



ESTADO MARANHÃO

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



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DO CARDÁPIO D
EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 a 30 ANOS)
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2021





ESTADO 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 (Quadro Técnico) CRN6: 12223



ESTADO MARANHÃO

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



LISTA DE PREPARAÇÕES

1. Arroz branco (arroz, alho)
2. Arroz com frango (arroz, frango, açafrão)
3. Arroz com cenoura (arroz, cenoura, alho)
4. Arroz com couve (arroz, couve, alho)
5. Banana
6. Batata doce cozida
7. Bife delícia (carne bovina, quiabo, maxixe)
8. Café
9. Caldo de carne (carne bovina moída, couve, espinafre, cenoura)
10. Caldo de feijão (feijão preto, carne bovina moída, espinafre e cebolinha)
11. Caldo de ovos com couve (farinha branca, ovo, couve, cebolinha)
12. Farofa de banana com carne bovina moída (farinha branca, banana, carne bovina moída)
13. Farofa de carne suína (farinha branca, carne suína em cubos, cenoura, cebolinha)
14. Farofa de cenoura (farinha branca, cenoura, alho)
15. Farofa de sardinha (farinha branca, sardinha, couve, cebola)
16. Laranja
17. Leite
18. Maçã
19. Macarrão Nutritivo (macarrão, carne bovina moída, espinafre, cheiro-verde, manjerição)
20. Macaxeira cozida
21. Mamão



ESTADO MARANHÃO

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



22. Melancia
23. Mexido de cuscuz de milho com ovo (flocão de milho, ovo, cebolinha)
24. Mexido de sardinha com cebola (sardinha, cebola, cheiro-verde)
25. Mingau de tapioca com canela (tapioca, leite em pó integral, canela)
26. Mix de frutas com aveia (banana, melancia, mamão, aveia em flocos))
27. Pão
28. Peixe ao molho de tomate e cebola (peixe, cheiro-verde, tomate, cebola)
29. Peixe frito (peixe, alho)
30. Risoto de ovo (arroz, ovo)
31. Risoto diferente (arroz, carne bovina em cubos pequenos)
32. Salada de pepino e tomate (pepino, tomate)
33. Sopa colorida (frango, macarrão, vinagreira, espinafre, abóbora)
34. Suco de abacaxi
35. Suco de acerola
36. Suco de caju
37. Suco de goiaba
38. Suco de manga
39. Suco de maracujá
40. Suco de murici
41. Tangerina
42. Vitamina de mamão e laranja (leite em pó integral, mamão, laranja)



ESTADO MARANHÃO

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



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 2021.

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



ESTADO MARANHÃO

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



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
Manjerição	250g
Rúcula	300g
Vinagreira	400g

Exemplo: COUVE

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

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

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

Exemplo: OVO

Um ovo equivale a 50 gramas

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

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

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



HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS

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



Preparação da solução clorada

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

HIGIENIZAÇÃO DAS BANCADAS

1. Retirar a 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.



ESTADO MARANHÃO

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



HIGIENIZAÇÃO DAS HORTALIÇAS

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

HIGIENIZAÇÃO DE FRUTAS

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

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

DESCONGELAMENTO

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



DESSALGUE

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



ESTADO MARANHÃO

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



PREPARAÇÕES

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 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	25,83	0,58	1,04	0,00	0,00	0,87	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Óleo	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
Sal	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	23,43	0,00
TOTAL					372,60	6,91	3,69	0,61	75,45	1,61	4,35	29,2	0,66	1,18	0,00	0,00	27,35	0,02
MODO DE PREPARO:																		
1. Amassar o alho e em uma panela e acrescentar óleo, sal e o arroz;																		
2. Refogar bem e depois acrescentar água;																		
3. Tampar a panela e deixar cozinhar por cerca de 30 minutos ou até amolecer;																		
4. Servir conforme o cardápio.																		
*Temperos: alho, sal, óleo.																		

