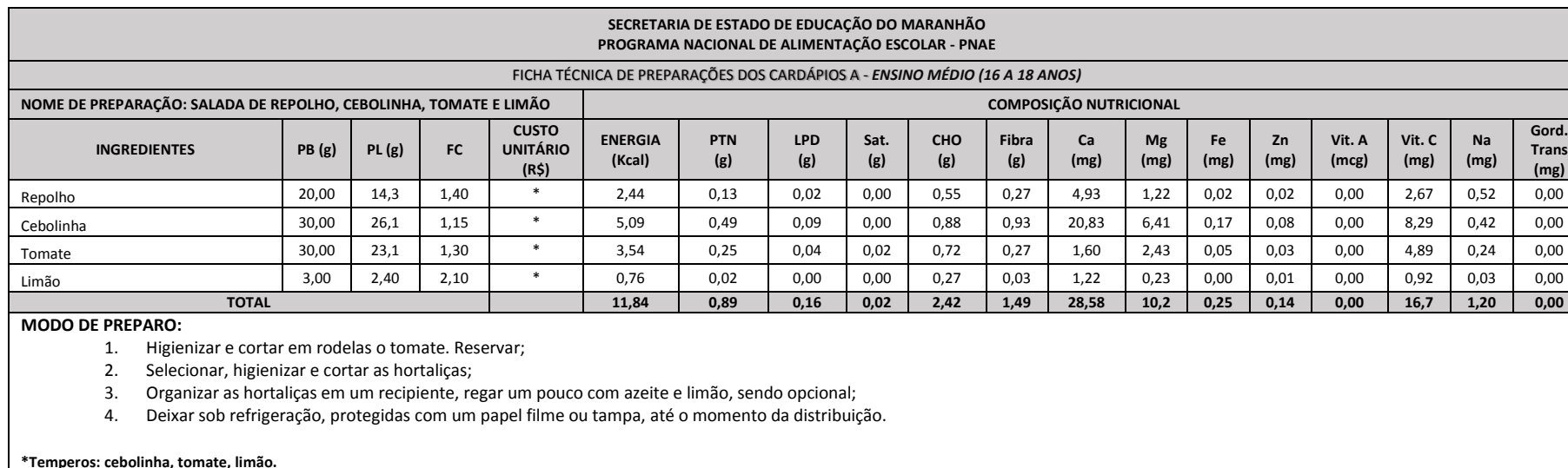
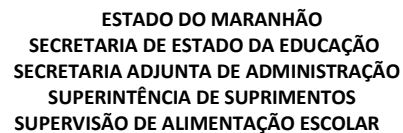
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS A - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: PEIXE FRITO (PEIXE, LIMÃO, ÓLEO, SAL)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
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)
Peixe	180	155	1,16	*	172,05	25,24	7,13	1,24	0,00	0,00	24,42	29,8	0,25	0,39	4,30	0,00	118,	0,02
Limão	3,00	1,42	2,10	*	0,45	0,01	0,00	0,00	0,16	0,02	0,72	0,14	0,00	0,00	0,00	0,54	0,02	0,00
Óleo	7,00	7,00	1,00	*	61,88	0,00	7,00	1,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04
Sal	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234	0,00
TOTAL					234,38	25,25	14,13	2,31	0,16	0,02	25,15	29,9	0,26	0,39	4,30	0,54	141	0,05
MODO DE PREPARO:																		
1. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal;																		
2. Colocar numa frigideira óleo e deixar esquentar bem;																		
3. Acrescentar bem devagar 1 por 1 e deixar fritar;																		
4. Distribuir os peixes numa travessa forrada com papel toalha para tirar o excesso do óleo.																		
*Temperos: limão, óleo, sal.																		

