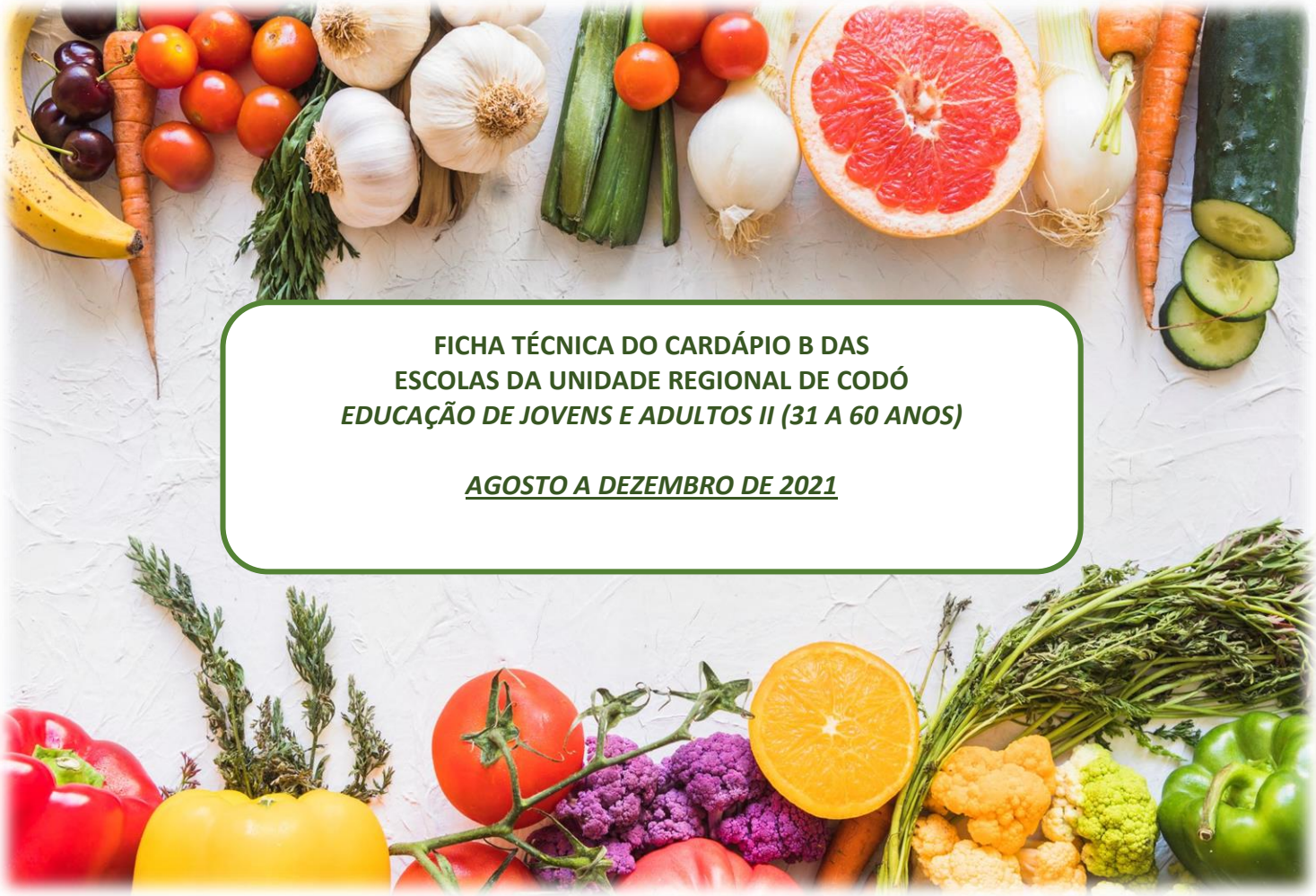
ESTADO DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO
SUPERINTÊNCIA DE SUPRIMENTOS
SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



FICHA TÉCNICA DO CARDÁPIO B DAS ESCOLAS DA UNIDADE REGIONAL DE CODÓ

EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS II (31 A 60 ANOS)

AGOSTO A DEZEMBRO DE 2021

GOVERNO ESTADO DO MARANHÃO

FLÁVIO DINO DE CASTRO E COSTA

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO

FELIPE COSTA CAMARÃO

SECRETARIA ADJUNTA DE SUPORTE AO SISTEMA EDUCACIONAL

VITOR PFLUEGER PEREIRA DOS SANTOS

SUPERINTENDÊNCIA DE SUPORTE A EDUCAÇÃO

POLYANA LINDOSO CAJUEIRO

SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

NATHÁLIA ISABELLA PAVÃO PINTO LIMA

SETOR DE NUTRIÇÃO

MOISANE DE JESUS AMORIM PINHEIRO (Responsável Técnico)
CRN6: 12525
LUCIANE ARAUJO PIEDADE (Quadro Técnico)
CRN6: 8649
DIANA MESSALA PINHEIRO DA SILVA MONTEIRO (Quadro Técnico)
CRN6: 10237
MARIA DO SOCORRO MENDES JANSEN (Quadro Técnico)
CRN6: 20571
SUZANA BORBA FONSECA DA SILVA
CNR6: 12223

SUMÁRIO

1. Abacaxi
2. Arroz branco
3. Arroz colorido e nutritivo (cenoura, sobrecoxa de frango, milho verde, açafrão e cebolinha)
4. Arroz da horta (frango desfiado, cenoura, vinagreira, abobrinha e cebolinha)
5. Arroz nordestino (carne em cubos, feijão-verde, cenoura e cheiro-verde)
6. Baião de Três (arroz, faca, carne em cubos)
7. Baião misto (feijão-verde, pimentão, ovo e rúcula)
8. Banana
9. Biscoito salgado
10. Bolo de trigo simples
11. Café
12. Caldinho nutritivo (carne moída, couve, repolho, farinha branca e cebolinha)
13. Cuscuz de arroz
14. Ensopadinho de carne (carne moída, maxixe e quiabo)
15. Escondidinho de carne moída (macarrão, carne moída e espinafre)
16. Farofa
17. Farofa acebolada
18. Farofa de banana e legumes (carne desfiada, cebolinha, espinafre, repolho roxo)
19. Farofa de couve, banana e carne desfiada
20. Feijoada de legumes com carne suína (carne suína, vinagreira, couve, abóbora, cenoura, chuchu e repolho)
21. Galinhada com legumes (frango, couve, cenoura e cheiro verde)
22. Iogurte de frutas
23. Laranja
24. Leite
25. Maçã
26. Mamão
27. Melancia

28. Melão
29. Mingau de tapioca com coco
30. Mix de frutas (mamão, laranja e banana) com aveia
31. Ovos mexidos
32. Peixe ao molho de legumes (repolho, cheiro-verde e tomate)
33. Peixe cozido
34. Pirão
35. Risoto de sardinha (sardinha, cebolinha, milho verde e cenoura ralada)
36. Salada de alface, tomate e cheiro verde
37. Salada de repolho e cebola refogados e tomate fatiado
38. Suco de abacaxi
39. Suco de acerola
40. Suco de acerola com espinafre
41. Suco de caju
42. Suco de goiaba
43. Suco de maracujá
44. Suco de murici
45. Tropeiro de carne moída (feijão, carne em cubos, farinha branca, pimentão e coentro)

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
Manjericão	250g
Rúcula	300g
Vinagreira	400g

Exemplo: COUVE

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

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

HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS

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

Preparação da solução clorada

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

HIGIENIZAÇÃO DAS BANCADAS

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

HIGIENIZAÇÃO DOS UTENSÍLIOS

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

HIGIENIZAÇÃO DAS HORTALIÇAS

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

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

HIGIENIZAÇÃO DE FRUTAS

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

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

DESCONGELAMENTO

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

DESSALGUE

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

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

PREPARAÇÕES

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO B – URE DE CODÓ –*ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS II (31 A 60 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	130,0	68,0	1,9	*	33,06	0,59	0,08	0,21	8,44	0,68	15,35	12,6	0,18	0,10	0,00	23,6	0,00	0,00
TOTAL					**48,32**	**0,86**	**0,12**	**0,30**	**12,33**	**0,99**	**22,43**	**18,4**	**0,26**	**0,14**	**0,00**	**34,6**	**0,00**	**0,00**

MODO DE PREPARO:
1. Higienizar, descascar e cortar o abacaxi em rodelas;
2. Servir aos alunos conforme o cardápio.