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ COM FRANGO (arroz, frango, açafrão)					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	*	178,89	3,58	0,17	0,05	39,38	0,82	2,21	15,19	0,34	0,61	0,00	0,00	0,51	0,00
Frango	70,00	32,86	2,13	*	39,16	7,07	0,99	0,36	0,00	0,00	2,42	10,27	0,14	0,22	0,66	0,00	18,40	0,00
Açafrão	1,00	1,00	1,00	*	3,10	0,11	0,06	0,02	0,65	0,04	1,11	2,64	0,11	0,01	0,27	0,81	1,48	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
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	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
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	23,43	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
TOTAL					251,14	10,97	4,24	0,89	40,81	1,00	7,90	29,0	0,65	0,86	0,93	3,16	44,07	0,02
MODO DE PREPARO:																		
1. Descongelar adequadamente o frango, cortar em pequenos pedaços e temperar com açafrão, alho, limão, pimenta do reino e sal;																		
2. Refogar o frango com cebola, pimenta de cheiro e tomate numa panela aquecida no óleo;																		
3. Acrescentar o arroz e água fervente ao refogado;																		
4. Deixar cozinhar até amolecer;																		
5. Servir conforme o cardápio.																		
*Temperos: acafrão, cebola, limão, óleo, pimenta de cheiro, pimenta do reino, sal, tomate.																		

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ COM CENOURA (arroz, cenoura, 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	62,0	62,00	1,0	*	221,83	4,44	0,21	0,06	48,83	1,02	2,74	18,84	0,42	0,76	0,00	0,00	0,63	0,00
Cenoura	29,0	25,00	1,16	*	8,53	0,33	0,04	0,00	1,92	0,80	5,64	2,81	0,05	0,06	0,00	1,28	0,83	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Óleo	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
Sal	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	23,43	0,00
TOTAL					257,92	4,83	3,25	0,52	50,97	1,85	8,50	21,8	0,47	0,82	0,00	1,28	24,95	0,02
MODO DE PREPARO: 1. Lavar, descascar e cortar a cenoura em cubos; 2. Amassar o alho em uma panela e acrescentar a cenoura, o sal e o arroz; 3. Refogar bem e depois acrescentar água; 4. Tampar a panela e deixar cozinhar até amolecer; 5. Servir conforme o cardápio.																		
*Temperos: alho, óleo, sal.																		

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ COM COUVE (arroz, couve, 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	48,0	48,00	1,0	*	171,74	3,44	0,16	0,05	37,80	0,79	2,12	14,58	0,33	0,59	0,00	0,00	0,49	0,00
Couve	27,0	16,46	1,64	*	4,45	0,47	0,09	0,02	0,71	0,51	21,55	5,71	0,07	0,07	0,00	15,92	1,02	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Óleo	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
Sal	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	23,43	0,00
TOTAL					203,75	3,97	3,25	0,52	38,74	1,34	23,79	20,4	0,41	0,66	0,00	15,92	24,99	0,02
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar adequadamente as folhas de couve, retirar as folhas do talo e cortar em tiras; 2. Amassar o alho em uma panela e acrescentar a couve, o sal e o arroz; 3. Refogar bem e depois acrescentar água; 4. Tampar a panela e deixar cozinhar até amolecer; 5. Servir conforme o cardápio.																		
*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 PREPARO – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: BANANA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Banana	90,00	62,94	1,43	*	49,03	0,77	0,05	0,00	12,78	1,28	3,46	19,14	0,24	0,09	0,00	0,00	0,59	0,00
TOTAL					49,03	0,77	0,05	0,00	12,78	1,28	3,46	19,1	0,24	0,09	0,00	0,00	0,59	0,00
MODO DE PREPARO:																		
1. Higienizar a banana 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 PREPARO – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: BATATA DOCE COZIDA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Batata doce	90,0	74,38	1,21	*	87,95	0,94	0,10	0,00	20,97	1,91	15,70	12,57	0,29	0,15	0,00	12,26	6,53	0,00
TOTAL					87,95	0,94	0,10	0,00	20,97	1,91	15,70	12,5	0,29	0,15	0,00	12,26	6,53	0,00
MODO DE PREPARO:																		
1. Lavar e cozinhar a batata doce com água e sal. Retirar do fogo quando estiver macia;																		
2. Servir conforme o cardápio.																		

