



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
ENSINO FUNDAMENTAL (11 A 15 ANOS)**

AGOSTO A DEZEMBRO DE 2021



ESTADO DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDI
SECRETARIA ADJUNTA DE ADMIN
SUPERINTÊNCIA DE SUPRIME
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

DANIEL MELO SOARES PINHO DE CARVALHO

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

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, fava, carne em cubos)
7. Baião misto (feijão-verde, pimentão, ovo e rúcula)
8. Banana
9. Biscoito salgado
10. Bolo de trigo simples
11. Café com leite
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



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



28. Melão
29. Mingau de tapioca com coco
30. Mix de frutas (mamão, laranja e banana) com aveia
31. Ovo mexido
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 soja e carne moída (feijão, carne em cubos, soja, 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
Manjeriço	250g
Rúcula	300g
Vinagreira	400g

Exemplo: COUVE

Um maço de couve (média de 6 folhas) equivale a 400g (ver tabela ao lado)
 $15g \text{ de couve} \times 100 \text{ alunos} = 1500 \text{ gramas de couve}$
 $1500g \text{ de couve} \div 400 = 3,75 \times 2 \text{ (frequência)} = 7,5 \text{ ou seja, } 8 \text{ maços de couve}$

Exemplo: OVO

Um ovo equivale a 50 gramas
 $25g \text{ de ovo} \times 100 = 2,500g \text{ de ovos}$
 $1 \text{ dúzia (12 unidades) de ovos equivale a } 600g$
 $2,500g \text{ de ovos} \div 600g = 4 \text{ dúzias} \times 2 \text{ (frequência)} = 8 \text{ dúzias de ovos}$



HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS

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

Preparação da solução clorada



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

HIGIENIZAÇÃO DAS BANCADAS

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

HIGIENIZAÇÃO DOS UTENSÍLIOS

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

HIGIENIZAÇÃO DAS HORTALIÇAS

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

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

- MODO DE PREPARO:**

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

MODO DE PREPARO:

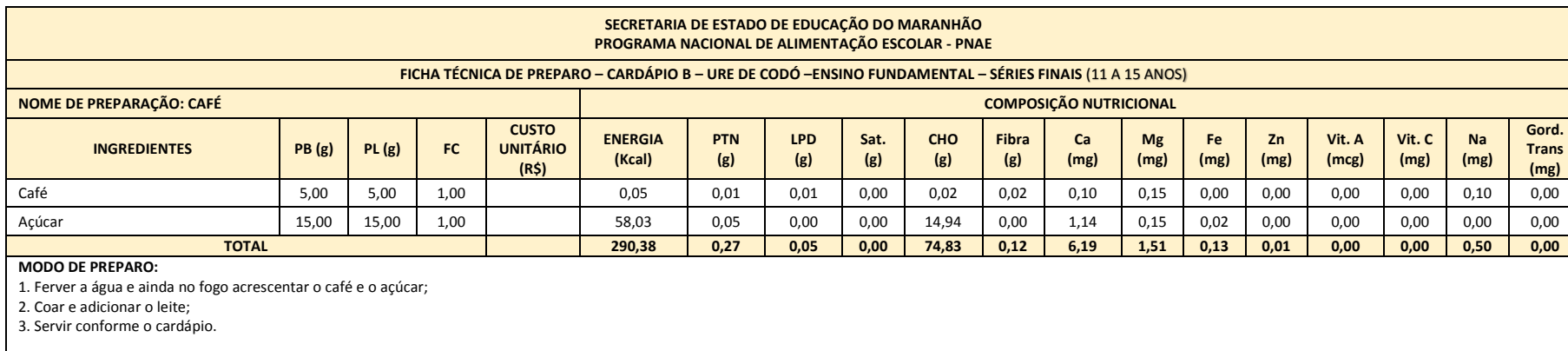
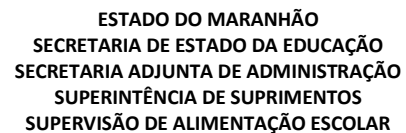
1. Higienizar adequadamente a cenoura e o cheiro verde;
2. Ralar a cenoura e cortar o cheiro verde. Reservar;
3. Cozinhar o feijão, e quando já estiver cozido, escorrer a água. Reservar;
5. Descongelar adequadamente a carne, cortando em pequenos cubos e temperar com limão e sal;
6. Refogar a carne nos outros temperos numa panela aquecida com óleo. Deixar cozinhar;
7. Após cozido, retirar apenas 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