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO B – URE DE CODÓ –*ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS II (31 A 60 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	80,00	80,00	1,00	*	286,23	5,73	0,27	0,08	63,01	1,31	3,53	24,3	0,54	0,98	0,00	0,00	0,82	0,00
Alho	2,00	0,18	1,09	*	0,21	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
Óleo	2,00	2,00	1,00	*	17,68	0,00	2,00	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Sal	0,10	0,10	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,4	0,00
TOTAL					**378,26**	**6,84**	**4,53**	**0,43**	**75,06**	**1,58**	**4,25**	**29,0**	**0,65**	**1,17**	**0,00**	**0,00**	**50,3**	**0,02**

MODO DE PREPARO:
1. Amassar o alho;
2. Em uma panela acrescentar o alho, óleo, sal e o arroz;
3. Refogar bem e depois acrescentar água. Tampar a panela e deixar cozinhar por cerca de 30 minutos;
4. Servir conforme o cardápio.

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO B – URE DE CODÓ –*ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS II (31 A 60 ANOS)*

NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ COLORIDO E NUTRITIVO (ARROZ, FRANGO, CENOURA, MILHO VERDE, AÇAFRÃO E CEBOLINHA)

INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
Arroz	40,00	40,00	1,00	*	143,12	2,86	0,13	0,04	31,50	0,66	1,77	12,1	0,27	0,49	0,00	0,00	0,41	0,00
Cenoura	20,00	17,24	1,16	*	5,89	0,23	0,03	0,00	1,32	0,55	3,89	1,94	0,03	0,04	0,00	0,88	0,57	0,00
Frango	30,00	25,42	1,18	*	57,54	4,18	4,40	1,32	0,00	0,00	1,60	6,18	0,16	0,29	1,78	0,00	16,0	0,02
Milho	20,00	13,99	1,43	*	22,40	0,46	1,00	0,16	3,51	0,59	0,44	3,64	0,06	0,09	1,84	0,87	34,2	0,00
Açafrão	3,00	3,00	1,00	*	9,30	0,34	0,18	0,05	1,96	0,12	3,33	7,92	0,33	0,03	0,80	2,42	4,44	0,00
Cebolinha	2,00	1,74	1,15	*	0,34	0,03	0,01	0,00	0,06	0,06	1,39	0,43	0,01	0,01	0,00	0,55	0,03	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
Tomate	5,00	4,27	1,17	*	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
Colorau	1,00	1,00	1,00	*	0,45	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
Pimenta de cheiro	3,00	2,50	1,20	*	0,68	0,05	0,01	0,00	0,12	0,01	0,71	0,00	0,03	0,00	0,00	1,16	0,13	0,00
Pimenta do reino	2,00	2,00	1,00	*	0,14	0,01	0,00	0,00	0,04	0,01	0,26	0,10	0,01	0,00	0,02	0,00	0,02	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
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
TOTAL					**203,66**	**6,97**	**4,85**	**1,32**	**32,99**	**1,81**	**12,91**	**28,0**	**0,78**	**0,80**	**3,72**	**6,60**	**66,6**	**0,02**

MODO DE PREPARO:
1. Higienizar adequadamente e ralar a cenoura e cortar a cebolinha. Reservar;

2. Descongelar adequadamente o frango, cortando em pequenos cubos e temperar com limão e sal;
3. Refogar o frango com os outros temperos numa panela aquecida com óleo. Deixar cozinhar;
4. Após cozido, retirar apenas o frango da panela. Reservar;
5. Na panela do caldo do frango botar para cozinhar o arroz com cenoura, milho verde e a cebolinha;
6. Após o cozimento do arroz acrescentar o frango e misturar;
7. Servir conforme o cardápio.

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO B – URE DE CODÓ –*ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS II (31 A 60 ANOS)*

NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ DA HORTA (ARROZ, FRANGO DESFIADO, CENOURA, VINAGREIRA, ABOBRINHA E CEBOLINHA)

INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R$)	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
					ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Arroz	40,00	40,00	1,00	*	143,12	2,86	0,13	0,04	31,50	0,66	1,77	12,1	0,27	0,49	0,00	0,00	0,41	0,00
Cenoura	20,00	17,24	1,16	*	5,89	0,23	0,03	0,00	1,32	0,55	3,89	1,94	0,03	0,04	0,00	0,88	0,57	0,00
Frango	30,00	25,42	1,18	*	57,54	4,18	4,40	1,32	0,00	0,00	1,60	6,18	0,16	0,29	1,78	0,00	16,0	0,02
Vinagreira	20,00	13,16	1,52	*	3,42	0,28	0,05	0,00	0,65	0,37	18,42	2,63	0,15	0,03	0,00	2,39	2,11	0,00
Abobrinha	3,00	3,00	1,00	*	0,58	0,03	0,00	0,00	0,13	0,04	0,45	0,60	0,01	0,01	0,00	0,21	0,00	0,00
Cebolinha	2,00	1,74	1,15	*	0,34	0,03	0,01	0,00	0,06	0,06	1,39	0,43	0,01	0,01	0,00	0,55	0,03	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
Tomate	5,00	4,27	1,17	*	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
Colorau	1,00	1,00	1,00	*	0,45	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
Pimenta de cheiro	3,00	2,50	1,20	*	0,68	0,05	0,01	0,00	0,12	0,01	0,71	0,00	0,03	0,00	0,00	1,16	0,13	0,00
Pimenta do reino	2,00	2,00	1,00	*	0,14	0,01	0,00	0,00	0,04	0,01	0,26	0,10	0,01	0,00	0,02	0,00	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
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
TOTAL					**181,67**	**6,60**	**3,93**	**1,15**	**29,25**	**1,56**	**25,77**	**21,2**	**0,58**	**0,74**	**1,52**	**6,07**	**36,1**	**0,02**

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar adequadamente a cenoura, abobrinha e a vinagreira;
2. Ralar a cenoura e a abobrinha e cortar a cebolinha e a vinagreira. Reservar;
3. Descongelar adequadamente o frango, cortando em pequenos cubos e temperar com limão e sal;
4. Refogar o frango nos outros temperos numa panela aquecida com óleo. Deixar cozinhar;
5. Após cozido, retirar apenar o frango da panela e desfiar. Reservar;
6. Na panela do caldo do frango botar para cozinhar o arroz com cenoura, vinagreira e a abobrinha;
7. Após o cozimento do arroz acrescentar o frango desfiado e misturar. Servir conforme o cardápio.

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO B – URE DE CODÓ –*ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS II (31 A 60 ANOS)*

NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ NORDESTINO (ARROZ, CARNE EM CUBOS, FEIJÃO-VERDE, CENOURA E CHEIRO VERDE)

INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R$)	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
					ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Arroz	30,00	30,00	1,00	*	107,34	2,15	0,10	0,03	23,63	0,49	1,32	9,12	0,20	0,37	0,00	0,00	0,31	0,00
Cenoura	20,00	17,24	1,16	*	5,89	0,23	0,03	0,00	1,32	0,55	3,89	1,94	0,03	0,04	0,00	0,88	0,57	0,00
Carne bovina	20,00	16,95	1,18	*	24,41	3,53	1,04	0,47	0,00	0,00	0,80	2,25	0,26	0,88	0,37	0,00	8,47	0,03
Feijão-verde	20,00	13,16	1,52	*	15,96	0,42	0,41	0,07	2,67	0,66	16,84	6,84	0,15	0,14	5,21	0,29	0,53	0,00
Cheiro verde	10,00	8,62	1,16	*	2,93	0,24	0,04	0,01	0,50	0,23	14,31	1,98	0,21	0,09	62,93	4,32	0,20	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
Tomate	5,00	4,27	1,17	*	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
Colorau	1,00	1,00	1,00	*	0,45	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
Pimenta de cheiro	3,00	2,50	1,20	*	0,68	0,05	0,01	0,00	0,12	0,01	0,71	0,00	0,03	0,00	0,00	1,16	0,13	0,00
Pimenta do reino	2,00	2,00	1,00	*	0,14	0,01	0,00	0,00	0,04	0,01	0,26	0,10	0,01	0,00	0,02	0,00	0,02	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
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
TOTAL					**154,83**	**6,51**	**1,58**	**0,56**	**28,04**	**2,03**	**38,69**	**22,4**	**0,87**	**1,47**	**66,07**	**8,32**	**32,5**	**0,03**

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar adequadamente a cenoura e o cheiro verde;
2. Ralar a cenoura e cortar o cheiro verde. Reservar;
3. Cozinhar o feijão, e quando já estiver cozido, escorrer a água. Reservar;
5. Descongelar adequadamente a carne, cortando em pequenos cubos e temperar com limão e sal;
6. Refogar a carne nos outros temperos numa panela aquecida com óleo. Deixar cozinhar;
7. Após cozido, retirar apenar a carne da panela. Reservar;
8. Na panela do caldo da carne botar para cozinhar o arroz com cenoura e o cheiro verde.
9. Após o cozimento do arroz acrescentar a carne, o feijão e misturar. Servir conforme o cardápio.

