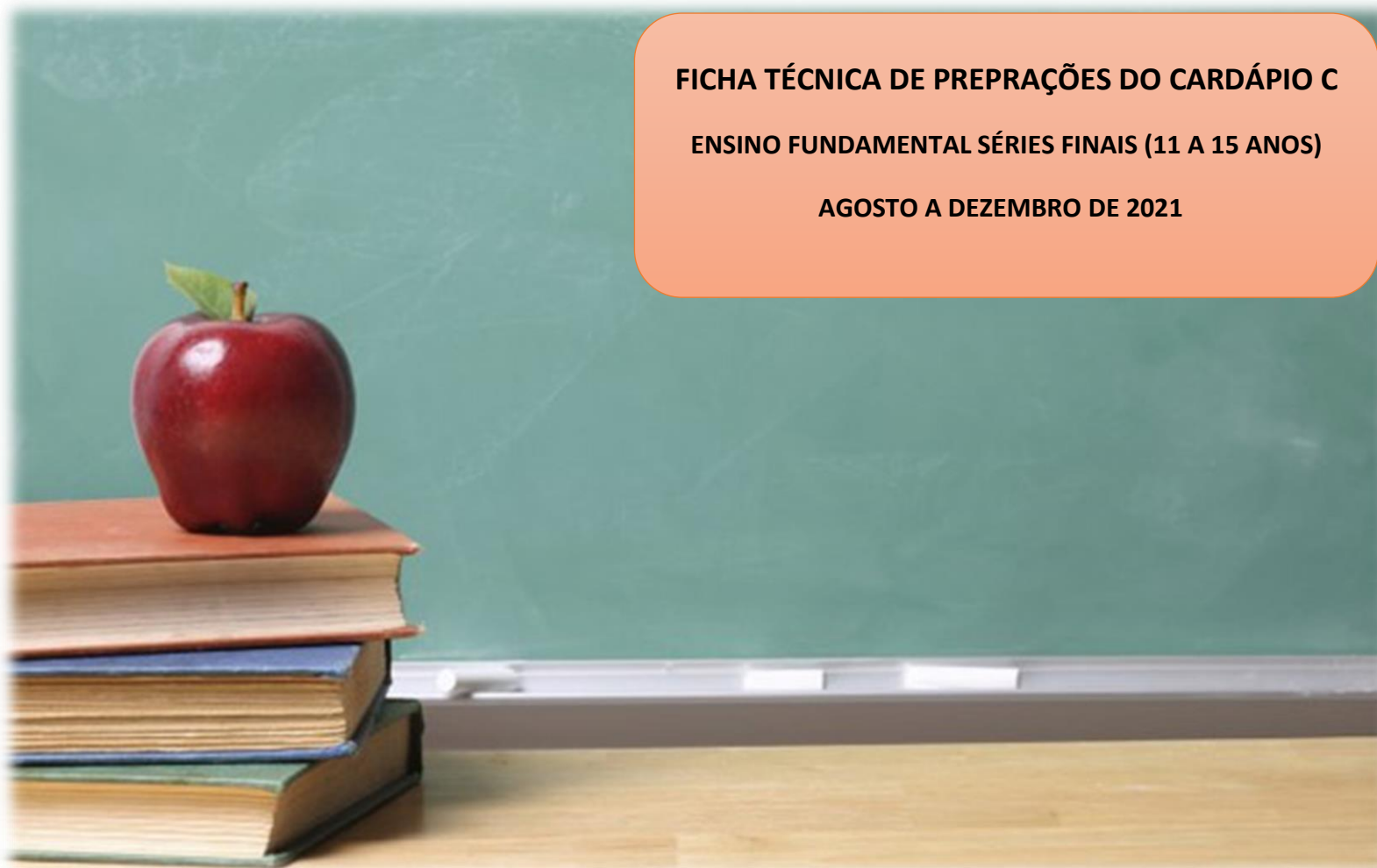


FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DO CARDÁPIO C

ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS (11 A 15 ANOS)

AGOSTO A DEZEMBRO DE 2021



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



GOVERNO ESTADO DO MARANHÃO
FLÁVIO DINO DE CASTRO E COSTA
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
FELIPE COSTA CAMARÃO
SECRETARIA ADJUNTA DE SUPORTE AO SISTEMA EDUCACIONAL
VITOR PFLUEGER PEREIRA DOS SANTOS
SUPERINTENDÊNCIA DE SUPORTE A EDUCAÇÃO
POLYANA LINDOSO CAJUEIRO
SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
NATHÁLIA ISABELLA PAVÃO PINTO LIMA