- MODO DE PREPARO:**

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

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



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

- MODO DE PREPARO:**

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

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

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

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.

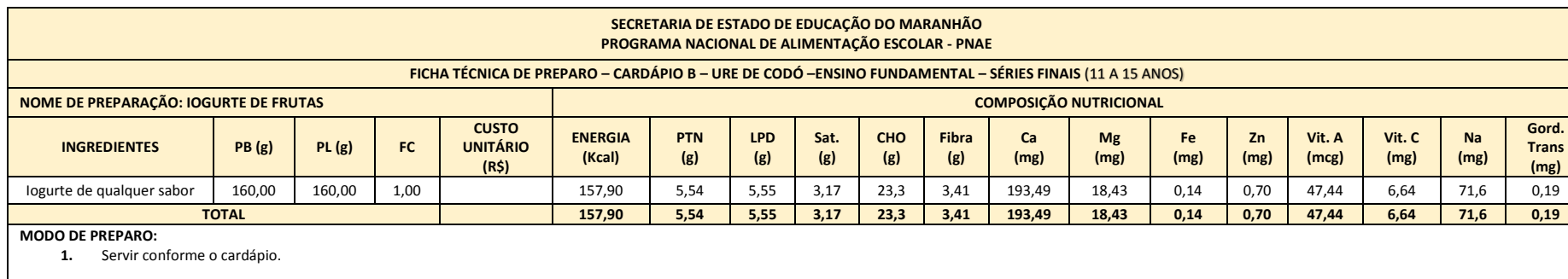
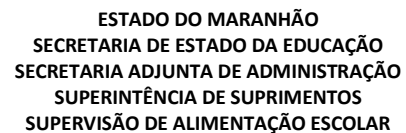
ESTADO DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO
SUPERINTÊNCIA DE SUPRIMENTOS
SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar, descascar e cortar em rodela 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 rodela;

Acrescentar a farinha branca e mexer para não queimar. 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 FUNDAMENTAL – SÉRIES FINAIS (11 A 15 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: GALINHADA COM LEGUMES (FRANGO, COUVE, CENOURA E CHEIRO VERDE)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Frango	55,00	39,57	1,39		68,45	12,23	1,78	0,50	0,00	0,00	5,94	10,6	0,42	0,49	3,56	0,00	30,4	0,04
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	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
Alho	0,20	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	35,00	35,00	1,00		125,23	0,00	0,00	0,04	27,57	0,57	1,55	10,6	0,00	0,43	0,00	0,00	0,36	0,00
TOTAL					192,47	11,64	1,70	0,57	26,85	1,26	30,94	24,5	0,65	0,96	60,06	12,0	49,9	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