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO B – URE DE CODÓ –*ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS II (31 A 60 ANOS)*

NOME DE PREPARAÇÃO: BAIÃO DE TRÊS (ARROZ, FAVA, CARNE EM CUBOS)

INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R$)	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
					ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Arroz	40,00	40,00	1,00		143,12	2,86	0,13	0,04	31,50	0,66	1,77	12,15	0,27	0,49	0,00	0,00	0,41	0,00
Fava (em grão)	15,00	13,04	1,15		11,16	0,63	0,41	0,07	1,32	0,47	2,35	4,04	0,20	0,06	2,46	2,58	5,35	0,00
Carne	45,00	40,00	1,13		57,61	8,33	2,45	1,12	0,00	0,00	1,89	5,31	0,61	2,09	0,87	0,00	20,00	0,08
Alho	2,00	1,83	1,09		2,07	0,13	0,00	0,00	0,44	0,08	0,25	0,39	0,01	0,02	0,00	0,00	0,10	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	234,32	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
Pimenta de cheiro	2,00	1,66	1,20		0,45	0,00	0,00	0,08	0,00	0,47	0,00	0,02	0,00	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00
Limão	1,00	0,48	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
Tomate	5,00	4,27	1,17		0,65	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
TOTAL					**259,97**	**12,02**	**8,01**	**2,08**	**33,57**	**1,76**	**6,98**	**22,58**	**1,10**	**2,66**	**4,10**	**3,82**	**260,23**	**0,10**

MODO DE PREPARO:

1. Cozinhar a fava em uma panela de pressão (como se fosse feijão), com bastante água, até que ela esteja macia (cerca de 30 minutos). Reservar;
2. Cortar os temperos e refogar em óleo até dourar e, acrescentar a carne em cubos, refogar mais um pouco e colocar água, deixar em fogo baixo até a carne cozinhar;
3. Acrescentar o arroz, misturar e deixar terminar de cozinhar. Em seguida acrescentar a fava previamente cozida;
5. Servir morno ou de acordo com a preferência dos alunos.

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO B – URE DE CODÓ –*ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS II (31 A 60 ANOS)*

NOME DE PREPARAÇÃO: BAIÃO MISTO (ARROZ, FEIJÃO VERDE, PIMENTÃO VERDE, OVO E RÚCULA)

INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R$)	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
					ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Arroz	20,00	20,00	1,00	*	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
Pimentão	10,00	7,69	1,30	*	1,64	0,08	0,01	0,00	0,38	0,20	0,67	0,60	0,03	0,01	0,00	7,71	0,00	0,00
Ovo	25,00	22,52	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
Feijão-verde	20,00	13,16	1,52	*	15,96	0,42	0,41	0,07	2,67	0,66	16,84	6,84	0,15	0,14	5,21	0,29	0,53	0,00
Rúcula	10,00	6,71	1,49	*	0,88	0,12	0,01	0,00	0,15	0,12	7,82	1,19	0,06	0,02	0,00	3,11	0,63	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
Tomate	5,00	4,27	1,17	*	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
Colorau	1,00	1,00	1,00	*	0,45	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
Pimenta de cheiro	3,00	2,50	1,20	*	0,68	0,05	0,01	0,00	0,12	0,01	0,71	0,00	0,03	0,00	0,00	1,16	0,13	0,00
Pimenta do reino	2,00	2,00	1,00	*	0,14	0,01	0,00	0,00	0,04	0,01	0,26	0,10	0,01	0,00	0,02	0,00	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
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
TOTAL					**154,83**	**6,02**	**2,95**	**0,80**	**23,41**	**1,69**	**43,81**	**21,6**	**0,92**	**0,78**	**26,89**	**15,6**	**73,5**	**0,00**

MODO DE PREPARO:
1. Higienizar adequadamente a rúcula e o pimentão verde;
2. Cortar em pedaços pequenos o pimentão verde e cortar em fatias a rúcula. Reservar;
3. Cozinhar o feijão no procedimento padrão;
4. Quando o feijão já estiver cozido, escorrer a água. Reservar;
5. Higienizar adequadamente os ovos e colocar para cozinhar em uma panela com água;
6. Após cozido, descascar e cortar os ovos em pedaços grandes. Reservar;
7. Refogar os temperos numa panela aquecida com óleo e acrescentar o arroz, o pimentão verde e a rúcula.
8. Deixar cozinhar. Após cozido acrescentar o feijão e os ovos. Servir conforme o cardápio.

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO B – URE DE CODÓ –*ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS II (31 A 60 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	90,00	61,64	1,46		60,56	0,78	0,04	0,00	16,00	1,26	4,66	16,2	0,23	0,09	0,00	13,3	0,00	0,00
TOTAL					**98,25**	**1,27**	**0,07**	**0,00**	**25,96**	**2,04**	**7,56**	**26,2**	**0,38**	**0,15**	**0,00**	**21,5**	**0,00**	**0,00**
MODO DE PREPARO: 1. Lavar e higienizar a fruta e servir conforme o cardápio.																		

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO B – URE DE CODÓ –*ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS II (31 A 60 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	30,00	30,00	1,00		129,60	3,03	4,32	1,32	20,61	0,75	6,00	12,0	0,66	0,33	0,00	0,00	256	0,54
TOTAL					**432,00**	**10,10**	**14,40**	**4,40**	**68,70**	**2,50**	**20,00**	**40,0**	**2,20**	**1,10**	**0,00**	**0,00**	**854**	**1,80**
MODO DE PREPARO: 1. Servir conforme o cardápio.																		

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO B – URE DE CODÓ –*ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS II (31 A 60 ANOS)*

NOME DE PREPARAÇÃO: BOLO DE TRIGO SIMPLES

INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
Trigo	90,00	90,00	1,00		324,43	8,81	1,23	0,27	67,58	2,11	16,08	27,90	0,86	0,74	0,00	0,00	0,66	0,00
Fermento em pó	25,00	25,00	1,00		0,90	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	100,5	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
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	46,18	0,00	28,93	0,17
Ovo	25,00	22,30	1,12		31,91	2,91	1,98	0,58	0,36	0,00	9,37	2,82	0,35	0,24	17,58	0,00	37,46	0,00
Leite em pó	25,00	25,00	1,00		124,16	6,36	6,73	4,08	9,80	0,00	222,57	19,36	0,13	0,68	90,26	0,00	80,75	0,24
TOTAL					**575,68**	**18,15**	**14,06**	**7,38**	**93,12**	**2,11**	**249,01**	**50,24**	**1,36**	**1,67**	**154,02**	**0,00**	**250,1**	**0,40**

MODO DE PREPARO:

1. Bater no liquidificador, a manteiga, os ovos e o açúcar;
2. Em seguida acrescentar o leite e continuar batendo até misturar tudo;
3. Colocar o fermento e bater rapidamente apenas para misturar;
4. Despejar a mistura em uma forma untada e enfarinhada;
5. Levar para assar em forno pré-aquecido, por cerca de 40 minutos ou até dourar;
6. Servir conforme o cardápio.

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO B – URE DE CODÓ –*ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS II (31 A 60 ANOS)*																		
NOME DE PREPARAÇÃO: CAFÉ					**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**													
INGREDIENTES	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO (R$)**	**ENERGIA (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**Sat. (g)**	**CHO (g)**	**Fibra (g)**	**Ca (mg)**	**Mg (mg)**	**Fe (mg)**	**Zn (mg)**	**Vit. A (mcg)**	**Vit. C (mg)**	**Na (mg)**	**Gord. Trans (mg)**
Café	5,00	5,00	1,00		0,05	0,01	0,01	0,00	0,02	0,02	0,10	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00
Açúcar	15,00	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
TOTAL					**290,38**	**0,27**	**0,05**	**0,00**	**74,83**	**0,12**	**6,19**	**1,51**	**0,13**	**0,01**	**0,00**	**0,00**	**0,50**	**0,00**

MODO DE PREPARO:
1. Ferver a água e ainda no fogo acrescentar o café e o açúcar;
2. Coar e adicionar o leite;
3. Servir conforme o cardápio.