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

SUMÁRIO

1. Abacaxi
2. Arroz branco (arroz, alho)
3. Arroz colorido e nutritivo (arroz, frango, cenoura, , milho verde, açafrão e cebolinha)
4. Arroz da horta (arroz, frango desfiado, cenoura, vinagreira, abobrinha e cebolinha)
5. Arroz nordestino (arroz, carne bovina em cubos, feijão-verde, cenoura e cheiro-verde)
6. Baião misto (arroz, feijão-verde, pimentão, ovo e rúcula)
7. Banana
8. Batata doce cozida (batata doce, sal)
9. Biscoito salgado
10. Café
11. Caldinho nutritivo (carne moída, couve, repolho, farinha branca e cebolinha)
12. Cuscuz de arroz (flocão de arroz, sal, coco ralado)
13. Ensopadinho de carne (carne bovina moída, maxixe e quiabo)
14. Escondidinho de carne moída (macarrão, carne moída e espinafre)
15. Escondidinho divino (sardinha, macarrão, manjerição, cheiro-verde)
16. Farofa (farinha branca. Alho, cebola, manteiga)
17. Farofa acebolada (farinha branca, alho, cebola, manteiga)
18. Farofa de banana e legumes (farinha branca, banana, carne bovina desfiada, cebolinha, espinafre, repolho roxo)
19. Farofa de couve, banana e carne desfiada (farinha branca, carne bovina desfiada, couve)
20. Feijoada de legumes com carne suína (feijão preto, carne suína, vinagreira, chuchu, abóbora, cenoura, chuchu e repolho)
21. Galinhada com legumes (arroz, frango, couve, cenoura e cheiro verde)
22. Laranja
23. Leite
24. Maçã
25. Mamão
26. Melancia
27. Melão
28. Mingau de tapioca com coco (tapioca, leite, açúcar, coco ralado)
29. Mix de frutas com aveia (mamão, laranja, banana, aveia, leite)
30. Ovo mexido (ovo, sal, óleo)
31. Peixe ao molho de legumes (peixe, cheiro-verde, repolho, cebola, pimenta de cheiro)
32. Peixe cozido (peixe, cheiro-verde, limão)
33. Pirão (farinha branca, sal, caldo de peixe ou carne)
34. Risoto de sardinha (arroz, sardinha, cebolinha, milho verde, cenoura ralada)

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



- 35. Salada de repolho e cebola refogados e tomate fatiado
- 36. Suco de abacaxi
- 37. Suco de acerola
- 38. Suco de caju
- 39. Suco de goiaba
- 40. Suco de manga
- 41. Suco de maracujá
- 42. Tropeiro de soja e carne moída (feijão, farinha branca, carne bovina em cubos, couve, cheiro-verde)

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
	100g
	100g
	400g
	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 de couve X 100 alunos = 1500 gramas de couve
 $1500g \text{ de couve} \div 400 = 3,75 \times 2 \text{ (frequência)} = 7,5$ 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
 $2,500g \text{ de ovos} \div 600g = 4 \text{ dúzias} \times 2 \text{ (frequência)} = 8 \text{ dúzias de ovos}$

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 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.



PREPARAÇÕES

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

GOVERNO DO
MARANHÃO
GOVERNO DE TODOS NÓS

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS C – ENSINO FUNDAMENTAL DAS SÉRIES FINAIS (11 A 15 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ABACAXI					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO O (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibr a (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord Trans (mg)
Abacaxi	140,0	79,10	1,77	*	38,22	0,68	0,10	0,24	9,76	0,78	17,74	14,5	0,20	0,11	0,00	27,3	0,00	0,00
TOTAL					38,22	0,68	0,10	0,24	9,76	0,78	17,74	14,5	0,20	0,11	0,00	27,3	0,00	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar o abacaxi em rodela; 2. Servir conforme o cardápio.																		

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

GOVERNO DO
MARANHÃO
GOVERNO DE TODOS NÓS

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS C – ENSINO FUNDAMENTAL DAS SÉRIES FINAIS (11 A 15 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ BRANCO (arroz, alho)					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	85,00	85,00	1,00	*	304,12	6,08	0,28	0,09	66,95	1,39	3,75	25,8	0,58	1,04	0,00	0,00	0,87	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
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					322,01	6,09	2,28	0,25	66,99	1,4	3,75	25,8	0,58	1,04	0,00	0,00	24,27	0,01
MODO DE PREPARO: 1. Amassar o alho; 2. Em uma panela acrescentar alho, óleo, sal e o arroz; 3. Refogar bem e depois acrescentar água; 4. Tampar a panela e deixar cozinhar por cerca de 30 minutos.																		
*Temperos: alho, óleo, sal.																		

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

GOVERNO DO
MARANHÃO
GOVERNO DE TODOS NÓS

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DO CARDÁPIO C - ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ COLORIDO E NUTRITIVO (arroz, frango, cenoura, milho verde, açafrão e cebolinha)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Arroz	45,00	45,00	1,00	*	161,01	3,22	0,15	0,05	35,44	0,74	1,99	13,6	0,30	0,55	0,00	0,00	0,46	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	20,00	16,95	1,18	*	38,36	2,79	2,93	0,88	0,00	0,00	1,07	4,12	0,11	0,19	1,19	0,00	10,6	0,02
Milho verde	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
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
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, alho, pimenta de cheiro, colorau e sal;																		
3. Refogar o frango nos 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, açafrão e a cebolinha;																		
6. Após o cozimento do arroz acrescentar o frango e misturar;																		
7. Servir conforme o cardápio.																		
*Temperos: açafrão, cebola, cebolinha, tomate, colorau, pimenta de cheiro, alho, sal, limão.																		

