



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DO CARDÁPIO C

ENSINO MÉDIO (16 A 18 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
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.

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 PREPARO – CARDÁPIO C DO ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ABACAXI					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Abacaxi	150,0	84,75	1,77	*	0,73	0,10	0,25	10,4	0,84	19,0	15,63	0,22	0,12	0,00	29,34	0,00	0,00	0,73
TOTAL					48,32	0,86	0,12	0,30	12,33	0,99	22,43	18,4	0,26	0,14	0,00	34,6	0,00	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar o abacaxi em 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 PREPARO – CARDÁPIO C DO ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ BRANCO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Arroz	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	0,09	70,8	1,48	3,97	27,3	0,61	1,10	0,00	0,00	0,92	0,00
Alho	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					368,32	7,00	2,49	0,27	76,86	1,61	4,33	29,6	0,66	1,20	0,00	0,00	26,4	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. 5. Servir conforme o cardápio.																		
*Temperos: alho, 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 PREPARO – CARDÁPIO C DO ENSINO MÉDIO (16 A 18 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	50,0	50,00	1,00	*	178,89	3,58	0,17	0,05	39,38	0,82	2,21	15,1	0,34	0,61	0,00	0,00	0,51	0,00
Cenoura	20,00	17,24	1,16	*	5,89	0,23	0,03	0,00	1,32	0,55	3,89	1,94	0,03	0,04	0,00	0,88	0,57	0,00
Frango	30,00	25,42	1,18	*	57,54	4,18	4,40	1,32	0,00	0,00	1,60	6,18	0,16	0,29	1,78	0,00	16,0	0,02
Milho	20,00	13,99	1,43	*	22,40	0,46	1,00	0,16	3,51	0,59	0,44	3,64	0,06	0,09	1,84	0,87	34,2	0,00
Açafrão	3,00	3,00	1,00	*	9,30	0,34	0,18	0,05	1,96	0,12	3,33	7,92	0,33	0,03	0,80	2,42	4,44	0,00
Cebolinha	2,00	1,74	1,15	*	0,34	0,03	0,01	0,00	0,06	0,06	1,39	0,43	0,01	0,01	0,00	0,55	0,03	0,00
Cebola	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
Tomate	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,00	0,13	0,05	0,30	0,45	0,01	0,01	0,00	0,91	0,04	0,00
Colorau	1,00	1,00	1,00	*	0,45	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta de cheiro	3,00	2,50	1,20	*	0,68	0,05	0,01	0,00	0,12	0,01	0,71	0,00	0,03	0,00	0,00	1,16	0,13	0,00
Pimenta do reino	2,00	2,00	1,00	*	0,14	0,01	0,00	0,00	0,04	0,01	0,26	0,10	0,01	0,00	0,02	0,00	0,02	0,00
Sal	0,10	0,10	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,4	0,00
Limão	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,00	0,26	0,03	1,21	0,23	0,00	0,01	0,00	0,91	0,03	0,00
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					273,66	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:

- Higienizar adequadamente e ralar a cenoura e cortar a cebolinha. Reservar;
- Descongelar adequadamente o frango, cortando em pequenos cubos e temperar com limão e sal;
- Refogar o frango nos outros temperos numa panela aquecida com óleo. Deixar cozinhar;
- Após cozido, retirar apenas o frango da panela. Reservar;
- Na panela do caldo do frango botar para cozinhar o arroz com cenoura, milho verde, açafrão e a cebolinha;
- Após o cozimento do arroz acrescentar o frango e misturar.
- Servir conforme o cardápio.

***Temperos: açafrão, cebolinha, cebola, tomate, colorau, pimenta de cheiro, pimenta de reino, 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 MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ DA HORTA (arroz, frango desfiado, cenoura, vinagreira, abobrinha 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	50,00	50,00	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	40,00	33,90	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
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	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					246,04	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, cortando em pequenos cubos e temperar com limão e sal;																		
4. Refogar o frango nos outros temperos numa panela aquecida com óleo. Deixar cozinhar;																		
5. Após cozido, retirar apenas o frango da panela e desfiar. Reservar;																		
6. Na panela do caldo do frango botar para cozinhar o arroz com cenoura, cenoura, vinagreira e a abobrinha;																		
7. Após o cozimento do arroz acrescentar o frango desfiado e misturar.																		