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO B – URE DE CODÓ –*ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS II (31 A 60 ANOS)*

NOME DE PREPARAÇÃO: CALDINHO NUTRITIVO (CARNE MOÍDA, COUVE, REPOLHO, FARINHA BRANCA E CEBOLINHA)

INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R$)	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
					ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Carne bovina moída	20,00	16,95	1,18		23,15	3,29	1,01	0,46	0,00	0,00	0,44	2,40	0,30	1,07	0,39	0,00	8,31	0,02
Farinha branca	15,00	15,00	1,00		54,13	0,23	0,04	0,02	13,18	0,96	9,73	5,55	0,16	0,06	0,00	0,00	0,15	0,02
Couve	10,00	6,10	1,64		1,65	0,18	0,03	0,01	0,26	0,19	7,98	2,11	0,03	0,02	0,00	5,90	0,38	0,00
Repolho	10,00	7,14	1,40		1,22	0,06	0,01	0,00	0,28	0,14	2,47	0,61	0,01	0,01	0,00	1,34	0,26	0,00
Cebolinha	10,00	8,70	1,15		1,70	0,16	0,03	0,00	0,29	0,31	6,94	2,14	0,06	0,03	0,00	2,76	0,14	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
Tomate	3,00	2,56	1,17		0,53	0,02	0,00	0,00	0,13	0,06	0,18	0,24	0,01	0,00	0,00	0,33	0,13	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
Pimenta de cheiro	3,00	2,50	1,20		0,68	0,05	0,01	0,00	0,12	0,01	0,71	0,00	0,03	0,00	0,00	1,16	0,13	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	23,4	0,00
TOTAL					**133,18**	**6,39**	**1,80**	**0,76**	**22,96**	**2,71**	**45,72**	**21,1**	**0,95**	**1,90**	**0,64**	**18,3**	**52,1**	**0,05**

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar e cortar o repolho, a couve e a cebolinha. Reservar;
2. Colocar em uma panela de pressão a carne temperada e deixar refogar;
3. Acrescentar água e deixar pegar a pressão, abaixar o fogo e deixar terminar de cozinhar;
4. Após cozido acrescentar a couve, o repolho e a cebolinha e deixar refogar por mais 10 minutos;
5. Hidratar a farinha de mandioca e em seguida adicionar a farinha hidratada;
6. Levar novamente a panela para cozinhar mais um pouco;
7. Porcionar nos copos e servir conforme o cardápio.

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO B – URE DE CODÓ –*ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS II (31 A 60 ANOS)*

NOME DE PREPARAÇÃO: CUSCUZ DE ARROZ

INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
Flocão de arroz	30,00	30,00	1,00		108,92	0,38	0,09	0,06	25,65	0,17	0,34	1,29	9,42	2,54	0,00	52,0	5,13	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
Coco seco ralado	5,00	5,00	1,00		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
TOTAL					**404,32**	**2,07**	**9,44**	**8,32**	**76,56**	**2,95**	**4,66**	**16,5**	**27,3**	**7,54**	**0,00**	**148**	**86,6**	**0,00**

MODO DE PREPARO:
1. Deixar os flocos em hidratação por 20 minutos em água e sal;
2. Cozinhar em uma cuscuzeira em fogo médio até os flocos ficarem moles;
3. Servir conforme o cardápio.

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO B – URE DE CODÓ –*ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS II (31 A 60 ANOS)*

NOME DE PREPARAÇÃO: ENSOPADINHO DE CARNE (CARNE MOÍDA, MAXIXE E QUIABO)

INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R$)	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
					ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Carne bovina moída	170,0	151,7	1,12		207,28	29,48	9,03	4,10	0,00	0,00	3,96	21,4	2,68	9,61	3,52	0,00	74,3	0,15
Maxixe	15,00	14,29	1,05		1,96	0,20	0,01	0,00	0,39	0,31	2,98	1,37	0,05	0,03	0,00	1,38	1,57	0,00
Quiabo	15,00	12,20	1,23		3,65	0,23	0,04	0,00	0,78	0,56	13,68	6,09	0,05	0,07	0,00	0,68	0,11	0,00
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
Tomate	3,00	2,56	1,17		0,39	0,03	0,00	0,00	0,08	0,03	0,18	0,27	0,01	0,00	0,00	0,54	0,03	0,00
Pimenta de cheiro	1,00	0,83	1,20		0,23	0,02	0,00	0,00	0,04	0,00	0,24	0,00	0,01	0,00	0,00	0,39	0,04	0,00
Pimenta do reino	3,00	3,00	1,00		0,21	0,01	0,00	0,00	0,06	0,02	0,39	0,15	0,01	0,00	0,03	0,00	0,03	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
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
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	2,00	2,00	1,00		17,68	0,00	2,00	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
TOTAL					**121,27**	**15,62**	**5,77**	**2,22**	**0,95**	**0,52**	**11,93**	**15,5**	**1,46**	**5,06**	**1,85**	**2,08**	**51,8**	**0,08**

MODO DE PREPARO:

1. Descongelar a carne conforme as orientações citadas nas páginas iniciais da ficha de preparação;
2. Temperar a carne com cebola, pimenta do reino, pimenta de cheiro, limão, tomate, colorau e sal;
3. Refogar com óleo, acrescentar água e deixar cozinhar. Servir conforme o cardápio.
4. Finalizar o cozimento adicionando o maxixe e quiabo;
5. Higienizar e cortar o maxixe e quiabo. Reservar;
6. Descongelar a carne conforme as orientações citadas nas páginas iniciais da ficha de preparação;
7. Temperar a carne com cebola, pimenta do reino, pimenta de cheiro, limão, tomate, colorau e sal;
8. Refogar com óleo, acrescentar água e deixar cozinhar;
9. Finalizar o cozimento adicionando o maxixe e quiabo. Servir conforme o cardápio.

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO B – URE DE CODÓ –*ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS II (31 A 60 ANOS)*

NOME DE PREPARAÇÃO: ESCONDIDINHO DE CARNE MOÍDA (MACARRÃO, CARNE MOÍDA E ESPIBAFRE)

INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R$)	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
					ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Carne bovina moída	50,00	44,64	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	21,8	0,04
Macarrão	45,00	45,00	1,00		167,01	4,50	0,59	0,00	35,07	1,32	7,79	12,4	0,40	0,35	0,00	0,00	3,23	0,00
Espinafre	15,00	8,77	1,71		1,41	0,18	0,02	0,00	0,23	0,18	8,55	7,16	0,03	0,02	0,00	0,21	1,50	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
Tomate	3,00	2,56	1,17		0,39	0,03	0,00	0,00	0,08	0,03	0,18	0,27	0,01	0,00	0,00	0,54	0,03	0,00
Pimenta de cheiro	1,00	0,83	1,20		0,23	0,02	0,00	0,00	0,04	0,00	0,24	0,00	0,01	0,00	0,00	0,39	0,04	0,00
Pimenta do reino	3,00	3,00	1,00		0,21	0,01	0,00	0,00	0,06	0,02	0,39	0,15	0,01	0,00	0,03	0,00	0,03	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
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
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	2,00	2,00	1,00		17,68	0,00	2,00	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
TOTAL					**222,11**	**11,97**	**4,70**	**1,22**	**31,99**	**1,45**	**17,63**	**23,8**	**1,11**	**2,86**	**0,95**	**1,91**	**44,6**	**0,05**

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar e cortar o espinafre em tiras. Reservar;
2. Ferver água com um pouco de sal e óleo. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos. Deixar escorrer o macarrão e reservar;
5. Descongelar adequadamente a carne moída e temperar com limão e sal;
6. Refogar a carne moída nos outros temperos numa panela aquecida com óleo;
7. Quando estiver quase pronto, adicionar o espinafre e deixe cozinhar mais 5 minutos;
8. Em uma panela misturar o macarrão com e a carne moída. Servir conforme o cardápio.

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO B – URE DE CODÓ –*ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS II (31 A 60 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	35,68	2,62	30,21	16,0	0,48	0,14	0,00	0,00	4,12	0,00
Óleo	5,00	5,00	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	1171	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	0,00	0,00
TOTAL					**383,77**	**0,98**	**11,62**	**3,87**	**69,15**	**5,07**	**59,19**	**31,1**	**0,94**	**0,28**	**62,59**	**0,00**	**2317**	**0,25**

MODO DE PREPARO:
1. Aquecer em uma panela o óleo;
2. Adicionar uma parte do sal no refogado e mexer;
3. Acrescentar toda farinha de mandioca aos poucos e mexer sem parar em fogo baixo para não queimar;
4. Adicionar o sal e mexer com cuidado para não queimar até que fique torrada;
5. Servir conforme o cardápio.

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO B – URE DE CODÓ –*ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS II (31 A 60 ANOS)*

NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA ACEBOLADA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO (R$)**	**ENERGIA (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**Sat. (g)**	**CHO (g)**	**Fibra (g)**	**Ca (mg)**	**Mg (mg)**	**Fe (mg)**	**Zn (mg)**	**Vit. A (mcg)**	**Vit. C (mg)**	**Na (mg)**	**Gord. Trans (mg)**
Farinha branca	40,00	40,00	1,00		146,11	0,49	0,11	0,04	35,68	2,62	30,21	16,0	0,48	0,14	0,00	0,00	4,12	0,00
Cebola	5,00	3,50	1,43		25,38	0,01	2,88	1,72	0,00	0,00	0,33	0,05	0,01	0,00	32,29	0,00	20,2	0,12
Óleo	5,00	5,00	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	1171	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	0,00	0,00
TOTAL					**383,77**	**0,98**	**11,62**	**3,87**	**69,15**	**5,07**	**59,19**	**31,1**	**0,94**	**0,28**	**62,59**	**0,00**	**2317**	**0,25**

MODO DE PREPARO:
1. Aquecer em uma panela o óleo e a cebola até que a cebola fique dourada;
2. Adicionar uma parte do sal no refogado e mexer;
3. Acrescentar toda farinha de mandioca aos poucos e mexer sem parar em fogo baixo para não queimar;
4. Adicionar a outra parte do sal e continuar mexendo, até a farofa ficar dourada com cuidado para não queimar. Servir conforme o cardápio.