ESTADO MARANHÃO

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: BIFE DELÍCIA (carne bovina, quiabo, maxixe)

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	160,0	133,9	1,18	*	192,85	27,87	8,19	3,75	0,00	0,00	6,32	17,78	2,03	6,98	2,91	0,00	66,95	0,25
Quiabo	15,0	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
Maxixe	15,0	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
Alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Cebola	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
Colorau	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Limão	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	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
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
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	23,43	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
TOTAL					228,60	28,50	11,25	4,21	1,98	1,01	25,14	26,1	2,17	7,10	2,92	4,41	92,30	0,27

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar adequadamente os legumes, descascar e cortar em cubos. Reservar;
2. Descongelar adequadamente a carne, cortar em bifes e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;
3. Refogar os bifes com cebola, pimenta de cheiro e tomate numa panela aquecida com óleo;
4. Acrescentar os legumes e deixar cozinhar até amolecer;
5. Servir conforme o cardápio.

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: CAFÉ					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Café em pó	5,0	5,0	1,0	*	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
TOTAL					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
MODO DE PREPARO:																		
1. Ferver a água filtrada e depois acrescentar o café;																		
2. Coar e servir conforme o cardápio.																		

ESTADO MARANHÃO

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: CALDO DE CARNE (carne bovina moída, couve, espinafre, cenoura)

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	60,0	50,89	1,12	*	69,50	9,88	3,03	1,37	0,00	0,00	1,33	7,19	0,90	3,22	1,18	0,00	24,94	0,05
Couve	10,0	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
Espinafre	10,0	9,52	1,05	*	1,53	0,19	0,02	0,00	0,25	0,20	9,29	7,78	0,03	0,03	0,00	0,23	1,63	0,00
Cenoura	10,0	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
Alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Cebola	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
Colorau	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Limão	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	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
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
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	23,43	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
TOTAL					105,76	10,56	6,12	1,84	1,98	0,81	22,70	18,9	1,03	3,31	1,19	8,91	50,90	0,07

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar e cortar em tiras a couve e o espinafre. Reservar;
2. Higienizar adequadamente a cenoura, descascar e cortar em cubos. Reservar;
3. Descongelar adequadamente a carne moída e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;
4. Refogar a carne moída, a cenoura e os com os demais temperos numa panela aquecida com óleo;
5. Cozinhar aproximadamente por 10 minutos e depois adicionar a couve e o espinafre;
6. Liquidificar um pouco do cozido e depois acrescentar na preparação;
7. Deixar ferver por aproximadamente 5 minutos, mexendo sempre para não queimar;
8. Servir conforme o cardápio.

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

ESTADO MARANHÃO

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: CALDO DE FEIJÃO (feijão preto, carne bovina moída, espinafre, 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)
Feijão preto	55	56,31	1,03	*	172,15	11,40	0,66	0,11	31,37	11,66	59,21	100,4	3,45	1,52	0,00	0,00	0,00	0,00
Carne bovina moída	40	33,89	1,18	*	72,52	9,02	3,76	1,48	0,00	0,00	4,41	7,12	0,98	2,25	0,00	0,00	20,67	0,23
Espinafre	9	8,57	1,05	*	1,38	0,17	0,02	0,00	0,22	0,18	8,36	7,00	0,03	0,02	0,00	0,21	1,47	0,00
Cebolinha	9	7,83	1,15	*	1,53	0,15	0,03	0,00	0,26	0,28	6,25	1,93	0,05	0,02	0,00	2,49	0,13	0,00
Cebola	3	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
Colorau	1	1	1	*	0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Limão	3	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	5	1	*	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
Pimenta de cheiro	3	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	1	1	1	*	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234	0,00
Tomate	3	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	2	1,83	1,09	*	2,07	0,13	0,00	0,00	0,44	0,08	0,25	0,39	0,01	0,02	0,00	0,00	0,10	0,00
TOTAL					296,96	20,99	9,49	2,35	32,86	12,2	80,38	117	4,57	3,85	0,00	5,04	256	0,26