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 MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ NORDESTINO (arroz, carne 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	40,00	40,00	1,00	*	143,12	2,86	0,13	0,04	31,50	0,66	1,77	12,1	0,27	0,49	0,00	0,00	0,41	0,00
Cenoura	20,00	17,24	1,16	*	5,89	0,23	0,03	0,00	1,32	0,55	3,89	1,94	0,03	0,04	0,00	0,88	0,57	0,00
Carne bovina	50,00	42,37	1,18	*	61,03	8,82	2,59	1,19	0,00	0,00	2,00	5,63	0,64	2,21	0,92	0,00	21,1	0,08
Feijão-verde	20,00	13,16	1,52	*	15,96	0,42	0,41	0,07	2,67	0,66	16,84	6,84	0,15	0,14	5,21	0,29	0,53	0,00
Cheiro verde	10,00	8,62	1,16	*	2,93	0,24	0,04	0,01	0,50	0,23	14,31	1,98	0,21	0,09	62,93	4,32	0,20	0,00
Cebola	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
Tomate	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,00	0,13	0,05	0,30	0,45	0,01	0,01	0,00	0,91	0,04	0,00
Colorau	1,00	1,00	1,00	*	0,45	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta de cheiro	3,00	2,50	1,20	*	0,68	0,05	0,01	0,00	0,12	0,01	0,71	0,00	0,03	0,00	0,00	1,16	0,13	0,00
Pimenta do reino	2,00	2,00	1,00	*	0,14	0,01	0,00	0,00	0,04	0,01	0,26	0,10	0,01	0,00	0,02	0,00	0,02	0,00
Sal	0,10	0,10	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,4	0,00
Limão	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,00	0,26	0,03	1,21	0,23	0,00	0,01	0,00	0,91	0,03	0,00
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					267,44	9,17	2,32	0,94	26,56	1,63	30,02	21,3	0,98	2,14	49,65	6,20	33,4	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 no procedimento padrão; 4. Quando o feijão já estiver cozido, escorra 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.																		
*Temperos: cheiro-verde, cebola, tomate, colorau, pimenta de cheiro, pimenta do reino, 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 MÉDIO (16 A 18 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	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
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	35,00	31,53	1,11	*	45,13	4,11	2,81	0,82	0,52	0,00	13,25	3,99	0,49	0,34	24,86	0,00	52,9	0,00
Feijão-verde	20,00	13,16	1,52	*	15,96	0,42	0,41	0,07	2,67	0,66	16,84	6,84	0,15	0,14	5,21	0,29	0,53	0,00
Rúcula	10,00	6,71	1,49	*	0,88	0,12	0,01	0,00	0,15	0,12	7,82	1,19	0,06	0,02	0,00	3,11	0,63	0,00
Cebola	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
Tomate	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,00	0,13	0,05	0,30	0,45	0,01	0,01	0,00	0,91	0,04	0,00
Colorau	1,00	1,00	1,00	*	0,45	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta de cheiro	3,00	2,50	1,20	*	0,68	0,05	0,01	0,00	0,12	0,01	0,71	0,00	0,03	0,00	0,00	1,16	0,13	0,00
Pimenta do reino	2,00	2,00	1,00	*	0,14	0,01	0,00	0,00	0,04	0,01	0,26	0,10	0,01	0,00	0,02	0,00	0,02	0,00
Sal	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	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					206,80	6,74	3,21	0,88	26,83	1,54	39,89	21,7	0,95	0,85	28,80	12,7	74,7	0,00
MODO DE PREPARO:																		
1. Higienizar adequadamente a rúcula e o pimentão verde;																		
2. Cortar em pedaços pequenos o pimentão verde e retirar e cortar em fatias a rúcula. Reservar;																		
3. Cozinhar o feijão no procedimento padrão;																		
4. Quando o feijão já estiver cozido, escorra a água. Reservar;																		
5. Higienizar adequadamente os ovos e colocar para cozinhar em uma panela com água;																		
6. Após cozido, descascar e cortar os ovos em pedaços grandes. Reservar;																		
7. Refogar os temperos numa panela aquecida com óleo e acrescentar o arroz, o pimentão verde e a rúcula. Deixar cozinhar;																		
8. Após cozido acrescentar o feijão e os ovos.																		
*Temperos: cebola, tomate, colorau, pimenta de cheiro, pimenta do reino, 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 MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: BANANA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibr a (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Banana	100,0	68,49	1,46	*	67,29	0,87	0,04	0,00	17,78	1,40	5,18	18,0	0,26	0,10	0,00	14,7	0,00	0,00
TOTAL					98,25	1,27	0,07	0,00	25,96	2,04	7,56	26,2	0,38	0,15	0,00	21,5	0,00	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar adequadamente a casca da banana; 2. Servir para o aluno.																		