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO B – URE DE CODÓ –*ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS II (31 A 60 ANOS)*

NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA DE BANANA E LEGUMES (CARNE DESFIADA, CEBOLINHA, ESPINAFRE, REPOLHO ROXO E BANANA)

INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R$)	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
					ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Farinha branca	20,00	20,00	1,00		73,05	0,25	0,06	0,02	17,84	1,31	15,11	8,00	0,24	0,07	0,00	0,00	2,06	0,00
Banana	10,00	6,85	1,46		6,73	0,09	0,00	0,00	1,78	0,14	0,52	1,80	0,03	0,01	0,00	1,48	0,00	0,00
Carne bovina	40,00	33,90	1,18		48,82	7,06	2,07	0,95	0,00	0,00	1,60	4,50	0,51	1,77	0,74	0,00	16,9	0,06
Cebolinha	10,00	8,70	1,15		1,70	0,16	0,03	0,00	0,29	0,31	6,94	2,14	0,06	0,03	0,00	2,76	0,14	0,00
Espinafre	10,00	5,85	1,71		0,94	0,12	0,01	0,00	0,15	0,12	5,70	4,77	0,02	0,02	0,00	0,14	1,00	0,00
Repolho	10,00	7,14	1,40		2,21	0,14	0,00	0,00	0,51	0,14	3,12	1,29	0,04	0,02	0,00	3,09	0,17	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
Tomate	3,00	2,56	1,17		0,39	0,03	0,00	0,00	0,08	0,03	0,18	0,27	0,01	0,00	0,00	0,54	0,03	0,00
Pimenta de cheiro	1,00	0,83	1,20		0,23	0,02	0,00	0,00	0,04	0,00	0,24	0,00	0,01	0,00	0,00	0,39	0,04	0,00
Pimenta do reino	3,00	3,00	1,00		0,21	0,01	0,00	0,00	0,06	0,02	0,39	0,15	0,01	0,00	0,03	0,00	0,03	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
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	468	0,00
Óleo	5,00	5,00	1,00		44,20	0,00	5,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
Limão	5,00	2,38	2,10		0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,21	0,23	0,00	0,01	0,00	0,91	0,03	0,00
TOTAL					**179,35**	**7,86**	**7,17**	**1,36**	**20,85**	**2,11**	**35,15**	**23,3**	**0,92**	**1,92**	**0,76**	**9,37**	**487**	**0,08**

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar, descascar e cortar em rodelas as bananas. Reservar;
2. Higienizar e cortar em tiras o repolho, a cebolinha e o espinafre;
3. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em cubos e temperar com colorau, limão, pimenta do reino e sal;
4. Fritar a carne numa panela aquecida por óleo;
5. Adicionar o repolho, o espinafre e a banana;
6. Acrescentar a farinha branca e mexer para não queimar;
7. Salpicar a cebolinha. Servir conforme o cardápio.

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO B – URE DE CODÓ –*ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS II (31 A 60 ANOS)*

NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA DE COUVE, BANANA E CARNE DESFIADA

INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R$)	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
					ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Farinha branca	20,00	20,00	1,00		73,05	0,25	0,06	0,02	17,84	1,31	15,11	8,00	0,24	0,07	0,00	0,00	2,06	0,00
Banana	10,00	6,85	1,46		6,73	0,09	0,00	0,00	1,78	0,14	0,52	1,80	0,03	0,01	0,00	1,48	0,00	0,00
Carne bovina	40,00	33,90	1,18		48,82	7,06	2,07	0,95	0,00	0,00	1,60	4,50	0,51	1,77	0,74	0,00	16,9	0,06
Couve	10,00	6,10	1,64		1,65	0,18	0,03	0,01	0,26	0,19	7,98	2,11	0,03	0,02	0,00	5,90	0,38	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
Tomate	3,00	2,56	1,17		0,39	0,03	0,00	0,00	0,08	0,03	0,18	0,27	0,01	0,00	0,00	0,54	0,03	0,00
Pimenta de cheiro	1,00	0,83	1,20		0,23	0,02	0,00	0,00	0,04	0,00	0,24	0,00	0,01	0,00	0,00	0,39	0,04	0,00
Pimenta do reino	3,00	3,00	1,00		0,21	0,01	0,00	0,00	0,06	0,02	0,39	0,15	0,01	0,00	0,03	0,00	0,03	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
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	468	0,00
Óleo	5,00	5,00	1,00		44,20	0,00	5,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
Limão	5,00	2,38	2,10		0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,21	0,23	0,00	0,01	0,00	0,91	0,03	0,00
TOTAL					**208,54**	**9,02**	**8,47**	**1,62**	**23,87**	**2,05**	**32,44**	**20,4**	**0,99**	**2,22**	**0,90**	**10,9**	**575**	**0,10**

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar, descascar e cortar em rodelas as bananas. Reservar;
2. Higienizar e cortar em tiras a couve;
3. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em cubos e temperar;
4. Fritar a carne numa panela aquecida por óleo com o restante dos temperos;
5. Depois que a carne estiver frita adicionar a couve e a banana em rodelas;
6. Acrescentar a farinha branca e mexer para não queimar. Servir conforme o cardápio.

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO B – URE DE CODÓ –*ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS II (31 A 60 ANOS)*

NOME DE PREPARAÇÃO: FEIJOADA DE LEGUMES COM CARNE SUÍNA (CARNE SUÍNA, VINAGREIRA, COUVE, ABÓBORA, CENOURA, CHUCHU E REPOLHO)

INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R$)	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
					ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Feijão preto	40,00	29,41	1,36		95,17	6,28	0,36	0,06	17,28	6,42	32,62	55,3	1,90	0,84	0,00	0,00	0,00	0,00
Carne suína	35,00	30,43	1,15		53,45	6,88	2,67	1,00	0,00	0,00	1,26	7,28	0,14	0,28	0,00	0,00	16,1	0,00
Vinagreira	15,00	9,87	1,52		2,57	0,21	0,04	0,00	0,48	0,28	13,82	1,97	0,11	0,02	0,00	1,80	1,58	0,00
Chuchu	10,00	7,25	1,38		1,23	0,05	0,00	0,00	0,30	0,09	0,83	0,52	0,01	0,01	0,00	0,77	0,00	0,00
Cenoura	10,00	8,70	1,15		2,97	0,11	0,02	0,00	0,67	0,28	1,96	0,98	0,02	0,02	0,00	0,44	0,29	0,00
Repolho	10,00	8,77	1,14		1,50	0,08	0,01	0,00	0,34	0,17	3,03	0,75	0,01	0,01	0,00	1,64	0,32	0,00
Abóbora	10,00	7,30	1,37		2,82	0,13	0,04	0,01	0,61	0,16	1,31	0,64	0,03	0,02	0,00	0,37	0,00	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
Tomate	3,00	2,56	1,17		0,39	0,03	0,00	0,00	0,08	0,03	0,18	0,27	0,01	0,00	0,00	0,54	0,03	0,00
Pimenta de cheiro	2,00	1,67	1,20		0,45	0,04	0,01	0,00	0,08	0,00	0,47	0,00	0,02	0,00	0,00	0,77	0,09	0,00
Pimenta do reino	5,00	5,00	1,00		0,35	0,02	0,00	0,00	0,09	0,04	0,65	0,25	0,01	0,00	0,05	0,00	0,05	0,00
Colorau	2,00	2,00	1,00		0,30	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,00	23,4	0,00
Óleo	3,00	3,00	1,00		26,52	0,00	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
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
TOTAL					**208,54**	**9,02**	**8,47**	**1,62**	**23,87**	**2,05**	**32,44**	**20,4**	**0,99**	**2,22**	**0,90**	**10,9**	**575**	**0,10**

MODO DE PREPARO:

1.Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;
2.Higienizar, descascar e cortar em cubos o chuchu e a macaxeira. Reservar;
3.Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;
4.Refogar numa panela aquecida com óleo, a carne, a cebola e a pimenta de cheiro;
5.Escorrer o feijão e colocar no refogado de carne, assim como a macaxeira;
6. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos.
7. Acrescentar o chuchu e cozinhar por mais 10 minutos ou até amolecer tudo. Servir conforme o cardápio.