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

GOVERNO DO
MARANHÃO
GOVERNO DE TODOS NÓS

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DO CARDÁPIO C - ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ DA HORTA: (arroz, frango desfiado, cenoura, vinagreira, abobrinha, cebolinha)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Arroz	45,00	45,00	1,00	*	161,01	3,22	0,15	0,05	35,44	0,74	1,99	13,6	0,30	0,55	0,00	0,00	0,46	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	20,00	16,95	1,18	*	38,36	2,79	2,93	0,88	0,00	0,00	1,07	4,12	0,11	0,19	1,19	0,00	10,6	0,01
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
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
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					186,04	5,89	2,78	0,81	33,57	1,68	26,27	21,4	0,58	0,73	1,05	6,25	32,6	0,01
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 e temperar com limão, alho e sal; 4. Refogar o frango nos outros temperos numa panela aquecida com óleo. Deixar cozinhar; 5. Após cozido, retirar apenas 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; 8. Colocar a cebolinha cortada sobre o frango; 9. Servir conforme o cardápio.																		
*Temperos: cebolinha, cebola, tomate, colorau, pimenta de cheiro, alho, sal, limão.																		

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

GOVERNO DO
MARANHÃO
GOVERNO DE TODOS NÓS

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DO CARDÁPIO C - ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ NORDESTINO (arroz, carne bovina em cubos, feijão-verde, 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)
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	45,00	38,14	1,18	*	54,93	7,94	2,33	1,07	0,00	0,00	1,80	5,06	0,58	1,99	0,83	0,00	19,0	0,07
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
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
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					191,19	8,93	2,35	0,94	23,28	1,68	32,93	20,9	0,98	2,11	55,23	6,91	35,5	0,06
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 como de costume; 4. Quando o feijão já estiver cozido, escorra a água e reserve; 5. Descongelar adequadamente a carne, cortando em pequenos cubos e temperar com limão, alho, pimenta de cheiro, colorau e sal; 6. Refogar a carne nos outros temperos numa panela aquecida com óleo. Deixar cozinhar e após cozida, retirar apenas a carne da panela. Reservar; 7. Na panela do caldo da carne botar para cozinhar o arroz por 10 minutos, após acrescentar a cenoura ralada; 8. Quando o arroz estiver quase cozido, acrescentar a carne, o feijão, deixar cozinhar por mais uns 5 minutos, desligar o fogo, colocar o cheiro verde por cima e deixar abafado; 9. Servir conforme o cardápio.																		
*Temperos: cheiro-verde, cebola, tomate, colorau pimenta de cheiro, alho, sal, limão.																		

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

GOVERNO DO
MARANHÃO
GOVERNO DE TODOS NÓS

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS C – ENSINO FUNDAMENTAL DAS SÉRIES FINAIS (11 A 15 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: BAIÃO MISTO (arroz, feijão verde, pimentão verde, ovo e rúcula)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Arroz	25,00	25,00	1,00	*	89,45	1,79	0,08	0,03	19,69	0,41	1,10	7,60	0,17	0,31	0,00	0,00	0,25	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	30,00	27,03	1,11	*	38,68	3,52	2,41	0,70	0,44	0,00	11,36	3,42	0,42	0,29	21,30	0,00	45,4	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
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
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					150,75	6,42	3,10	0,84	25,29	1,61	41,65	21,7	0,93	0,81	27,94	14,0	74,2	0,00
MODO DE PREPARO:																		
1. Higienizar adequadamente a rúcula e o pimentão verde; 2. Cortar em cubos o pimentão verde e retirar as folhas da rúcula. Reservar; 3. Cozinhar o feijão como de costume; 4. Quando o feijão já estiver cozido, escorra a água e reserve; 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 e deixar cozinhar, após acrescentar o pimentão verde, o feijão, os ovos e a rúcula. Deixar abafado; 8. Servir conforme o cardápio.																		
*Temperos: cebola, tomate, colorau, pimenta de cheiro, alho, sal, limão.																		

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

GOVERNO DO
MARANHÃO
GOVERNO DE TODOS NÓS

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS C – ENSINO FUNDAMENTAL DAS SÉRIES FINAIS (11 A 15 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)	Fibr a (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Banana	95,00	65,07	1,46	*	63,93	0,83	0,04	0,00	16,89	1,33	4,92	17,1	0,25	0,10	0,00	14,0	0,00	0,00
TOTAL					63,93	0,83	0,04	0,00	16,89	1,33	4,92	17,1	0,25	0,10	0,00	14,0	0,00	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a banana; 2. Servir conforme o cardápio.																		