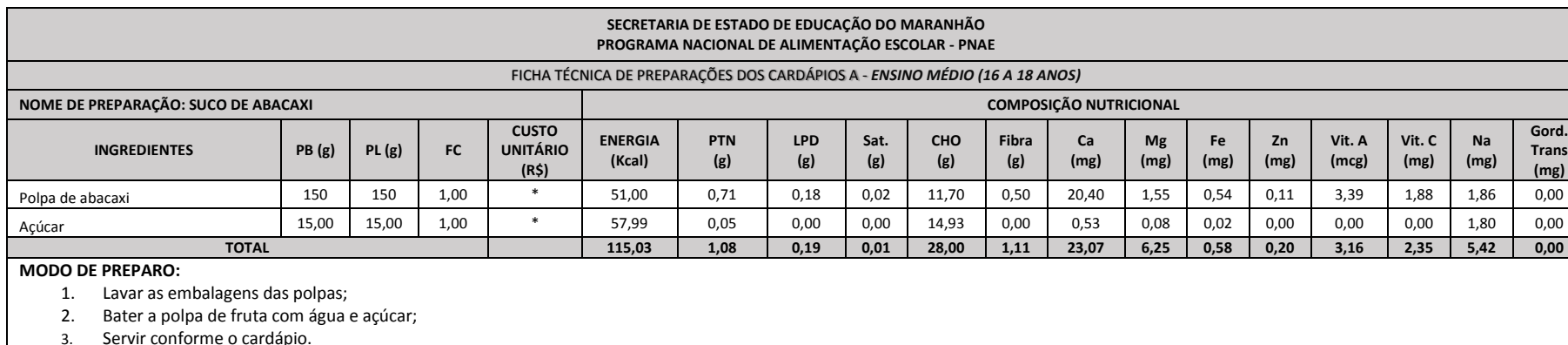
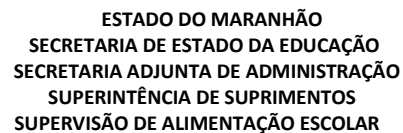


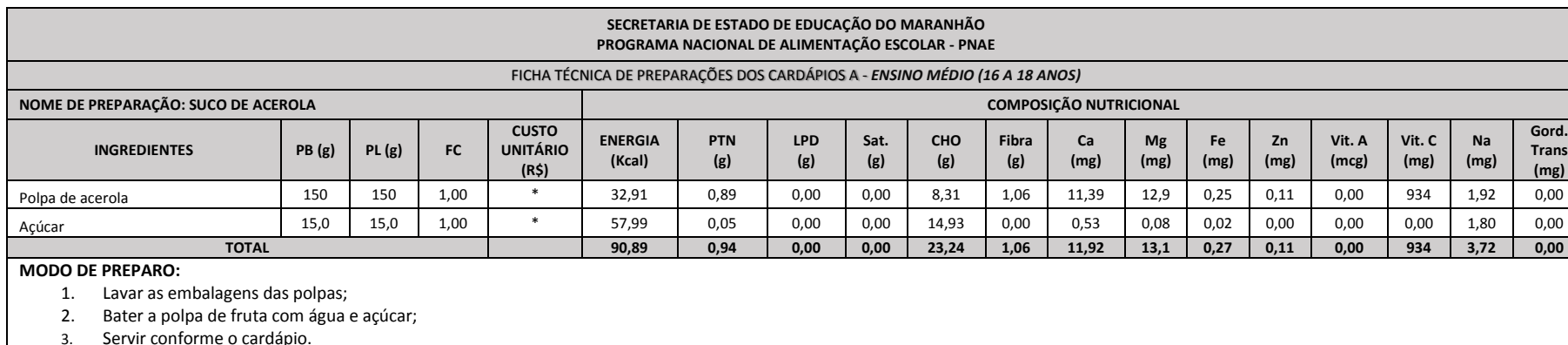
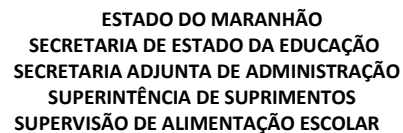


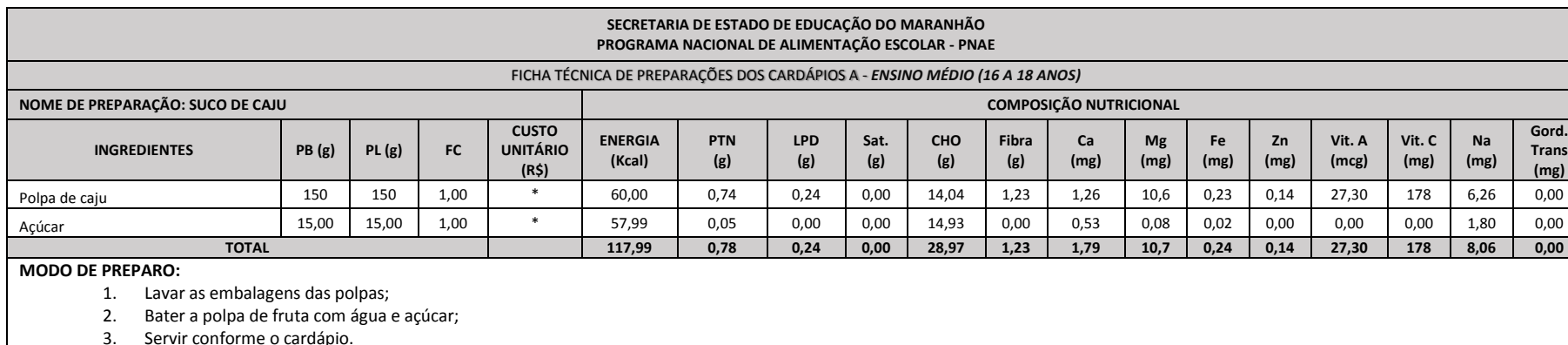
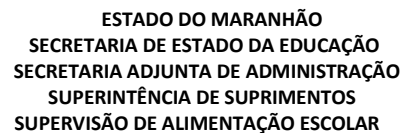