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 MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: BATATA DOCE					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	50,00	41,32	1,21	*	48,86	0,52	0,06	0,00	11,65	1,06	8,72	6,98	0,16	0,08	0,00	6,81	3,63	0,00
TOTAL					118,24	1,26	0,13	0,00	28,20	2,57	21,11	16,8	0,39	0,20	0,00	16,4	8,77	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.																		

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 MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: BISCOITO SALGADO					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)
Biscoito salgado	30,00	30,00	1,00	*	129,60	3,03	4,32	1,32	20,61	0,75	6,00	12,0	0,66	0,33	0,00	0,00	256	0,54
TOTAL					432,00	10,10	14,40	4,40	68,70	2,50	20,00	40,0	2,20	1,10	0,00	0,00	854	1,80
MODO DE PREPARO:																		
1. Servir conforme o cardápio.																		

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 MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: CAFÉ					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	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	*	0,05	0,01	0,01	0,00	0,02	0,02	0,10	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00
Açúcar	15,00	15,00	1,00	*	58,03	0,05	0,00	0,00	14,94	0,00	1,14	0,15	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL					290,38	0,27	0,05	0,00	74,83	0,12	6,19	1,51	0,13	0,01	0,00	0,00	0,50	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Ferver a água e ainda no fogo acrescentar o café e o açúcar; 2. Coar e adicionar o leite; 3. Servir conforme o cardápio.																		