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO B – URE DE CODÓ –*ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS II (31 A 60 ANOS)*

NOME DE PREPARAÇÃO: GALINHADA COM LEGUMES (FRANGO, COUVE, CENOURA E CHEIRO VERDE)

INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
Frango	50,00	35,97	1,39		62,23	11,12	1,62	0,46	0,00	0,00	5,40	9,71	0,38	0,44	3,24	0,00	27,7	0,03
Couve	10,00	6,10	1,64		1,65	0,18	0,03	0,01	0,26	0,19	7,98	2,11	0,03	0,02	0,00	5,90	0,38	0,00
Cenoura	10,00	8,62	1,16		2,94	0,11	0,01	0,00	0,66	0,27	1,94	0,97	0,02	0,02	0,00	0,44	0,29	0,00
Cheiro verde	10,00	8,62	1,16		2,93	0,24	0,04	0,01	0,50	0,23	14,31	1,98	0,21	0,09	62,93	4,32	0,20	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
Tomate	3,00	2,56	1,17		0,39	0,03	0,00	0,00	0,08	0,03	0,18	0,27	0,01	0,00	0,00	0,54	0,03	0,00
Pimenta de cheiro	3,00	2,50	1,20		0,68	0,05	0,01	0,00	0,12	0,01	0,71	0,00	0,03	0,00	0,00	1,16	0,13	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		0,15	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
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
Alho	1,00	0,18	1,09		0,21	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	5,00	2,38	2,10		0,76	0,00	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	1,00	1,00	1,00		8,84	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz	30,00	30,00	1,00		107,34	0,00	0,00	0,03	23,63	0,49	1,32	9,12	0,00	0,37	0,00	0,00	0,31	0,00
TOTAL					**185,06**	**11,53**	**1,69**	**0,57**	**25,26**	**1,28**	**32,80**	**24,2**	**0,67**	**0,93**	**64,79**	**13,0**	**51,4**	**0,04**

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar adequadamente a couve, cebolinha, a cenoura e o cheiro verde. Ralar a cenoura e cortar em tiras a couve. Reservar;
2. Descongelar adequadamente o frango, cortar em pequenos pedaços e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;
3. Refogar o frango com cebola, pimenta de cheiro e tomate numa panela aquecida com óleo;
4. Acrescentar o arroz, a cenoura, a couve e água fervente ao refogado;
5. Deixar cozinhar até amolecer e salpicar o cheiro verde e a cebolinha lavada e cortada sobre a galinhada;
6. Servir conforme o cardápio.

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

ECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO B – URE DE CODÓ –*ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS II (31 A 60 ANOS)*																		
NOME DE PREPARAÇÃO: IOGURTE DE FRUTAS					**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**													
INGREDIENTES	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO (R$)**	**ENERGIA (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**Sat. (g)**	**CHO (g)**	**Fibra (g)**	**Ca (mg)**	**Mg (mg)**	**Fe (mg)**	**Zn (mg)**	**Vit. A (mcg)**	**Vit. C (mg)**	**Na (mg)**	**Gord. Trans (mg)**
Iogurte de fruta	180,00	180,00	1,00		177,64	6,23	6,25	3,56	26,32	3,83	217,67	20,74	0,16	0,79	53,37	7,47	80,60	0,22
TOTAL					**177,64**	**6,23**	**6,25**	**3,56**	**26,32**	**3,83**	**217,67**	**20,74**	**0,16**	**0,79**	**53,37**	**7,47**	**80,60**	**0,22**

MODO DE PREPARO:
1. Servir conforme o cardápio.

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO B – URE DE CODÓ –*ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS II (31 A 60 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		23,56	0,42	0,00	0,00	5,59	0,00	3,81	5,01	0,04	0,00	0,00	60,7	0,00	0,00
TOTAL					**36,65**	**0,65**	**0,00**	**0,00**	**8,70**	**0,00**	**5,93**	**7,80**	**0,06**	**0,00**	**0,00**	**94,4**	**0,00**	**0,00**

MODO DE PREPARO:
1. Higienizar a laranja e distribuir aos alunos conforme o cardápio.

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO B – URE DE CODÓ –*ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS II (31 A 60 ANOS)*

NOME DE PREPARAÇÃO: LEITE

INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
Leite em pó	15,00	15,00	1,00		74,50	3,81	4,04	2,45	5,88	0,00	133,5	11,6	0,08	0,41	54,16	0,00	48,4	0,14
TOTAL					**496,65**	**25,42**	**26,90**	**16,3**	**39,18**	**0,00**	**890,2**	**77,4**	**0,52**	**2,73**	**361,0**	**0,00**	**323**	**0,94**

MODO DE PREPARO:

1. Dissolver o leite em água morna, adoçar e servir conforme o cardápio.

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO B – URE DE CODÓ –*ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS II (31 A 60 ANOS)*																		
NOME DE PREPARAÇÃO: MAÇA					**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**													
INGREDIENTES	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO (R$)**	**ENERGIA (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**Sat. (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		67,74	0,24	0,27	0,11	17,97	2,20	3,68	5,26	0,06	0,00	0,00	1,61	1,43	0,00
TOTAL					**62,53**	**0,23**	**0,25**	**0,10**	**16,59**	**2,03**	**3,39**	**4,86**	**0,05**	**0,00**	**0,00**	**1,49**	**1,32**	**0,00**

MODO DE PREPARO:
1. Higienizar a laranja, descascar e distribuir aos alunos conforme o cardápio.

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO B – URE DE CODÓ –*ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS II (31 A 60 ANOS)*

NOME DE PREPARAÇÃO: MAMÃO

INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
Mamão	120,0	76,92	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					**40,16**	**0,46**	**0,12**	**0,00**	**10,44**	**1,04**	**22,42**	**22,1**	**0,19**	**0,07**	**0,00**	**82,2**	**1,63**	**0,00**

MODO DE PREPARO:
1. Higienizar e cortar em fatias o melão, distribuir aos alunos conforme o cardápio.

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO B – URE DE CODÓ –*ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS II (31 A 60 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	250,0	126,9	1,97		41,38	1,12	0,0	0,00	10,33	0,16	9,80	12,2	0,29	0,12	0,00	7,80	0,00	0,00
TOTAL					**32,61**	**0,88**	**0,0**	**0,00**	**8,14**	**0,12**	**7,72**	**9,63**	**0,23**	**0,10**	**0,00**	**6,15**	**0,00**	**0,00**
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a melancia e distribuir aos alunos conforme o cardápio.																		

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO B – URE DE CODÓ –*ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS II (31 A 60 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	200,0	170,9	1,17		50,20	1,16	0,00	0,00	12,86	0,43	4,88	10,1	0,39	0,15	0,00	14,8	19,0	0,00
TOTAL					**29,37**	**0,68**	**0,00**	**0,00**	**7,53**	**0,25**	**2,86**	**5,95**	**0,23**	**0,09**	**0,00**	**8,68**	**11,1**	**0,00**
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar o melão e distribuir aos alunos conforme o cardápio.																		

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO B – URE DE CODÓ –*ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS II (31 A 60 ANOS)*

NOME DE PREPARAÇÃO: MINGAU DE TAPIOCA COM COCO

INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
Tapioca	30,00	30,00	1,00		99,30	0,15	0,09	0,00	24,33	0,18	3,60	0,90	0,03	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00
Leite em pó	20,00	20,00	1,00		99,33	5,08	5,38	3,26	7,84	0,00	178,05	15,4	0,10	0,55	72,21	0,00	64,6	0,19
Açúcar	5,00	5,00	1,00		19,34	0,02	0,00	0,00	4,98	0,00	0,38	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Coco ralado	10,00	10,00	1,00		66,00	0,69	6,45	5,72	2,44	1,72	2,60	9,00	0,33	0,20	0,00	0,15	3,70	0,00
TOTAL					**436,88**	**9,14**	**18,34**	**13,8**	**60,90**	**2,93**	**284,05**	**39,1**	**0,73**	**1,15**	**111,0**	**0,23**	**106**	**0,29**

MODO DE PREPARO:
1. Deixar a tapioca de molho por 10 minutos;
2. Colocar em uma panela a tapioca e os demais ingredientes;
3. Cozinhar em fogo baixo, sempre mexendo, até obter a consistência desejada;
4. Porcionar nos copos e servir conforme o cardápio.

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO B – URE DE CODÓ –*ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS II (31 A 60 ANOS)*

NOME DE PREPARAÇÃO: MIX DE FRUTA (MAMÃO, LARANJA E BANANA) COM AVEIA

INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R$)	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
					ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Banana	30,00	20,55	1,46		20,19	0,26	0,01	0,00	5,33	0,42	1,55	5,40	0,08	0,03	0,00	4,44	0,00	0,00
Laranja	80,00	52,98	1,51		24,43	0,41	0,08	0,00	6,21	0,92	17,87	7,63	0,05	0,06	0,00	25,3	0,33	0,00
Mamão	50,00	32,05	1,56		12,87	0,15	0,04	0,00	3,35	0,33	7,19	7,11	0,06	0,02	0,00	26,3	0,52	0,00
Leite em pó	15,00	15,00	1,00		74,50	3,81	4,04	2,45	5,88	0,00	133,54	11,6	0,08	0,41	54,16	0,00	48,4	0,14
Aveia em flocos	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
TOTAL					**131,24**	**4,61**	**3,85**	**1,99**	**21,01**	**1,98**	**126,32**	**33,4**	**0,54**	**0,60**	**41,48**	**43,0**	**38,1**	**0,11**

MODO DE PREPARO:
1. Higienizar as frutas e picar;
2. Dissolver o leite em água e acrescentar as frutas picadas;
3. Colocar a aveia por cima das frutas;
4. Porcionar nos copos e servir.