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar as folhas de espinafre e cebolinha. Reservar;
2. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;
3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, cebola, pimenta de cheiro e tomate. Depois acrescentar o colorau e sal;
4. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 15 minutos.
5. Acrescentar o espinafre e uma parte da cebolinha e deixar cozinhar até amolecer o feijão;
6. Liquidificar o feijão até formar uma mistura homogênea;
7. Colocar para ferver a mistura, adicionar umas gotas de limão, mexer e salpicar a outra parte da cebolinha sobre o caldo;
8. Servir conforme o cardápio.

*Temperos: cebolinha, cebola, colorau, limão, óleo, pimenta de cheiro, sal, tomate, alho.

FICHA TÉCNICA DE PREPARO – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: CALDO DE OVOS COM COUVE (farinha branca, ovo, couve, 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)
Ovo	37,0	33,33	1,11	*	47,70	4,34	2,97	0,87	0,55	0,00	14,01	4,22	0,52	0,36	26,28	0,00	56,00	0,00
Couve	15,0	9,15	1,64	*	2,47	0,26	0,05	0,01	0,40	0,29	11,97	3,17	0,04	0,04	0,00	8,84	0,56	0,00
Cebolinha	10,0	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
Farinha branca	9,0	9,00	1,0	*	32,87	0,11	0,03	0,01	8,03	0,59	6,80	3,60	0,11	0,03	0,00	0,00	0,93	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Cebola	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
Colorau	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Limão	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	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
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	23,43	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
TOTAL					114.81	5.07	6.09	1.34	10.05	1.32	41.75	13.9	0.78	0.47	26.28	13.95	81.30	0.02

1. Higienizar e cortar em tiras as folhas de couve e em cubos a cebolinha;
2. Higienizar os ovos e quebrá-los em uma vasilha separada. Reservar;
3. Refogar o alho, cebola, colorau, pimenta de cheiro e tomate numa panela aquecida com óleo;
4. Acrescentar água e aos poucos a farinha branca, mexendo sempre para não embolar, deixar no ponto de creme;
5. Adicionar os ovos da vasilha e a couve em tiras e sal;
6. Deixar cozinhar, acrescentar umas gotas de limão, mexer e salpicar a cebolinha sobre o caldo;
7. Servir conforme o cardápio.

*Temperos: cebolinha, alho, cebola, colorau, limão, óleo, pimenta de cheiro, sal, tomate.

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA DE BANANA COM CARNE BOVINA MOÍDA (farinha branca, banana, carne bovina moída)					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	29,0	29,00	1,0	*	105,93	0,36	0,08	0,03	25,87	1,90	21,90	11,60	0,35	0,10	0,00	0,00	2,99	0,00
Banana	90,0	62,94	1,43	*	49,03	0,77	0,05	0,00	12,78	1,28	3,46	19,14	0,24	0,09	0,00	0,00	0,59	0,00
Carne bovina moída	40,0	35,71	1,12	*	48,77	6,94	2,12	0,96	0,00	0,00	0,93	5,05	0,63	2,26	0,83	0,00	17,50	0,04
Alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Cebola	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
Colorau	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Limão	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
Manteiga	2,00	2,00	1,00	*	14,52	0,01	1,65	0,98	0,00	0,00	0,19	0,03	0,00	0,00	18,47	0,00	11,57	0,07
Óleo	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
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	23,43	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
TOTAL					248,39	8,27	6,92	2,44	39,46	3,32	28,64	36,7	1,27	2,47	19,31	2,35	56,33	0,12

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar adequadamente a banana, descascar e cortar em rodela;
2. Fritar as rodela de banana numa panela aquecida com óleo e manteiga;
3. Descongelar adequadamente a carne moída e temperar alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;
4. Refogar numa panela aquecida com óleo a carne moída com os demais temperos;
5. Fritar a carne moída depois de refogada numa panela aquecida por óleo e manteiga;
6. Adicionar a banana frita e farinha branca;
7. Mexer para não queimar
8. Servir conforme o cardápio.