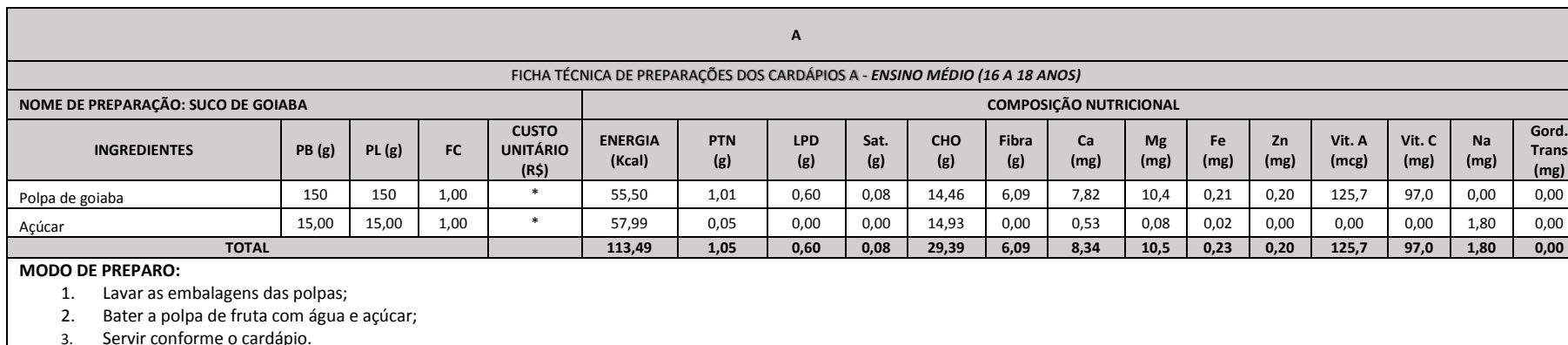
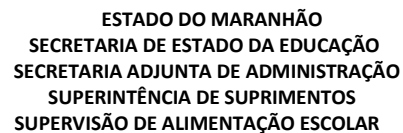
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS A - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: RISOTO DE FRANGO (ARROZ, FRANGO EM TIRAS, ESPINAFRE, PIMENTA DE CHEIRO)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Arroz	70,00	70,00	1,00	*	250,45	5,01	0,23	0,07	55,13	1,15	3,09	21,2	0,47	0,86	0,00	0,00	0,71	0,00
Frango	100	46,9	2,13	*	81,21	14,51	2,12	0,60	0,00	0,00	7,04	12,6	0,50	0,58	4,22	0,00	36,1	0,04
Alho	3,00	3,00	1,00	*	0,34	0,02	0,00	0,00	0,07	0,01	0,04	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00
Espinafre	20,00	11,7	1,71	*	1,88	0,23	0,03	0,00	0,30	0,25	11,40	9,54	0,04	0,03	0,00	0,28	2,00	0,00
Óleo	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234	0,00
Colorau	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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
Cebola	3,00	2,09	1,43	*	0,82	0,04	0,00	0,00	0,19	0,05	0,29	0,25	0,00	0,00	0,00	0,10	0,01	0,00
Tomate	3,00	2,40	1,30	*	0,37	0,03	0,00	0,00	0,08	0,03	0,17	0,25	0,01	0,00	0,00	0,51	0,02	0,00
Pimenta de cheiro	3,00	1,42	2,10	*	0,39	0,03	0,00	0,00	0,07	0,00	0,40	0,00	0,02	0,00	0,00	0,66	0,07	0,00
Pimenta do reino	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
ASAQA					380,64	19,89	7,39	1,43	56,14	1,52	23,77	44,3	1,05	1,48	4,23	2,46	273	0,07
MODO DE PREPARO:																		
1. Higienize o espinafre adequadamente e reserve; 2. Descongele adequadamente o peito de frango e corte em tiras; 3. Tempere o frango com alho, sal, limão e colorau; 4. Numa panela, aqueça o óleo e refogue o tomate e a cebola, acrescente o frango e continue a refogar; 5. Quando tiver refogado adicione o arroz, até que o arroz comece a grudar no fundo da panela. Coloque a água fervente; 6. Deixe cozinhando em fogo baixo, com a tampa semi-aberta; 7. Na hora que o arroz estiver quase seco, adicione o espinafre; 8. Deixar o arroz úmido, não deixar secar toda a água.																		
*Temperos: alho, óleo, sal, colorau, limão, cebola, pimenta de cheiro, pimenta do reino.																		