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 B – URE DE CODÓ –*ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS II (31 A 60 ANOS)*

NOME DE PREPARAÇÃO: OVOS MEXIDOS					**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**													
INGREDIENTES	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO (R$)**	**ENERGIA (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**Sat. (g)**	**CHO (g)**	**Fibra (g)**	**Ca (mg)**	**Mg (mg)**	**Fe (mg)**	**Zn (mg)**	**Vit. A (mcg)**	**Vit. C (mg)**	**Na (mg)**	**Gord. Trans (mg)**
Ovo	25,00	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	37,5	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	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	46,18	0,00	28,9	0,17
Óleo	5,00	5,00	1,00		44,20	0,00	5,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
TOTAL					**346,82**	**9,03**	**34,25**	**10,6**	**1,14**	**0,00**	**30,39**	**8,94**	**1,10**	**0,75**	**196,7**	**0,00**	**277**	**0,57**

MODO DE PREPARO:
1. Em uma bacia ou tigela quebrar um por um dos ovos, misturar e adicionar o sal a gosto. Reservar;
2. Aquecer o óleo em uma frigideira em fogo médio e despejar os ovos e deixar cozinhar;
3. Mexer com um garfo de modo a esmigalhar os ovos;
4. Servir conforme o cardápio.

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO B – URE DE CODÓ –*ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS II (31 A 60 ANOS)*

NOME DE PREPARAÇÃO: PEIXE AO MOLHO DE LEGUMES (REPOLHO, CHEIRO VERDE E TOMATE)

INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R$)	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
					ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Peixe	170,0	153,1	1,11		117,02	23,71	1,75	0,46	0,00	0,00	507,85	51,7	0,84	0,84	0,00	0,00	184	0,00
Cheiro verde	10,00	8,62	1,16		2,93	0,24	0,04	0,01	0,50	0,23	14,31	1,98	0,21	0,09	62,93	4,32	0,20	0,00
Repolho	10,00	8,77	1,14		1,50	0,08	0,01	0,00	0,34	0,17	3,03	0,75	0,01	0,01	0,00	1,64	0,32	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
Tomate	3,00	2,56	1,17		0,39	0,03	0,00	0,00	0,08	0,03	0,18	0,27	0,01	0,00	0,00	0,54	0,03	0,00
Pimenta de cheiro	2,00	1,67	1,20		0,45	0,04	0,01	0,00	0,08	0,00	0,47	0,00	0,02	0,00	0,00	0,77	0,09	0,00
Pimenta do reino	5,00	5,00	1,00		0,35	0,02	0,00	0,00	0,09	0,04	0,65	0,25	0,01	0,00	0,05	0,00	0,05	0,00
Colorau	2,00	2,00	1,00		0,30	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,00	23,4	0,00
Óleo	3,00	3,00	1,00		26,52	0,00	3,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
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
TOTAL					**79,77**	**12,76**	**2,54**	**0,37**	**0,85**	**0,28**	**278,84**	**29,2**	**0,59**	**0,51**	**33,26**	**4,38**	**110**	**0,01**

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar e cortar em tiras o repolho. Reservar;
2. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal;
3. Colocar numa panela tomate, cebola, cheiro verde, colorau, pimenta de cheiro, tomate e óleo para refogar em fogo baixo;
4. Acrescentar o peixe e o repolho ao refogado;
5. Adicionar água até cobrir o peixe e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 10 minutos para não esbagaçar.

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 B – URE DE CODÓ –*ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS II (31 A 60 ANOS)*

NOME DE PREPARAÇÃO: PEIXE COZIDO

INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R$)	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
					ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Peixe	170,0	153,1	1,11		117,02	23,71	1,75	0,46	0,00	0,00	507,85	51,7	0,84	0,84	0,00	0,00	184	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
Tomate	3,00	2,56	1,17		0,39	0,03	0,00	0,00	0,08	0,03	0,18	0,27	0,01	0,00	0,00	0,54	0,03	0,00
Colorau	1,00	1,00	1,00		0,45	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
Cheiro verde	3,00	2,59	1,16		0,88	0,07	0,01	0,00	0,15	0,07	4,29	0,59	0,06	0,03	18,88	1,30	0,06	0,00
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
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					**73,60**	**14,65**	**1,09**	**0,28**	**0,42**	**0,11**	**315,46**	**32,5**	**0,56**	**0,54**	**11,59**	**1,75**	**127**	**0,00**

MODO DE PREPARO:
1. Limpar o peixe e cortar em postas;
2. Temperar com alho, cebola, cheiro verde, colorau, limão, tomate e sal;
3. Cozinhar em fogo médio;
4. Servir conforme o cardápio.

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO B – URE DE CODÓ –*ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS II (31 A 60 ANOS)*

NOME DE PREPARAÇÃO: PIRÃO

INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
Farinha branca	30,00	30,00	1,00		109,58	0,37	0,09	0,03	26,76	1,96	22,66	12,0	0,36	0,11	0,00	0,00	3,09	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
Caldo de peixe ou carne	180,0	180,0	180,0		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
TOTAL					**364,06**	**1,23**	**0,29**	**0,10**	**88,90**	**6,52**	**75,28**	**39,8**	**1,19**	**0,36**	**0,00**	**0,0**	**88,1**	**0,00**

MODO DE PREPARO:
1. Deixar a farinha de mandioca hidratando em água para amaciar e não empelotar;
2. Levar ao fogo em uma panela com o caldo de peixe ou carne e deixar cozinhar;
3. Acertar o sal;
4. Servir conforme o cardápio.

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO B – URE DE CODÓ –*ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS II (31 A 60 ANOS)*

NOME DE PREPARAÇÃO: RISOTO DE SARDINHA (ARROZ, SARDINHA, CEBOLINHA, MILHO VERDE E CENOURA RALADA)

INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R$)	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
					ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Arroz	50,00	50,00	1,00		178,89	3,58	0,17	0,05	39,38	0,82	2,21	15,1	0,34	0,61	0,00	0,00	0,51	0,00
Sardinha	30,00	26,79	1,12		76,33	4,27	6,44	1,10	0,00	0,00	147,39	9,45	0,95	0,44	0,00	0,00	178	0,02
Cebolinha	3,00	2,61	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
Milho	10,00	10,00	1,00		16,01	0,33	0,72	0,11	2,51	0,43	0,32	2,60	0,05	0,06	1,32	0,62	24,5	0,00
Cenoura	10,00	8,62	1,16		2,94	0,11	0,01	0,00	0,66	0,27	1,94	0,97	0,02	0,02	0,00	0,44	0,29	0,00
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
Tomate	3,00	2,56	1,17		0,39	0,03	0,00	0,00	0,08	0,03	0,18	0,27	0,01	0,00	0,00	0,54	0,03	0,00
Cebolinha	3,00	2,61	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
Pimenta de cheiro	3,00	2,59	1,16		0,70	0,05	0,01	0,00	0,12	0,01	0,73	0,00	0,03	0,00	0,00	1,20	0,13	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
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	23,4	0,00
Óleo	3,00	3,00	1,00		26,52	0,00	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
TOTAL					**268,98**	**7,54**	**6,53**	**1,33**	**38,21**	**1,59**	**139,28**	**26,6**	**1,26**	**1,02**	**1,17**	**4,04**	**201**	**0,03**

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar corretamente a cenoura e ralar. Reservar;
2. Higienizar a latas de sardinhas e milho verde. Reservar;
3. Refogar os temperos em uma panela com óleo quente e colocar o arroz;
4. Misturar bastante o arroz;
5. Colocar água na panela cobrindo o arroz e deixar cozinhar;
6. Quando o arroz já estiver pronto misturar a sardinha, o milho verde e a cenoura ralada e deixar cozinhar por mais 10 minutos;
7. Em seguida salpicar a cebolinha. Servir conforme o cardápio.