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

GOVERNO DO
MARANHÃO
GOVERNO DE TODOS NÓS

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS C – ENSINO FUNDAMENTAL DAS SÉRIES FINAIS (11 A 15 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: BATATA DOCE (batata doce, sal)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibr a (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Batata doce	45,00	37,19	1,21	*	43,97	0,47	0,05	0,00	10,49	0,96	7,85	6,28	0,14	0,07	0,00	6,13	3,26	0,00
Sal	0,10	0,10	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,4	0,00
TOTAL					43,97	0,47	0,05	0,00	10,49	0,96	7,85	6,28	0,14	0,07	0,00	6,13	26,7	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar adequadamente a batata doce; 2. Cozinhar a batata doce em água e sal até ficarem macias; 3. Servir norma ou fria conforme a aceitabilidade dos alunos.																		
*Temperos: sal.																		

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

GOVERNO DO
MARANHÃO
GOVERNO DE TODOS NÓS

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS C – ENSINO FUNDAMENTAL DAS SÉRIES FINAIS (11 A 15 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: BISCOITO SALGADO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRI O (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibr a (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					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
MODO DE PREPARO:																		
1. Servir conforme o cardápio.																		

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

GOVERNO DO
MARANHÃO
GOVERNO DE TODOS NÓS

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS C – ENSINO FUNDAMENTAL DAS SÉRIES FINAIS (11 A 15 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: CAFÉ					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO O (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibr a (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	*	21,50	0,74	0,60	0,00	3,29	2,57	5,35	8,30	0,41	0,03	0,00	0,00	0,06	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					79,53	0,79	0,60	0,00	18,23	2,57	6,49	8,45	0,43	0,03	0,00	0,00	0,06	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.																		

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

GOVERNO DO
MARANHÃO
GOVERNO DE TODOS NÓS

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS C – ENSINO FUNDAMENTAL DAS SÉRIES FINAIS (11 A 15 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: CALDINHO NUTRITIVO (carne moída, couve, repolho, farinha branca e cebolinha)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Carne bovina moída	25,00	21,19	1,18	*	28,93	4,11	1,26	0,57	0,00	0,00	0,55	3,00	0,37	1,34	0,49	0,00	10,3	0,02
Farinha branca	10,00	10,00	1,00	*	36,09	0,16	0,03	0,01	8,79	0,64	6,49	3,70	0,11	0,04	0,00	0,00	0,10	0,01
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
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
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					71,99	7,67	2,20	0,94	16,20	2,23	41,26	19,3	1,00	2,33	0,80	18,5	56,0	0,05
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cortar o repolho, a couve e a cebolinha. Reservar; 2. Descongela adequadamente a carne moída e temperar com sal, alho, colorau e pimenta de cheiro; 3. Refogar a carne moída com o restante dos temperos, acrescentar água e deixar cozinhar; 4. Após cozida, acrescentar a couve, o repolho e a cebolinha e deixar cozinhar por mais 10 minutos, sempre deixando uma quantidade suficiente de caldo para acrescentar a farinha; 5. Peneirar a farinha branca e acrescentar aos poucos ao caldo, mexendo sem parar até ficar com uma consistência boa para servir; 6. Levar novamente a panela para cozinhar por mais uns 5 minutos; 7. Servir conforme o cardápio.																		
*Temperos: cebolinha, cebola, tomate, colorau, pimenta de cheiro, alho, sal.																		

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

GOVERNO DO
MARANHÃO
GOVERNO DE TODOS NÓS

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS C – ENSINO FUNDAMENTAL DAS SÉRIES FINAIS (11 A 15 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: CUSCUZ DE ARROZ (flocão de arroz, sal, coco ralado)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO O (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibr a (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Flocão de arroz	35,00	35,00	1,00	*	127,07	0,44	0,11	0,07	29,93	0,20	0,39	1,51	10,9	2,97	0,00	60,7	5,99	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
Coco 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					399,18	1,97	8,30	7,31	77,67	2,65	4,22	14,9	27,8	7,65	0,00	151	77,9	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
EDUCAÇÃO

GOVERNO DO
MARANHÃO
GOVERNO DE TODOS NÓS

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS C – ENSINO FUNDAMENTAL DAS SÉRIES FINAIS (11 A 15 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: OVOS MEXIDOS (ovo, manteiga)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibr a (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	*	310,94	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
TOTAL					346,82	2,93	6,11	3,04	0,37	0,00	9,85	2,90	0,36	0,24	63,78	0,00	89,8	0,17
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar os ovos; 2. Quebrar todos os ovos em uma tigela; 3. Aquecer a manteiga e colocar os ovos, mexer até que fiquem cozidos; 4. Servir conforme o cardápio.																		