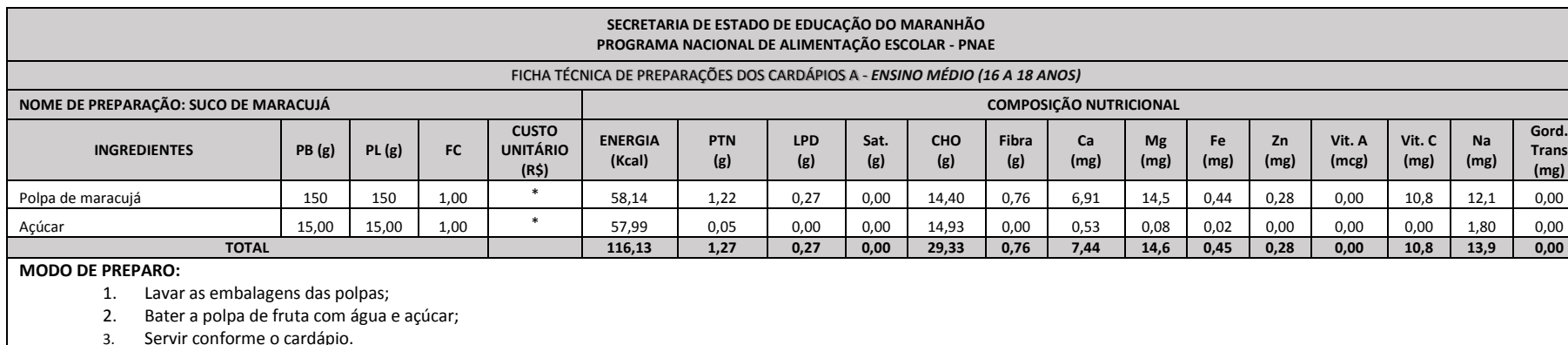
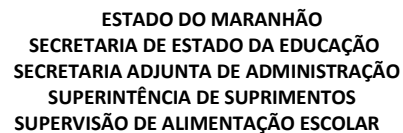


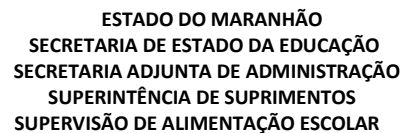








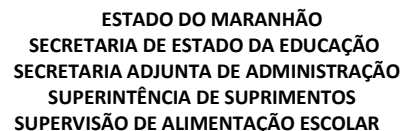




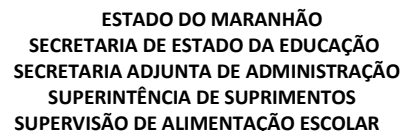
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS A - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE MURICI					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (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	150	1,00	*	136,50	1,32	3,71	0,03	29,06	10,2	60,00	33,0	0,44	0,65	0,00	57,8	13,5	0,00
Açúcar	15,00	15,00	1,00	*	57,99	0,05	0,00	0,00	14,93	0,00	0,53	0,08	0,02	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00
TOTAL					194,49	1,37	3,71	0,03	43,99	10,2	60,53	33,9	0,45	0,65	0,00	57,8	15,3	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Lavar as embalagens das polpas; 2. Bater a polpa de fruta com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.																		

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS A - <i>ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)</i>																		
NOME DE PREPARAÇÃO: TANGERINA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Tangerina	130	96,2	1,35	*	36,43	0,82	0,07	0,00	9,25	0,91	12,41	7,45	0,11	0,00	0,00	47,0	0,00	0,00
TOTAL					36,43	0,82	0,07	0,00	9,25	0,91	12,41	7,45	0,11	0,00	0,00	47,0	0,00	0,00
MODO DE PREPARO:																		
1. Lavar e higienizar, após, servir conforme com o cardápio.																		