***Temperos: alho, cebola, colorau, limão, óleo, pimenta de cheiro, pimenta do reino, sal, tomate)**

ESTADO MARANHÃO

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA DE CARNE SUÍNA (farinha branca, carne suína em cubos, cenoura, 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)
Farinha branca	29,0	29,00	1,0	*	105,93	0,36	0,08	0,03	25,87	1,90	21,90	11,60	0,35	0,10	0,00	0,00	2,99	0,00
Carne suína	32,0	27,83	1,15	*	51,77	5,60	3,09	1,17	0,00	0,00	3,60	6,37	0,25	0,48	0,00	0,00	28,38	0,00
Cebolinha	10,0	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
Cenoura	10,0	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
Alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Cebola	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
Colorau	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Limão	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
Manteiga	2,00	2,00	1,00	*	14,52	0,01	1,65	0,98	0,00	0,00	0,19	0,03	0,00	0,00	18,47	0,00	11,57	0,07
Óleo	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
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	23,43	0,00
Salsa	1	0,81	1,23	*	0,27	0,03	0,00	0,00	0,05	0,01	1,45	0,17	0,03	0,01	0,00	0,42	0,02	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
TOTAL					206,60	6,41	7,88	2,64	27,55	2,59	36,56	21,7	0,72	0,65	18,48	5,01	67,02	0,08

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar adequadamente as folhas de cebolinha, salsa e a cenoura. Cortar em tiras. Reservar;
2. Descongelar adequadamente a carne suína, cortar em pequenos cubos e temperar com alho, salsa picada, colorau, limão, pimenta do reino e sal;
3. Refogar a carne suína com cebola, pimenta de cheiro e tomate numa panela aquecida com óleo;
4. Fritar a carne suína depois de refogada numa panela aquecida por óleo e manteiga;
5. Adicionar a cenoura e farinha branca, mexer bem para não queimar;
6. Servir conforme o cardápio.

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

ESTADO MARANHÃO

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA DE CENOURA (farinha branca, cenoura, 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)
Farinha branca	30	30,00	1,0	*	109,58	0,37	0,09	0,03	26,76	1,96	22,66	12,00	0,36	0,11	0,00	0,00	3,09	0,00
Cenoura	14	12,17	1,15	*	4,16	0,16	0,02	0,00	0,93	0,39	2,74	1,37	0,02	0,03	0,00	0,62	0,41	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Cebola	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
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
Manteiga	2,00	2,00	1,00	*	14,52	0,01	1,65	0,98	0,00	0,00	0,19	0,03	0,00	0,00	18,47	0,00	11,57	0,07
Óleo	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
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	23,43	0,00
TOTAL					157,47	0,69	4,77	1,47	28,24	2,44	26,72	13,8	0,43	0,15	18,47	1,88	38,69	0,08

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar e cortar em finas tiras a cenoura;
2. Refogar a cenoura, alho amassado, cebola, colorau e pimenta de cheiro numa panela aquecida com óleo e manteiga;
3. Mexer sempre para não queimar e acrescentar aos poucos a farinha branca;
4. Mexer e adicionar o sal;
5. Servir conforme o cardápio.

*Temperos: alho, cebola, colorau, óleo, pimenta de cheiro, sal.