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 MÉDIO (16 A 18 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 moída	30,00	25,42	1,18	*	34,72	4,94	1,51	0,69	0,00	0,00	0,66	3,59	0,45	1,61	0,59	0,00	12,4	0,03
Farinha branca	20,00	20,00	1,00	*	72,17	0,31	0,06	0,02	17,58	1,28	12,97	7,40	0,22	0,08	0,00	0,00	0,20	0,02
Couve	10,00	6,10	1,64	*	1,65	0,18	0,03	0,01	0,26	0,19	7,98	2,11	0,03	0,02	0,00	5,90	0,38	0,00
Repolho	10,00	7,14	1,40	*	1,22	0,06	0,01	0,00	0,28	0,14	2,47	0,61	0,01	0,01	0,00	1,34	0,26	0,00
Cebolinha	10,00	8,70	1,15	*	1,70	0,16	0,03	0,00	0,29	0,31	6,94	2,14	0,06	0,03	0,00	2,76	0,14	0,00
Cebola	3,00	2,10	1,43	*	0,83	0,04	0,00	0,00	0,19	0,05	0,29	0,25	0,00	0,00	0,00	0,10	0,01	0,00
Tomate	3,00	2,56	1,17	*	0,53	0,02	0,00	0,00	0,13	0,06	0,18	0,24	0,01	0,00	0,00	0,33	0,13	0,00
Colorau	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta de cheiro	3,00	2,50	1,20	*	0,68	0,05	0,01	0,00	0,12	0,01	0,71	0,00	0,03	0,00	0,00	1,16	0,13	0,00
Pimenta do reino	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Sal	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	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					148,41	7,52	2,16	0,93	24,66	2,65	42,21	21,4	1,05	2,30	0,78	15,1	48,4	0,06
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cortar o repolho, a couve e a cebolinha. Reservar; 2. Colocar em uma panela de pressão a carne temperada e deixar refogar; 3. Acrescentar água e deixar pegar a pressão, abaixar o fogo e deixar terminar de cozinhar; 4. Após cozido acrescente a couve, repolho e a cebolinha e deixe refogar por mais 10 minutos; 5. Hidratar a farinha de mandioca e em seguida adicionar a farinha hidratada; 6. Levar novamente a panela para cozinhar mais um pouco; 7. Porcionar nos copos e servir conforme o cardápio.																		
*Temperos: cebolinha, cebola, tomate, colorau, pimenta de cheiro, pimenta do reino, sal, 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 MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: CUSCUZ DE ARROZ (flocão de arroz, coco seco 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)
Flocão de arroz	40,00	40,00	1,00	*	145,22	0,51	0,12	0,08	34,20	0,23	0,45	1,72	12,5	3,39	0,00	69,4	6,84	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 seco ralado	5,00	5,00	1,00	*	33,00	0,34	3,23	2,86	1,22	0,86	1,30	4,50	0,17	0,10	0,00	0,08	1,85	0,00
TOTAL					195,17	1,89	7,42	6,52	78,54	2,42	3,88	13,7	28,2	7,75	0,00	154	71,2	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.																		
*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 MÉDIO (16 A 18 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)	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					126,82	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. 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.																		
*Temperos: sal, 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 MÉDIO (16 A 18 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 moída	180,0	160,1	1,12	*	219,48	31,21	9,56	4,34	0,00	0,00	4,19	22,7	2,83	10,1	3,73	0,00	78,7	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					121,95	15,79	5,78	2,24	0,91	0,49	11,52	15,4	1,47	5,11	1,87	1,99	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, 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 MÉDIO (16 A 18 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 moída	60,00	53,57	1,12	*	73,16	10,40	3,19	1,45	0,00	0,00	1,40	7,57	0,94	3,39	1,24	0,00	26,2	0,05
Macarrão	55,00	55,00	1,00	*	204,12	5,50	0,72	0,00	42,87	1,61	9,52	15,2	0,48	0,43	0,00	0,00	3,94	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					227,64	12,33	4,52	1,22	33,32	1,46	16,58	23,5	1,14	2,94	0,97	1,64	42,0	0,05
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 e a carne moída. *Temperos: cebola, tomate, pimenta de cheiro, pimenta do reino, colorau, sal, limão, 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 MÉDIO (16 A 18 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	60,00	38,96	1,54	*	111,03	6,21	9,37	1,60	0,00	0,00	214,38	13,7	1,38	0,64	0,00	0,00	259	0,03
Macarrão	55,00	55,00	1,00	*	204,12	5,50	0,72	0,00	42,87	1,61	9,52	15,2	0,48	0,43	0,00	0,00	3,94	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
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					279,89	9,96	8,37	1,33	36,53	1,75	202,29	29,2	1,64	0,93	0,02	1,94	237	0,02
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cortar o manjerição e o cheiro verde. 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. Higienizar a lata de sardinha; 6. Refogar a sardinha com os outros temperos numa panela aquecida com óleo da sardinha; 7. Quando estiver quase pronto, adicione o manjerição e o cheiro verde e deixe cozinhar mais 5 minutos; 8. Em uma panela coloque o macarrão com a sardinha. *Temperos: cebola, tomate, pimenta de cheiro, pimenta do reino, colorau, sal, limão, 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 MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA ACEBOLADA (farinha branca, 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)
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.																		