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

GOVERNO DO
MARANHÃO
GOVERNO DE TODOS NÓS

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS C – ENSINO FUNDAMENTAL DAS SÉRIES FINAIS (11 A 15 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ENSOPADINHO DE CARNE (carne moída, maxixe e quiabo)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Carne bovina moída	175,0	156,2	1,12	*	213,38	30,34	9,29	4,22	0,00	0,00	4,08	22,0	2,76	9,90	3,63	0,00	76,5	0,16
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	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
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					121,62	15,70	5,77	2,23	0,93	0,51	11,72	15,4	1,47	5,09	1,86	2,03	51,7	0,08
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cortar o maxixe e quiabo. Reservar; 2. Descongelar a carne conforme as orientações citadas nas páginas iniciais da ficha de preparação; 3. Temperar a carne com cebola, pimenta do reino, pimenta de cheiro, limão, tomate, colorau e sal; 4. Refogar com óleo, acrescentar água e deixar cozinhar; 5. Finalizar o cozimento adicionando o maxixe e quiabo; 6. Servir conforme o cardápio.																		
*Temperos: cebola, tomate, pimenta de cheiro, pimenta do reino, colorau, sal, limão e óleo.																		

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

GOVERNO DO
MARANHÃO
GOVERNO DE TODOS NÓS

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS C – ENSINO FUNDAMENTAL DAS SÉRIES FINAIS (11 A 15 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ESCONDIDINHO DE CARNE MOÍDA (macarrão, carne moída e espinafre)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Carne bovina moída	55,00	49,11	1,12	*	67,06	9,54	2,92	1,33	0,00	0,00	1,28	6,94	0,87	3,11	1,14	0,00	24,0	0,05
Macarrão	30,00	30,00	1,00	*	111,34	3,00	0,39	0,00	23,38	0,88	5,19	8,31	0,26	0,23	0,00	0,00	2,15	0,00
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	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
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					196,41	12,59	5,25	1,46	23,82	1,17	17,02	22,8	1,17	3,32	1,15	2,11	50,3	0,06
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cortar o espinafre em tiras. Reservar; 2. Ferver água com um pouco de sal e óleo; 3. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos; 4. Deixar escorrer o macarrão e reservar; 5. Descongelar adequadamente 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, adicione o espinafre e deixe cozinhar mais 5 minutos; 8. Em uma panela coloque o macarrão com a carne moída; 9. Servir conforme o cardápio.																		
*Temperos: cebola, tomate, pimenta de cheiro, pimenta do reino, colorau, sal, limão e óleo.																		

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

GOVERNO DO
MARANHÃO
GOVERNO DE TODOS NÓS

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS C – ENSINO FUNDAMENTAL DAS SÉRIES FINAIS (11 A 15 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ESCONDIDINHO DIVINO (sardinha, macarrão, manjerição, 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)
Sardinha	55,00	35,71	1,54	*	101,78	5,69	8,59	1,46	0,00	0,00	196,52	12,6	1,26	0,59	0,00	0,00	237	0,03
Macarrão	30,00	30,00	1,00	*	111,34	3,00	0,39	0,00	23,38	0,88	5,19	8,31	0,26	0,23	0,00	0,00	2,15	0,00
Cheiro verde	10,00	8,62	1,16	*	1,82	0,17	0,03	0,01	0,31	0,29	18,18	4,98	0,08	0,04	0,00	0,20	0,34	0,00
Manjerição	10,00	6,67	1,50	*	2,63	0,11	0,01	0,00	0,59	0,15	0,93	0,79	0,01	0,01	0,00	0,31	0,04	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	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					236,12	9,75	9,72	1,59	26,65	1,50	239,92	29,4	1,78	0,95	0,03	2,53	284	0,03

MODO DE PREPARO:

- Higienizar e cortar o manjerição e o cheiro verde. Reservar;
- 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;
- Higienizar a lata de sardinha;
- Refogar a sardinha com os outros temperos numa panela aquecida com óleo da sardinha;
- Quando estiver quase pronto, adicione o manjerição e o cheiro verde e deixe cozinhar mais 5 minutos;
- Em uma panela coloque o macarrão com a sardinha;
- Servir conforme o cardápio.

***Temperos: cebola, tomate, pimenta de cheiro, pimenta do reino, colorau, sal e limão.**

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

GOVERNO DO
MARANHÃO
GOVERNO DE TODOS NÓS

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS C – ENSINO FUNDAMENTAL DAS SÉRIES FINAIS (11 A 15 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA ACEBOLADA (farinha branca, cebola, manteiga)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO O (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibr a (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
Manteiga	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
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	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	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, a manteiga e a cebola, até que a cebola fique dourada; 2. Adicionar uma parte do sal no refogado e mexa; 3. Acrescentar toda farinha de mandioca aos poucos e mexendo sem parar em fogo baixo para não queimar; 4. Adicionar a outra parte do sal e continuar mexendo, até a farofa ficar dourada; 5. Cuidado para não queimar; 6. Servir conforme o cardápio.																		
*Temperos: cebola, óleo e sal.																		