ESTADO MARANHÃO

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA DE SARDINHA (farinha branca, sardinha, couve, cebola)

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Farinha branca	28,0	28,00	1,0	*	102,28	0,34	0,08	0,03	24,97	1,83	21,15	11,20	0,33	0,10	0,00	0,00	2,89	0,00
Sardinha	30,0	30,00	1,0	*	85,49	4,78	7,21	1,23	0,00	0,00	165,07	10,58	1,06	0,49	0,00	0,00	199,8	0,02
Cebola	10,0	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
Couve	10,0	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
Alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Colorau	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
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	23,43	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
TOTAL					220,96	5,57	10,35	1,72	26,31	2,25	196,19	25,2	1,48	0,64	0,00	7,93	226,7	0,04

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar a cebola e as folhas de couve. Cortar a cebola em rodela e a couve em tiras. Reservar;
2. Lavar as latas de sardinhas, abrir e desprezar o óleo das latas;
3. Dourar o alho e a cebola e adicionar as sardinhas, a couve, a pimenta de cheiro, tomate e sal;
4. Misturar e adicionar a farinha branca aos poucos;
5. Mexer para não queimar e servir conforme o cardápio.

*Temperos: cebola, alho, colorau, óleo, pimenta de cheiro, sal, tomate.

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: LARANJA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Laranja	90,00	64,29	1,40	*	29,64	0,49	0,10	0,00	7,54	1,11	21,6	9,26	0,06	0,07	0,00	30,7	0,40	0,00
TOTAL					29,64	0,49	0,10	0,00	7,54	1,11	21,6	9,26	0,06	0,07	0,00	30,7	0,40	0,00
MODO DE PREPARO:																		
1. Higienizar a laranja e distribuir aos alunos conforme o cardápio.																		

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: LEITE					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)
Leite em pó	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	3,26	7,84	0,00	178,05	15,49	0,10	0,55	72,21	0,00	64,60	0,19
TOTAL					99,33	5,08	5,38	3,26	7,84	0,00	178,05	15,4	0,10	0,55	72,21	0,00	64,60	0,19
MODO DE PREPARO:																		
1. Diluir o leite em pó conforme as instruções da embalagem em água filtrada;																		
2. Servir conforme o cardápio.																		

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: MAÇÃ					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Maçã	130,0	108,3	1,20	*	60,14	0,31	0,00	0,00	16,42	1,46	2,08	2,21	0,10	0,00	0,00	2,61	0,00	0,00
TOTAL					60,14	0,31	0,00	0,00	16,42	1,46	2,08	2,21	0,10	0,00	0,00	2,61	0,00	0,00
MODO DE PREPARO:																		
1. Higienizar a maçã e distribuir aos alunos conforme o cardápio.																		

ESTADO MARANHÃO

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: MACARRÃO NUTRITIVO (macarrão, carne bovina moída, espinafre, cheiro verde e manjerição)

INGREDIENTES					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
	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)
Macarrão	38,0	38,00	1,0	*	141,03	3,80	0,50	0,00	29,62	1,11	6,57	10,52	0,33	0,30	0,00	0,00	2,72	0,00
Carne bovina moída	20,0	17,86	1,12	*	24,39	3,47	1,06	0,48	0,00	0,00	0,47	2,52	0,31	1,13	0,41	0,00	8,75	0,02
Espinafre	7,0	6,67	1,05	*	1,07	0,13	0,02	0,00	0,17	0,14	6,50	5,44	0,02	0,02	0,00	0,16	1,14	0,00
Cheiro verde	7,0	6,03	1,16	*	2,05	0,17	0,03	0,00	0,35	0,16	10,02	1,39	0,15	0,06	44,05	3,02	0,14	0,00
Manjerição	7,0	5,60	1,25	*	1,18	0,11	0,02	0,01	0,20	0,19	11,81	3,24	0,05	0,03	0,00	0,13	0,22	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Cebola	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
Colorau	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Limão	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	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
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	23,43	0,00
Tomate	2,00	1,71	1,17	*	0,26	0,02	0,00	0,00	0,05	0,02	0,12	0,18	0,00	0,00	0,00	0,36	0,02	0,00
TOTAL					198,71	7,79	4,63	0,95	30,94	1,70	36,52	23,7	0,89	1,55	44,47	3,96	13,05	0,03

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar as folhas de espinafre, cheiro verde e manjerição. 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, temperar e refogar a carne moída com alho, cebola, colorau, limão, óleo, pimenta do reino, pimenta de cheiro, sal e tomate;
6. Deixar cozinhar aproximadamente 5 minutos e acrescentar o espinafre e o cheiro verde;
7. Adicionar o macarrão cozido a carne moída, mexer e salpicar por cima o manjerição;
8. Servir conforme o cardápio.