*Temperos: cebola, 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 DOS CARDÁPIOS C - ENSINO MÉDIO (16 A 18 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	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
Banana	20,00	13,70	1,46	*	13,46	0,17	0,01	0,00	3,56	0,28	1,04	3,60	0,05	0,02	0,00	2,96	0,00	0,00
Carne bovina	50,00	42,37	1,18	*	61,03	8,82	2,59	1,19	0,00	0,00	2,00	5,63	0,64	2,21	0,92	0,00	21,1	0,08
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					187,34	7,85	6,16	1,28	25,16	2,32	34,81	24,1	0,95	1,92	0,76	8,66	393	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, em seguida salpique a cebolinha. *Temperos: cebola, tomate, pimenta de cheiro, pimenta do reino, colorau, sal, óleo, 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 MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA DE COUVE (farinha branca, banana, couve, carne bovina)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
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
Banana	20,00	13,70	1,46	*	13,46	0,17	0,01	0,00	3,56	0,28	1,04	3,60	0,05	0,02	0,00	2,96	0,00	0,00
Carne bovina	50	42,37	1,18	*	61,03	8,81	2,59	1,19	0,00	0,00	2,00	5,63	0,64	2,21	0,92	0,00	21,1	0,08
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					210,95	8,74	7,02	1,47	28,09	2,30	32,67	22,0	1,01	2,16	0,86	9,80	447	0,09
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar em rodelaas 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 a banana em rodelaas; 6. Acrescentar a farinha branca e mexer para não queimar.																		
*Temperos: cebola, tomate, pimenta de cheiro, pimenta do reino, colorau, sal, óleo, 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 MÉDIO (16 A 18 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 de porco	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:																		
1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;																		
2. Higienizar, descascar e cortar em cubos o chuchu e a macaxeira. Reservar;																		
3. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;																		
4. Refogar numa panela aquecida com óleo, a carne, cebola e pimenta de cheiro;																		
5. Escorrer o feijão e colocar no refogado de carne, assim como a macaxeira;																		
6. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos, em seguida acrescentar o chuchu e cozinhar por mais 10 minutos ou até amolecer tudo.																		
*Temperos: cebola, tomate, pimenta de cheiro, pimenta do reino, colorau, sal, óleo, 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 MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: PEIXE AO MOLHO DE LEGUMES (peixe, 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	180,0	162,1	1,11	*	123,91	25,10	1,85	0,49	0,00	0,00	537,73	54,7	0,89	0,89	0,00	0,00	195	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.																		
*Temperos: cebola, tomate, pimenta de cheiro, pimenta do reino, colorau, sal, óleo, 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 MÉDIO (16 A 18 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	40,00	40,00	1,00	*	143,12	0,00	0,00	0,04	31,50	0,66	1,77	12,1	0,00	0,49	0,00	0,00	0,41	0,00
Frango	60,00	43,17	1,39	*	74,68	13,34	1,95	0,55	0,00	0,00	6,47	11,6	0,46	0,53	3,88	0,00	33,2	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					198,81	11,74	1,72	0,57	28,22	1,23	29,35	24,9	0,64	0,98	56,00	11,2	48,7	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, 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 MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: LARANJA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	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 e distribuir aos alunos 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 MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: LEITE INTEGRAL					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)
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, adoçar e 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 MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: MAÇA					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)
Maçã	130,0	108,3	1,20	*	67,74	0,24	0,27	0,11	17,97	2,20	3,68	5,26	0,06	0,00	0,00	1,61	1,43	0,00
TOTAL					62,53	0,23	0,25	0,10	16,59	2,03	3,39	4,86	0,05	0,00	0,00	1,49	1,32	0,00
MODO DE PREPARO:																		
2. Higienizar a laranja e distribuir aos alunos 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 MÉDIO (16 A 18 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, Papaia, cru	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 a mamão e distribuir aos alunos 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 MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: MELANCIA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	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					32,61	0,88	0,00	0,00	8,14	0,12	7,72	9,63	0,23	0,10	0,00	6,15	0,00	0,00
MODO DE PREPARO:																		
1. Higienizar a melancia e distribuir aos alunos conforme o cardápio.																		