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

GOVERNO DO
MARANHÃO
GOVERNO DE TODOS NÓS

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS C – ENSINO FUNDAMENTAL DAS SÉRIES FINAIS (11 A 15 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA DE BANANA E LEGUMES (carne desfiada, cebolinha, espinafre, repolho roxo e banana)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Farinha branca	25,00	25,00	1,00	*	91,32	0,31	0,07	0,03	22,30	1,64	18,88	10,0	0,30	0,09	0,00	0,00	2,58	0,00
Banana	15,00	10,27	1,46	*	10,09	0,13	0,01	0,00	2,67	0,21	0,78	2,70	0,04	0,02	0,00	2,22	0,00	0,00
Carne bovina	45,00	38,14	1,18	*	54,93	7,94	2,33	1,07	0,00	0,00	1,80	5,06	0,58	1,99	0,83	0,00	19,0	0,07
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					183,79	7,86	6,61	1,32	23,25	2,23	34,96	23,7	0,94	1,92	0,76	8,97	434	0,08
MODO DE PREPARO:																		
1. Higienizar, descascar e cortar em rodela 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 colorau, limão, pimenta do reino e sal;																		
4. Fritar a carne numa panela aquecida por óleo e manteiga;																		
5. Adicionar o repolho, o espinafre e a banana;																		
6. Acrescentar a farinha branca e mexer para não queimar e salpicar a cebolinha;																		
7. Servir conforme o cardápio.																		
*Temperos: cebola, tomate, pimenta do cheiro, pimenta do reino, colorau, sal, óleo e limão.																		

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 PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS C – ENSINO FUNDAMENTAL DAS SÉRIES FINAIS (11 A 15 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA DE COUVE (farinha branca, banana, carne bovina desfiada, couve)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Farinha branca	25,00	25,00	1,00	*	91,32	0,31	0,07	0,03	22,30	1,64	18,88	10,0	0,30	0,09	0,00	0,00	2,58	0,00
Banana	15,00	10,27	1,46	*	10,09	0,13	0,01	0,00	2,67	0,21	0,78	2,70	0,04	0,02	0,00	2,22	0,00	0,00
Carne bovina	45,00	38,14	1,18	*	54,93	7,94	2,33	1,07	0,00	0,00	1,80	5,06	0,58	1,99	0,83	0,00	19,0	0,07
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	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					209,90	8,86	7,65	1,54	26,25	2,19	32,57	21,3	1,00	2,19	0,88	10,3	503	0,09
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 e manteiga com o restante dos temperos; 5. Depois que a carne estiver frita adiciona a couve e abanana em rodelas; 6. Acrescentar a farinha branca e mexer para não queimar. 7. Servir conforme o cardápio.																		
*Temperos: cebola, tomate, pimenta de cheiro, pimenta do reino, colorau, sal, óleo e limão.																		

]

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

GOVERNO DO
MARANHÃO
GOVERNO DE TODOS NÓS

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS C – ENSINO FUNDAMENTAL DAS SÉRIES FINAIS (11 A 15 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: FEIJOADA DE LEGUMES COM CARNE SUÍNA (carne suína, vinagreira, couve, abóbora, cenoura, chuchu e repolho)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Feijão preto	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	0,10	0,10	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,4	0,00
Óleo	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,24	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:

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

***Temperos: cebola, tomate, pimenta de cheiro, pimenta do reino, colorau, sal, óleo e limão.**

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

GOVERNO DO
MARANHÃO
GOVERNO DE TODOS NÓS

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS C – ENSINO FUNDAMENTAL DAS SÉRIES FINAIS (11 A 15 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: PEIXE AO MOLHO DE LEGUMES (repolho, cheiro verde e tomate)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Peixe	175,0	157,6	1,11	*	120,46	24,40	1,80	0,47	0,00	0,00	522,79	53,2	0,86	0,87	0,00	0,00	189	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	0,10	0,10	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,4	0,00
Óleo	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,24	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					79,70	12,82	2,51	0,37	0,83	0,28	280,07	29,3	0,58	0,51	32,49	4,27	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.																		
6. Servir conforme o cardápio.																		
*Temperos: cebola, tomate, pimenta de cheiro, pimenta do reino, colorau, sal, óleo e limão.																		

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

GOVERNO DO
MARANHÃO
GOVERNO DE TODOS NÓS

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS C – ENSINO FUNDAMENTAL DAS 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)
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
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
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 açafrão, alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;																		
3. Refogar o frango com cebola, pimenta de cheiro e tomate numa panela aquecida num 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.																		
*Temperos: cebola, tomate, pimenta de cheiro, pimenta do reino, colorau, sal, alho, limão e óleo.																		

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

GOVERNO DO
MARANHÃO
GOVERNO DE TODOS NÓS

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS C – ENSINO FUNDAMENTAL DAS SÉRIES FINAIS (11 A 15 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)	Fibr a (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; 2. Servir conforme o cardápio.																		

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

GOVERNO DO
MARANHÃO
GOVERNO DE TODOS NÓS

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS C – ENSINO FUNDAMENTAL DAS SÉRIES FINAIS (11 A 15 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: LEITE					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO O (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibr a (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
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
TOTAL					496,65	25,42	26,90	16,3	39,18	0,00	890,27	77,4	0,52	2,73	361,0	0,00	323	0,94
MODO DE PREPARO: 1. Dissolver o leite em água morna e adoçar; 2. Servir conforme o cardápio.																		