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

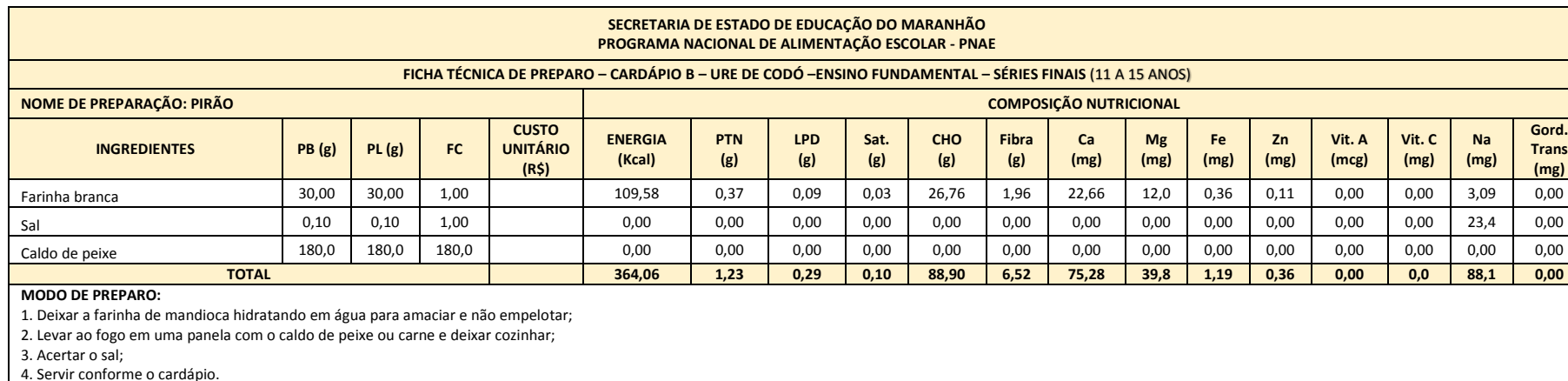
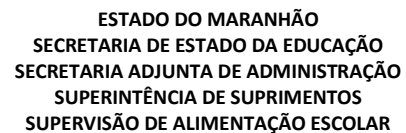
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO B – URE DE CODÓ – ENSINO FUNDAMENTAL – SÉRIES FINAIS (11 A 15 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: MAÇA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	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	130,00	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 FUNDAMENTAL – SÉRIES FINAIS (11 A 15 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: MAMÃO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Mamão	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 o mamão, fatiar 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 FUNDAMENTAL – SÉRIES FINAIS (11 A 15 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: MINGAU DE TAPIOCA COM COCO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Tapioca	35,00	35,00	1,00		115,85	0,18	0,11	0,00	28,39	0,21	4,20	1,05	0,04	0,00	0,00	0,00	0,70	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	19,3	0,13	0,68	90,26	0,00	80,7	0,24
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					433,81	9,65	17,71	13,0	60,80	2,58	306,33	39,2	0,68	1,18	120,3	0,20	113	0,31
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.																		

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO B – URE DE CODÓ –ENSINO FUNDAMENTAL – SÉRIES FINAIS (11 A 15 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: MIX DE FRUTA (MAMÃO, LARANJA E BANANA) COM AVEIA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Banana	35,00	23,97	1,46		23,55	0,30	0,02	0,00	6,22	0,49	1,81	6,30	0,09	0,04	0,00	5,18	0,00	0,00
Laranja	85,00	56,29	1,51		25,96	0,43	0,09	0,00	6,60	0,97	18,99	8,11	0,05	0,06	0,00	26,9	0,35	0,00
Mamão	55,00	35,26	1,56		14,16	0,16	0,04	0,00	3,68	0,37	7,90	7,82	0,07	0,03	0,00	28,9	0,57	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
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					139,07	5,07	4,38	2,35	21,30	1,88	145,38	34,0	0,52	0,64	49,62	42,0	45,3	0,13
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; Porcionar nos copos e servir.																		

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO B – URE DE CODÓ –ENSINO FUNDAMENTAL – SÉRIES FINAIS (11 A 15 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	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
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.																		