***Temperos: cheiro-verde, manjerição, alho, cebola, colorau, limão, óleo, pimenta de cheiro, pimenta do reino, sal, tomate.**

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: MACAXEIRA COZIDA					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)
Macaxeira	20,0	14,71	1,36	*	22,27	0,17	0,04	0,01	5,32	0,28	2,23	6,54	0,04	0,03	0,00	2,43	0,32	0,00
TOTAL					22,27	0,17	0,04	0,01	5,32	0,28	2,23	6,54	0,04	0,03	0,00	2,43	0,32	0,00
MODO DE PREPARO:																		
1. Higienizar, descascar e cortar em cubos grandes a macaxeira;																		
2. Cozinhar a macaxeira em água e sal até ficarem macias;																		
3. Servir conforme o cardápio.																		

ESTADO MARANHÃO

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: MAMÃO

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Mamão	100,0	66,7	1,5	*	30,23	0,54	0,08	0,00	7,70	1,21	16,58	11,55	0,16	0,05	0,00	52,35	2,17	0,00
TOTAL					30,23	0,54	0,08	0,00	7,70	1,21	16,58	11,5	0,16	0,05	0,00	52,35	2,17	0,00

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar e cortar o mamão em fatias e servir conforme o cardápio.

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: MELANCIA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Melancia	250,0	126,9	1,97	*	41,38	1,12	0,00	0,00	10,33	0,16	9,80	12,22	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;																		
2. Cortar em fatias e servir conforme o cardápio.																		

ESTADO MARANHÃO

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: MEXIDO DE CUSCUZ DE MILHO COM OVO (flocão de milho, ovo, cebolinha)

INGREDIENTES					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Flocão de milho	25,0	25,00	1,0	*	88,37	1,80	0,48	0,10	19,72	1,18	0,67	10,31	0,21	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00
Ovo	30,0	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	45,41	0,00
Cebolinha	10,0	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	5,0	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
Colorau	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Manteiga	2,00	2,00	1,00	*	14,52	0,01	1,65	0,98	0,00	0,00	0,19	0,03	0,00	0,00	18,47	0,00	11,57	0,07
Óleo	2,00	2,00	1,00	*	17,68	0,00	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
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
Pimentão verde	2,00	1,54	1,30	*	0,33	0,02	0,00	0,00	0,08	0,04	0,13	0,12	0,01	0,00	0,00	1,54	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	23,43	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
TOTAL					163,87	5,65	6,58	2,09	21,07	1,64	20,67	16,7	0,74	0,60	39,78	6,17	80,73	0,08

MODO DE PREPARO:

Cuscuz de milho

1. Colocar o flocão de milho e o sal em um recipiente;
2. Acrescentar água aos poucos e mexer bem;
3. Colocar a mistura numa cuscuzeira e deixar cozinhar em fogo baixo em fogo médio.

Farofa

1. Higienizar os ovos. Reservar;
2. Refogar a cebola, colorau, pimenta de cheiro, pimentão e tomate numa panela aquecida por óleo e manteiga;
3. Acrescentar os ovos no refogado e deixar fritar;
4. Misturar o cuscuz já pronto aos ovos e mexer para não queimar;
5. Salpicar a cebolinha em cima da farofa e servir conforme o cardápio.