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

GOVERNO DO
MARANHÃO
GOVERNO DE TODOS NÓS

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS C – ENSINO FUNDAMENTAL DAS 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)	Fibr a (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					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
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a maçã; 2. Servir conforme o cardápio.																		

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

GOVERNO DO
MARANHÃO
GOVERNO DE TODOS NÓS

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS C – ENSINO FUNDAMENTAL DAS 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)	Fibr a (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					30,89	0,35	0,10	0,00	8,03	0,80	17,24	17,0	0,15	0,05	0,00	63,2	1,25	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar o mamão e cortar em fatias; 2. Servir conforme o cardápio.																		

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

GOVERNO DO
MARANHÃO
GOVERNO DE TODOS NÓS

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS C – ENSINO FUNDAMENTAL DAS SÉRIES FINAIS (11 A 15 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: MELANCIA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO O (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibr a (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	0,00	0,00	10,33	0,16	9,80	12,2	0,29	0,12	0,00	7,80	0,00	0,00
TOTAL					41,38	1,12	0,00	0,00	10,33	0,16	9,80	12,2	0,29	0,12	0,00	7,80	0,00	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a melancia e cortar em fatias; 2. Servir conforme o cardápio.																		

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

GOVERNO DO
MARANHÃO
GOVERNO DE TODOS NÓS

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS C – ENSINO FUNDAMENTAL DAS SÉRIES FINAIS (11 A 15 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: MELÃO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO O (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibr a (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 cortar em fatias; 2. Servir conforme o cardápio.																		

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

GOVERNO DO
MARANHÃO
GOVERNO DE TODOS NÓS

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS C – ENSINO FUNDAMENTAL DAS SÉRIES FINAIS (11 A 15 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: MINGAU DE TAPIOCA COM COCO (tapioca, leite em pó, coco ralado)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibr a (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. Servir conforme o cardápio.																		

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

GOVERNO DO
MARANHÃO
GOVERNO DE TODOS NÓS

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS C – ENSINO FUNDAMENTAL DAS SÉRIES FINAIS (11 A 15 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: MIX DE FRUTA (mamão, laranja, banana e aveia)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Banana	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;																		
4. Servir conforme o cardápio.																		

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

GOVERNO DO
MARANHÃO
GOVERNO DE TODOS NÓS

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS C – ENSINO FUNDAMENTAL DAS SÉRIES FINAIS (11 A 15 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: PEIXE COZIDO (peixe, 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)
Peixe	175,0	157,6	1,11	*	120,46	24,40	1,80	0,47	0,00	0,00	522,79	53,2	0,86	0,87	0,00	0,00	189,	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	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					73,67	14,67	1,09	0,29	0,41	0,10	315,90	32,6	0,56	0,54	11,28	1,70	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.																		
*Temperos: cebola, tomate, colorau, cheiro-verde, limão e sal.																		

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

GOVERNO DO
MARANHÃO
GOVERNO DE TODOS NÓS

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS C – ENSINO FUNDAMENTAL DAS SÉRIES FINAIS (11 A 15 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: PIRÃO (farinha branca, caldp de peixe)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Farinha branca	30,00	30,00	1,00	*	109,58	0,37	0,09	0,03	26,76	1,96	22,66	12,0	0,36	0,11	0,00	0,00	3,09	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
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.																		
*Temperos: sal.																		

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

GOVERNO DO
MARANHÃO
GOVERNO DE TODOS NÓS

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DOS CARDÁPIOS C – ENSINO FUNDAMENTAL DAS SÉRIES FINAIS (11 A 15 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: RISOTO DE SARDINHA (arroz, sardinha, cebolinha, milho verde e cenoura ralada)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Arroz	55,00	55,00	1,00	*	196,78	3,94	0,18	0,06	43,32	0,90	2,43	16,7	0,37	0,67	0,00	0,00	0,56	0,00
Sardinha	35,00	31,25	1,12	*	89,06	4,98	7,52	1,28	0,00	0,00	171,95	11,0	1,11	0,51	0,00	0,00	208	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
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
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	0,10	0,10	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,4	0,00
Óleo	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	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					273,19	7,83	6,91	1,38	38,47	1,53	148,76	27,0	1,32	1,05	1,08	3,73	210	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 misture a sardinha, milho verde e a cenoura ralada e deixe cozinhar por mais 10 minutos; 7. Em seguida salpique a cebolinha. 8. Servir conforme o cardápio.																		
*Temperos: cebola, tomate, cebolinha, pimenta de cheiro, colorau, pimenta do reino, sal e óleo.																		

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

GOVERNO DO
MARANHÃO
GOVERNO DE TODOS NÓS

1. Higienizar e picar o repolho. Reservar;
2. Higienizar e cortar em rodelas o tomate. Reservar;
3. Aquecer uma frigideira com óleo e refogar o repolho e a cebola;
4. Arrumar em uma travessa junto com as rodelas de tomate e temperar com limão e sal;
5. Conservar em refrigeração até a hora de servir.