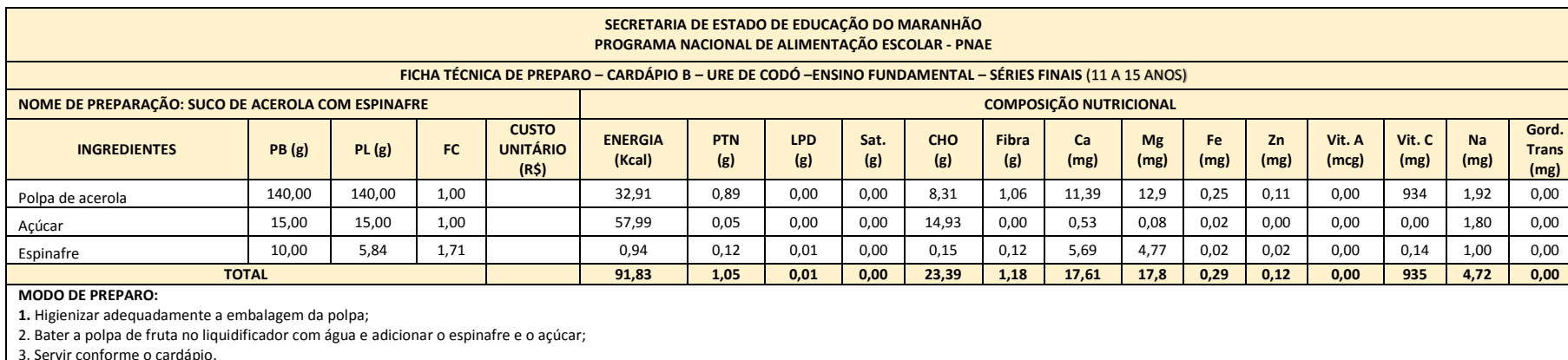
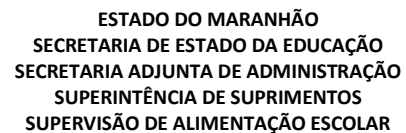


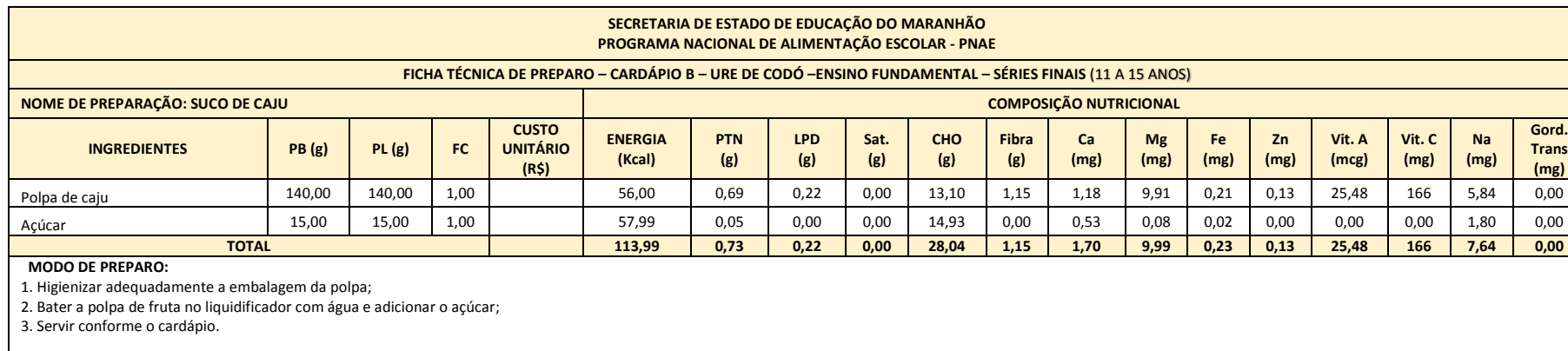
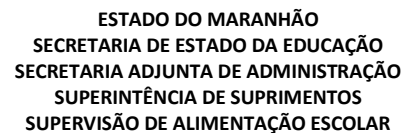
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO B – URE DE CODÓ –ENSINO FUNDAMENTAL – SÉRIES FINAIS (11 A 15 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA DE ALFACE, TOMATE E CHEIRO VERDE					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Alface	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.																		