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS A - <i>ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)</i>																		
NOME DE PREPARAÇÃO: VINAGRETE (PEPINO, TOMATE, CEBOLA, CHEIRO VERDE, LIMÃO)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Pepino	30,00	23,0	1,30	*	2,20	0,20	0,00	0,00	0,47	0,26	2,22	2,15	0,03	0,03	0,00	1,15	0,00	0,00
Tomate	20,00	13,9	1,25	*	2,14	0,15	0,02	0,01	0,44	0,16	0,97	1,47	0,03	0,02	0,00	2,97	0,14	0,00
Cebola	20,00	16,0	1,43	*	6,31	0,27	0,01	0,00	1,42	0,35	2,24	1,91	0,03	0,03	0,00	0,75	0,10	0,00
Cheiro verde	20,00	17,2	1,16	*	5,86	0,48	0,07	0,01	1,01	0,46	28,62	3,97	0,42	0,17	125,8	8,64	0,40	0,00
Limão	3,00	1,42	2,10	*	0,45	0,01	0,00	0,00	0,16	0,02	0,72	0,14	0,00	0,00	0,00	0,54	0,02	0,00
TOTAL					16,96	1,12	0,11	0,02	3,49	1,25	34,77	9,64	0,52	0,25	125,8	14,0	0,66	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cortar o pepino, o tomate, a cebola e o cheiro verde em pequenos pedaços; 2. Misturar tudo em um recipiente e acrescentar sal e limão a gosto.																		
*Temperos: tomate, cebola, cheiro-verde, limão.																		



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS A - <i>ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)</i>																		
NOME DE PREPARAÇÃO: VITAMINA NUTRITIVA (MAMÃO, MAÇÃ, POLPA 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)
Mamão	40,00	25,6	1,56	*	10,30	0,12	0,03	0,00	2,68	0,27	5,75	5,69	0,05	0,02	0,00	21,0	0,42	0,00
Maçã	40,00	33,3	1,20	*	18,50	0,10	0,00	0,00	5,05	0,45	0,64	0,68	0,03	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00
Polpa de acerola	40,00	40,0	1,00	*	8,77	0,24	0,00	0,00	2,22	0,28	3,04	3,46	0,07	0,03	0,00	249	0,51	0,00
Leite em pó	40,00	40,0	1,00	*	198,66	10,17	10,76	6,52	15,67	0,00	356,1	30,9	0,21	1,09	144,4	0,00	129	0,38
Açúcar	15,00	15,0	1,00	*	57,99	0,05	0,00	0,00	14,93	0,00	0,53	0,08	0,02	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00
TOTAL					295,87	10,84	10,83	6,53	40,81	1,19	374,0	42,9	0,40	1,16	144,4	277	132	0,38
MODO DE PREPARO:																		
1. Higienizar adequadamente a embalagem da polpa;																		
2. Higienizar e cortar a maçã e o mamão;																		
3. Diluir o leite em pó conforme as instruções da embalagem em água filtrada;																		
4. Bater no liquidificador a maçã, o mamão, a polpa de acerola, o leite e o açúcar;																		
5. Servir conforme o cardápio.																		



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS A - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: VITAMINA FORTIFICANTE (MAMÃO, BANANA, MELANCIA, AVEIA)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Mamão	40,00	27,3	1,56	*	11,00	0,12	0,03	0,00	2,86	0,29	6,14	6,07	0,05	0,02	0,00	22,5	0,45	0,00
Banana	40,00	23,9	1,46	*	18,67	0,29	0,02	0,00	4,87	0,49	1,32	7,29	0,09	0,03	0,00	0,00	0,22	0,00
Melancia	40,00	20,3	1,97	*	6,62	0,18	0,00	0,00	1,65	0,03	1,57	1,95	0,05	0,02	0,00	1,25	0,00	0,00
Aveia em flocos	5,00	5,00	1,00	*	19,69	0,70	0,42	0,08	3,33	0,46	2,39	5,94	0,22	0,13	0,00	0,07	0,23	0,00
Leite em pó	40,00	40,0	1,00	*	198,66	10,17	10,76	6,52	15,67	0,00	356,1	30,9	0,21	1,09	144,4	0,00	129	0,38
Açúcar	15,00	15,0	1,00	*	57,99	0,05	0,00	0,00	14,93	0,00	0,53	0,08	0,02	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00
TOTAL					312,63	11,51	11,24	6,60	43,32	1,25	368,0	52,3	0,64	1,29	144,4	23,8	131	0,38
MODO DE PREPARO:																		
1. Higienizar e cortar a banana, a melancia e o mamão;																		
2. Diluir o leite em pó conforme as instruções da embalagem em água filtrada;																		
3. Bater no liquidificador a banana, a melancia, o mamão, o leite e o açúcar;																		
4. Servir conforme o cardápio;																		