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

GOVERNO DO
MARANHÃO
GOVERNO DE TODOS NÓS

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DO CARDÁPIO C - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS (11 A 15 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE ABACAXI					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO O (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibr a (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Polpa de abacaxi	140	140	1,00	*	47,60	0,66	0,17	0,01	10,92	0,46	19,04	1,44	0,50	0,10	3,16	1,75	1,74	0,00
Açúcar	15	15	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					105,59	0,71	0,17	0,01	25,85	0,46	19,57	1,52	0,52	0,10	3,16	1,75	3,54	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar adequadamente a embalagem da polpa; 2. Bater a polpa de fruta no liquidificador com água e o açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.																		

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

GOVERNO DO
MARANHÃO
GOVERNO DE TODOS NÓS

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DO CARDÁPIO C - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS (11 A 15 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE ACEROLA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRI O (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibr a (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Polpa de acerola	140	140	1	*	30,71	0,83	0,00	0,00	7,76	0,98	10,63	12,1	0,23	0,10	0,00	872,	1,79	0,00
Açúcar	15	15	1	*	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					88,70	0,88	0,00	0,00	22,69	0,98	11,16	12,1	0,25	0,10	0,00	872	3,59	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
EDUCAÇÃO

GOVERNO DO
MARANHÃO
GOVERNO DE TODOS NÓS

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DO CARDÁPIO C - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS (11 A 15 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJU					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRI O (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibr a (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Polpa de caju	140	140	1	*	56,00	0,69	0,22	0,00	13,10	1,15	1,18	9,91	0,21	0,13	25,48	166	5,84	0,00
Açúcar	15	15	1	*	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					113,99	0,73	0,22	0,00	28,04	1,15	1,70	9,99	0,23	0,13	25,48	166	7,64	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.																		

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

GOVERNO DO
MARANHÃO
GOVERNO DE TODOS NÓS

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DO CARDÁPIO C - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS (11 A 15 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE GOIABA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibr a (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Polpa de goiaba	140	140	1	*	51,80	0,94	0,56	0,07	13,50	5,68	7,29	9,76	0,20	0,18	117,3	90,5	0,00	0,00
Açúcar	15	15	1	*	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					109,79	0,99	0,56	0,07	28,43	5,68	7,82	9,84	0,21	0,18	117,3	90,5	1,80	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.																		

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

GOVERNO DO
MARANHÃO
GOVERNO DE TODOS NÓS

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DO CARDÁPIO C - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS (11 A 15 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE MANGA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibr a (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Polpa de manga	140	140	1	*	67,63	0,53	0,33	0,14	17,53	1,50	9,97	13,2	0,13	0,09	0,00	34,8	9,43	0,00
Açúcar	15	15	1	*	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					125,61	0,58	0,33	0,14	32,46	1,50	10,49	13,3	0,14	0,09	0,00	34,8	11,2	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.																		

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

GOVERNO DO
MARANHÃO
GOVERNO DE TODOS NÓS

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DO CARDÁPIO C - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS (11 A 15 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE MARACUJÁ					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRI O (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibr a (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Polpa de maracujá	140	140	1	*	54,26	1,14	0,25	0,00	13,44	0,71	6,45	13,5	0,41	0,26	0,00	10,1	11,3	0,00
Açúcar	15	15	1	*	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					112,25	1,19	0,25	0,00	28,37	0,71	6,98	13,6	0,43	0,26	0,00	10,1	13,1	0,00
MODO DE PREPARO:																		
1. Higienizar adequadamente a embalagem da polpa;																		
2. Bater a polpa de fruta no liquidificador com água e o açúcar;																		
3. Servir conforme o cardápio.																		

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

GOVERNO DO
MARANHÃO
GOVERNO DE TODOS NÓS

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DO CARDÁPIO C - ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS (11 A 15 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: TROPEIRO DE CARNE MOÍDA (feijão, carne em cubos, soja, farinha branca, pimentão e coentro)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Feijão	25,0	24,2	1,03	*	79,86	4,85	0,31	0,05	14,86	4,47	29,75	50,9	1,94	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00
Farinha branca	25,0	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	1,78	0,00
Carne em cubos	15,0	13,3	1,12	*	19,29	2,79	0,82	0,38	0,00	0,00	0,63	1,78	0,20	0,70	0,29	0,00	6,70	0,03
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					215,76	8,69	6,54	1,24	31,17	5,97	60,69	65,7	2,54	1,59	9,78	6,94	243	0,05
MODO DE PREPARO:																		
1. Cozinhar o feijão como de costume. Reservar;																		
2. Higienizar e cortar a couve o cheiro verde. Reservar;																		
3. Cortar a carne em cubos pequenos e temperar;																		
4. Refogar os temperos e acrescentar a carne, refogar e deixar cozinhar sempre com pouco caldo, quase fritando;																		
5. Acrescente o feijão, a couve e o cheiro-verde e misture bem;																		
6. Em seguida vá acrescentando aos poucos a farinha, misturando bem com todos os ingredientes;																		
7. Servir conforme o cardápio.																		