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 MÉDIO (16 A 18 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 a melão e distribuir aos alunos 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 MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: MINGAU DE TAPIOCA COM COCO (tapioca, leite em pó integral, coco seco ralado)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Tapioca	40,00	40,00	1,00	*	132,40	0,20	0,12	0,00	32,44	0,24	4,80	1,20	0,04	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00
Leite em pó	30,00	30,00	1,00	*	149,00	7,63	8,07	4,89	11,75	0,00	267,08	23,2	0,16	0,82	108,3	0,00	96,9	0,28
Açúcar	10,00	10,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	0,00	9,96	0,00	0,76	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Coco seco ralado	15,00	15,00	1,00	*	99,00	1,03	9,68	8,58	3,66	2,58	3,90	13,5	0,50	0,30	0,00	0,23	5,55	0,00
TOTAL					441,14	9,36	18,81	14,1	60,86	2,97	291,10	40,0	0,75	1,18	114,0	0,24	108	0,30
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
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 MÉDIO (16 A 18 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	40,00	27,40	1,46	*	26,92	0,35	0,02	0,00	7,11	0,56	2,07	7,20	0,10	0,04	0,00	5,92	0,00	0,00
Laranja	90,00	59,60	1,51	*	27,48	0,46	0,09	0,00	6,99	1,03	20,11	8,58	0,05	0,07	0,00	28,5	0,37	0,00
Mamão	60,00	38,46	1,56	*	15,44	0,18	0,05	0,00	4,02	0,40	8,62	8,53	0,07	0,03	0,00	31,6	0,63	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
Aveia	10,00	10,00	1,00	*	39,38	1,39	0,85	0,15	6,66	0,91	4,79	11,8	0,44	0,26	0,00	0,14	0,46	0,00
TOTAL					145,45	5,44	4,82	2,64	21,55	1,81	160,89	34,6	0,50	0,67	56,25	41,2	51,2	0,15
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar as frutas e picar; 2. Dissolver o leite em água e acrescentar as frutas picadas; 3. Colocar a aveia por cima das frutas; 4. Porcionar nos copos e servir conforme o cardápio.																		

SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

GOVERNO DO
MARANHÃO
GOVERNO DE TODOS NÓS

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 MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: PIRÃO (farinha branca, sal, caldo de peixe ou carne)					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 MÉDIO (16 A 18 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)	Fibr a (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Arroz	60,00	60,00	1,00	*	214,67	4,30	0,20	0,06	47,26	0,98	2,65	18,2	0,41	0,73	0,00	0,00	0,61	0,00
Sardinha	40,00	35,71	1,12	*	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
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 verde	10,00	10,00	1,00	*	16,01	0,33	0,72	0,11	2,51	0,43	0,32	2,60	0,05	0,06	1,32	0,62	24,5	0,00
Cenoura	10,00	8,62	1,16	*	2,94	0,11	0,01	0,00	0,66	0,27	1,94	0,97	0,02	0,02	0,00	0,44	0,29	0,00
Cebola	3,00	2,10	1,43	*	0,83	0,04	0,00	0,00	0,19	0,05	0,29	0,25	0,00	0,00	0,00	0,10	0,01	0,00
Tomate	3,00	2,56	1,17	*	0,39	0,03	0,00	0,00	0,08	0,03	0,18	0,27	0,01	0,00	0,00	0,54	0,03	0,00
Cebolinha	3,00	2,61	1,15	*	0,51	0,05	0,01	0,00	0,09	0,09	2,08	0,64	0,02	0,01	0,00	0,83	0,04	0,00
Pimenta de cheiro	3,00	2,59	1,16	*	0,70	0,05	0,01	0,00	0,12	0,01	0,73	0,00	0,03	0,00	0,00	1,20	0,13	0,00
Colorau	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Sal	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					276,79	8,08	7,24	1,42	38,70	1,48	156,88	27,4	1,37	1,08	1,01	3,46	217	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 e cheiro, colorau, pimenta do reino, sal, 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 MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA DE REPOLHO E CEBOLA REFOGADOS E TOMATE FATIADO					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)
Repolho	20	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	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	15,3	1,30	*	2,36	0,17	0,03	0,02	0,48	0,18	1,07	1,62	0,04	0,02	0,00	3,26	0,16	0,00
Limão	3,00	1,43	2,10	*	0,45	0,01	0,00	0,00	0,16	0,02	0,73	0,14	0,00	0,00	0,00	0,55	0,02	0,00
Óleo	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
TOTAL					52,22	0,43	5,06	0,78	1,81	0,62	7,72	3,81	0,07	0,05	0,00	6,81	0,74	0,03
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e picar o repolho. Reservar; 2. Higienizar e cortar em rodela o tomate. Reservar; 3. Aquecer uma frigideira com óleo e refogar o repolho e a cebola; 4. Arrumar em uma travessa junto com as rodela de tomate e temperar com limão e sal; 5. Conservar em refrigeração até a hora de servir.																		
*Temperos: cebola, tomate, limão, 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 MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE ABACAXI					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 abacaxi	150	150	1	*	51,00	0,71	0,18	0,02	11,70	0,50	20,40	1,55	0,54	0,11	3,39	1,88	1,86	0,00
Açúcar	20	20	1	*	77,31	0,06	0,00	0,00	19,91	0,00	0,70	0,11	0,02	0,00	0,00	0,00	2,40	0,00
TOTAL					128,11	0,77	0,18	0,02	31,61	0,50	21,10	1,65	0,56	0,11	3,39	1,88	4,26	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 DOS CARDÁPIOS C - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE ACEROLA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Polpa de acerola	150	150	1	*	32,91	0,89	0,00	0,00	8,31	1,06	11,39	12,9	0,25	0,11	0,00	934	1,92	0,00
Açúcar	20	20	1	*	77,31	0,06	0,00	0,00	19,91	0,00	0,70	0,11	0,02	0,00	0,00	0,00	2,40	0,00
TOTAL					110,22	0,95	0,00	0,00	28,22	1,06	12,09	13,0	0,27	0,11	0,00	934	4,32	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 DOS CARDÁPIOS C - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJU					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Polpa de caju	150,00	150,00	1,00	*	60,00	0,74	0,24	0,00	14,04	1,23	1,26	10,6	0,23	0,14	27,30	178	6,26	0,00
Açúcar	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	0,00	19,91	0,00	0,70	0,11	0,02	0,00	0,00	0,00	2,40	0,00
TOTAL					137,31	0,80	0,24	0,00	33,96	1,23	1,96	10,7	0,25	0,14	27,30	178	8,66	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 DOS CARDÁPIOS C - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE GOIABA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Polpa de goiaba	150,00	150,00	1,00	*	55,50	1,01	0,60	0,08	14,46	6,09	7,82	10,4	0,21	0,20	125,7	97,0	0,00	0,00
Açúcar	20,00	20,00	1,00	*	57,99	0,05	0,00	0,00	14,93	0,00	0,53	0,08	0,02	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00
TOTAL					113,49	1,05	0,60	0,08	29,39	6,09	8,34	10,5	0,23	0,20	125,7	97,0	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 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 DOS CARDÁPIOS C - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE MANGA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	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	150,00	150,00	1,00	*	72,46	0,57	0,35	0,15	18,78	1,61	10,68	14,2	0,13	0,10	0,00	37,3	10,1	0,00
Açúcar	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	0,00	19,91	0,00	0,70	0,11	0,02	0,00	0,00	0,00	2,40	0,00
TOTAL					149,77	0,64	0,35	0,15	38,69	1,61	11,38	14,3	0,16	0,10	0,00	37,3	12,5	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 DOS CARDÁPIOS C - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE MARACUJÁ					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Polpa de maracujá	150,00	150,00	1,00	*	58,14	1,22	0,27	0,00	14,40	0,76	6,91	14,5	0,44	0,28	0,00	10,8	12,1	0,00
Açúcar	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	0,00	19,91	0,00	0,70	0,11	0,02	0,00	0,00	0,00	2,40	0,00
TOTAL					135,45	1,28	0,27	0,00	34,30	0,76	7,61	14,6	0,46	0,28	0,00	10,8	14,5	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 DOS CARDÁPIOS C - ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: TROPEIRO DE SOJA E 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)	Fibr a (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					264,27	10,15	6,57	1,35	41,66	7,37	66,63	76,8	2,98	1,92	9,88	6,94	246,	0,06
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.																		
*Temperos: cheiro-verde, alho, cebola, óleo, sal, colorau, tomate.																		