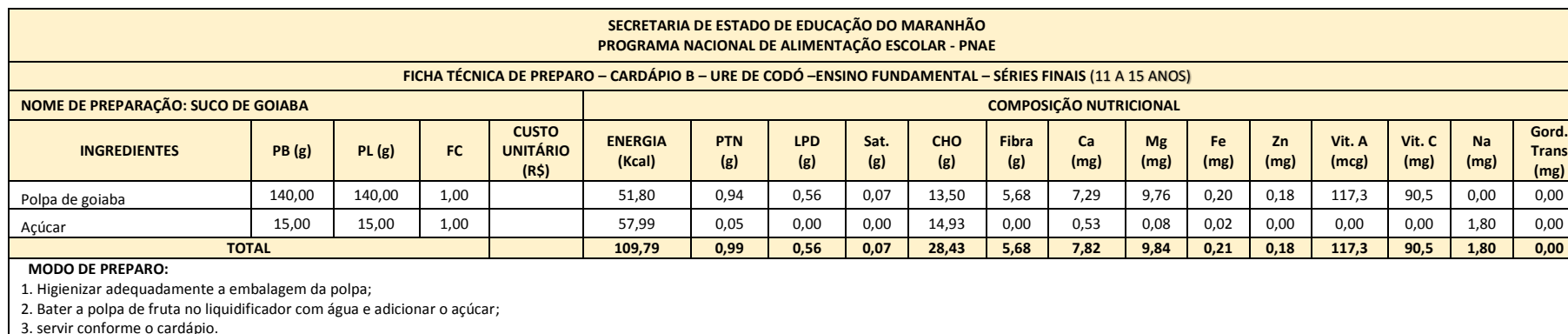
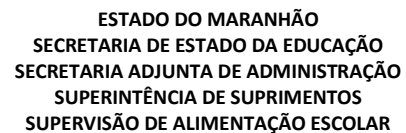
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO B – URE DE CODÓ –ENSINO FUNDAMENTAL – SÉRIES FINAIS (11 A 15 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA DE REPOLHO E CEBOLA REFOGADOS COM TOMATE FATIADO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Repolho	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					121,17	0,99	11,73	1,80	4,20	1,44	17,89	8,84	0,17	0,13	0,00	15,80	1,71	0,06
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.																		

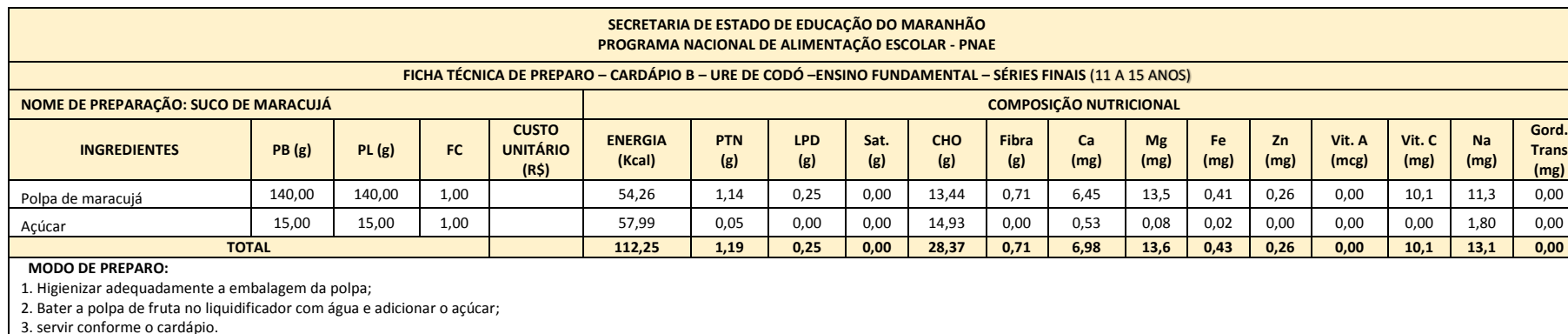
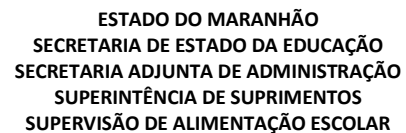
ESTADO DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO
SUPERINTÊNCIA DE SUPRIMENTOS
SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

- MODO DE PREPARO:**









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