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO B – URE DE CODÓ –*ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 ANOS)*

NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA DE ALFACE, TOMATE E CHEIRO VERDE

INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R$)	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
					ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Alface	20,00	16,39	1,22		2,27	0,28	0,02	0,00	0,40	0,38	4,51	1,49	0,10	0,06	0,00	3,51	0,69	0,00
Tomate	30,00	25,64	1,17		3,93	0,28	0,04	0,03	0,80	0,30	1,78	2,70	0,06	0,04	0,00	5,44	0,26	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
TOTAL					**7,66**	**0,68**	**0,08**	**0,03**	**1,45**	**0,80**	**13,44**	**5,19**	**0,27**	**0,14**	**31,46**	**11,10**	**1,06**	**0,00**

MODO DE PREPARO:
1. Lavar e higienizar os vegetais conforme as instruções;
2. Cortar a alface em tiras, picar o tomate e o cheiro verde;
3. Servir conforme o cardápio.

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO B – URE DE CODÓ –*ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 ANOS)*

NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA DE REPOLHO E CEBOLA REFOGADOS E TOMATE FATIADO

INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R$)	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
					ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Repolho	20,00	14,1	1,40	*	2,45	0,13	0,02	0,00	0,55	0,27	4,94	1,22	0,02	0,02	0,00	2,67	0,52	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
Tomate	20,00	15,3	1,30	*	2,36	0,17	0,03	0,02	0,48	0,18	1,07	1,62	0,04	0,02	0,00	3,26	0,16	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	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					**52,22**	**0,43**	**5,06**	**0,78**	**1,81**	**0,62**	**7,72**	**3,81**	**0,07**	**0,05**	**0,00**	**6,81**	**0,74**	**0,03**

MODO DE PREPARO:
1. Lavar e higienizar os vegetais conforme as instruções;
2. Picar o repolho e cortar em rodelas a cebola;
3. Cortar o tomate em rodelas e reservar;
4. Refogar em uma panela aquecida com óleo o repolho e a cebola, e quando estiver bem refogado, retirar do fogo e acrescentar o tomate em rodelas e regar com sumo de limão;
5. Servir conforme o cardápio.

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO B – URE DE CODÓ –*ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 ANOS)*

NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE ABACAXI

INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R$)	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
					ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Polpa de abacaxi	130,00	130,00	1,00	*	44,20	0,61	0,16	0,01	10,14	0,43	17,68	1,34	0,47	0,09	2,94	1,63	1,61	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					**102,19**	**0,66**	**0,16**	**0,01**	**25,07**	**0,43**	**18,21**	**1,42**	**0,48**	**0,09**	**2,94**	**1,63**	**3,41**	**0,00**

MODO DE PREPARO:
1. Higienizar adequadamente a embalagem da polpa;
2. Bater a polpa de fruta no liquidificador com água e adicionar o açúcar;
3. Servir conforme o cardápio.

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO B – URE DE CODÓ –*ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 ANOS)*

NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE ACEROLA

INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
Polpa de acerola	130,00	130,00	1,00	*	28,52	0,77	0,00	0,00	7,20	0,91	9,87	11,2	0,22	0,09	0,00	810	1,66	0,00
Açúcar	10,00	10,00	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					**82,86**	**0,64**	**0,16**	**0,01**	**20,09**	**0,43**	**18,03**	**1,39**	**0,48**	**0,09**	**2,94**	**1,63**	**2,81**	**0,00**

MODO DE PREPARO:
1. Higienizar adequadamente a embalagem da polpa;
2. Bater a polpa de fruta no liquidificador com água e adicionar o açúcar;
3. Servir conforme o cardápio.

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO B – URE DE CODÓ –*ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 ANOS)*

NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE ACEROLA COM ESPINAFRE

INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
Polpa de acerola	140,00	14,00	1,00		32,91	0,89	0,00	0,00	8,31	1,06	11,39	12,9	0,25	0,11	0,00	934	1,92	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
Espinafre	10,00	5,84	1,71		0,94	0,12	0,01	0,00	0,15	0,12	5,69	4,77	0,02	0,02	0,00	0,14	1,00	0,00
TOTAL					**91,83**	**1,05**	**0,01**	**0,00**	**23,39**	**1,18**	**17,61**	**17,8**	**0,29**	**0,12**	**0,00**	**935**	**4,72**	**0,00**

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar adequadamente a embalagem da polpa e as folhas de espinafre;
2. Bater a polpa de fruta com as folhas de espinafre no liquidificador com água e adicionar o açúcar;
3. Servir conforme o cardápio.

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO B – URE DE CODÓ –*ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 ANOS)*

NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJU

INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
Polpa de caju	130,00	130,00	1,00	*	52,00	0,64	0,21	0,00	12,17	1,07	1,09	9,20	0,20	0,12	23,66	154	5,42	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					**109,99**	**0,69**	**0,21**	**0,00**	**27,10**	**1,07**	**1,62**	**9,29**	**0,21**	**0,12**	**23,66**	**154**	**7,22**	**0,00**

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar adequadamente a embalagem da polpa;
2. Bater a polpa de fruta no liquidificador com água e adicionar o açúcar;
3. Servir conforme o cardápio.

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO B – URE DE CODÓ –*ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 ANOS)*

NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE GOIABA

INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
Polpa de goiaba	130,00	130,00	1,00	*	62,80	0,50	0,30	0,13	16,27	1,39	9,26	12,3	0,12	0,08	0,00	32,3	8,75	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					**120,78**	**0,54**	**0,30**	**0,13**	**31,20**	**1,39**	**9,78**	**12,4**	**0,13**	**0,08**	**0,00**	**32,3**	**10,5**	**0,00**

MODO DE PREPARO:
1. Higienizar adequadamente a embalagem da polpa;
2. Bater a polpa de fruta no liquidificador com água e adicionar o açúcar;
3. Servir conforme o cardápio.

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO B – URE DE CODÓ –*ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 ANOS)*

NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE MARACUJÁ

INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R$)	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
					ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Polpa de maracujá	130,00	130,00	1,00	*	50,39	1,06	0,23	0,00	12,48	0,66	5,99	12,6	0,38	0,24	0,00	9,43	10,5	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					**108,37**	**1,10**	**0,23**	**0,00**	**27,4**	**0,66**	**6,52**	**12,7**	**0,40**	**0,24**	**0,00**	**9,43**	**12,3**	**0,00**

MODO DE PREPARO:
1. Higienizar adequadamente a embalagem da polpa;
2. Bater a polpa de fruta no liquidificador com água e adicionar o açúcar;
3. Servir conforme o cardápio.

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO B – URE DE CODÓ –*ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 ANOS)*

NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE MURICI

INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R$)	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
					ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Polpa de murici	140,00	140,00	1,00		127,40	1,23	3,46	0,03	27,12	9,52	56,00	30,80	0,41	0,60	0,00	53,96	12,60	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
					185,39	**1,28**	**3,46**	**0,03**	**42,05**	**9,52**	**56,53**	**30,8**	**0,42**	**0,60**	**0,00**	**53,96**	**14,40**	**0,00**

MODO DE PREPARO:
1. Higienizar adequadamente a embalagem da polpa;
2. Bater a polpa de fruta no liquidificador com água e adicionar o açúcar;
3. Servir conforme o cardápio.

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO B – URE DE CODÓ –*ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 ANOS)*

NOME DE PREPARAÇÃO: TROPEIRO DE CARNE MOÍDA (feijão, carne em cubos, farinha branca, pimentão e coentro)

INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R$)	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Feijão	20,00	24,2	1,03	*	63,99	3,88	0,24	0,04	11,89	3,58	23,80	40,7	1,55	0,56	0,00	0,00	0,00	0,00
Farinha branca	20,00	17,2	1,16	*	62,98	0,21	0,05	0,02	15,38	1,13	13,02	6,90	0,21	0,06	0,00	0,00	1,79	0,00
Carne em cubos	10,00	13,3	1,12	*	12,86	1,86	0,55	0,25	0,00	0,00	0,42	1,19	0,14	0,47	0,19	0,00	4,46	0,02
Couve	10,0	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
Cheiro verde	2,00	1,30	1,50	*	0,44	0,04	0,01	0,00	0,08	0,03	2,16	0,30	0,03	0,01	9,49	0,65	0,03	0,00
Alho	1,00	0,90	1,09	*	1,02	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,19	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	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
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
Tomate	2,00	1,60	1,25	*	0,25	0,00	0,00	0,00	0,05	0,02	0,11	0,17	0,00	0,00	0,00	0,34	0,02	0,00
TOTAL					**188,09**	**6,24**	**5,88**	**1,08**	**28,03**	**5,02**	**47,80**	**51,7**	**1,97**	**1,13**	**9,68**	**6,95**	**240**	**0,05**

MODO DE PREPARO:
1. Cozinhar o feijão como de costume. Reservar;
2. Higienizar e cortar a couve o cheiro verde. Reservar;
3. Descongelar a carne adequadamente conforme as orientações e temperar;
4. Refogar e deixar cozinhar sempre com pouco caldo, quase fritando;
5. Acrescentar o feijão, a couve e o cheiro-verde e misturar bem;
6. Acrescentar aos poucos a farinha branca peneirada, misturar bem com todos os ingredientes;
7. Servir conforme o cardápio.