***Temperos: cebolinha, cebola, colorau, óleo, pimenta de cheiro, pimentão verde, sal, tomate.**

ESTADO MARANHÃO

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: MEXIDO DE SARDINHA COM CEBOLA (sardinha, cebola, 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	30,0	30,00	1,0	*	85,49	4,78	7,21	1,23	0,00	0,00	165,07	10,58	1,06	0,49	0,00	0,00	199,8	0,02
Cebola	7,0	4,90	1,43	*	1,93	0,08	0,00	0,00	0,43	0,11	0,69	0,58	0,01	0,01	0,00	0,23	0,03	0,00
Cheiro verde	15,0	12,93	1,16	*	4,40	0,36	0,06	0,01	0,76	0,34	21,47	2,97	0,31	0,13	94,40	6,48	0,30	0,00
Colorau	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	2,00	2,00	1,00	*	17,68	0,00	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
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	23,43	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
Pimentão verde	2,00	1,54	1,30	*	0,33	0,02	0,00	0,00	0,08	0,04	0,13	0,12	0,01	0,00	0,00	1,54	0,00	0,00
TOTAL					111,05	5,32	9,29	1,54	1,49	0,52	188,24	14,5	1,43	0,64	94,40	9,95	223,7	0,03

MODO DE PREPARO:

1. Lavar as latas de sardinhas, abrir e desprezar o óleo das latas. Reservar;
2. Dourar o alho e a cebola e adicionar as sardinhas, a pimenta de cheiro, tomate, pimentão e sal;
3. Misturar e adicionar o cheiro verde já higienizado e cortado;
4. Mexer para não queimar e servir conforme o cardápio.

*Temperos: cebola, cheiro-verde, colorau, óleo, pimenta de cheiro, sal, tomate, pimentão verde.

ESTADO MARANHÃO

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: MINGAU DE TAPIOCA COM CANELA (tapioca, leite em pó integral, canela m pó)

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Tapioca	35,0	35,00	1,0	*	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
Açúcar	15,0	10,49	1,43	*	40,55	0,03	0,00	0,00	10,44	0,00	0,37	0,06	0,01	0,00	0,00	0,00	1,26	0,00
Canela em pó	5,0	4,31	1,16	*	11,25	0,17	0,14	0,03	3,44	2,34	0,01	0,72	1,65	0,08	1,12	1,23	1,13	0,00
Leite em pó	30,0	30,00	1,0	*	149,00	7,63	8,07	4,89	11,75	0,00	267,08	23,23	0,16	0,82	108,32	0,00	96,90	0,28
TOTAL					316,64	8,00	8,31	4,92	54,02	2,55	271,66	25,0	1,85	0,90	109,44	1,23	99,99	0,28

MODO DE PREPARO:

1. Deixar a tapioca de molho por 10 minutos;
2. Colocar em uma panela a tapioca, açúcar e o leite dissolvido em água filtrada;
3. Cozinhar em fogo baixo, sempre mexendo, até obter a consistência desejada;
4. Acrescentar a canela em pó em cima do mingau e servir morno ou frio, conforme a preferência dos alunos.

FICHA TÉCNICA DE PREPARO – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 ANOS)

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar, descascar e cortar as frutas em cubos;
2. Misturar as frutas cortadas num recipiente e acrescentar a aveia.

SUGESTÃO: Acrescentar na salada de fruta leite dissolvido na água ou suco de fruta.

ESTADO MARANHÃO

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: PÃO

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Pão	50,0	50,00	1,0	*	149,91	3,98	1,55	0,50	29,32	1,15	7,88	12,73	0,50	0,38	1,49	0,00	323,8	0,19
TOTAL					149,91	3,98	1,55	0,50	29,32	1,15	7,88	12,7	0,50	0,38	1,49	0,00	323,8	0,19

MODO DE PREPARO:

- Servir conforme com o cardápio.

ESTADO MARANHÃO

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: PEIXE AO MOLHO DE TOMATE E CEBOLA (peixe, cheiro-verde, tomate, cebola)

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Peixe	200,0	180,1	1,11	*	137,67	27,89	2,06	0,54	0,00	0,00	597,47	60,86	0,99	0,99	0,00	0,00	216,8	0,00
Alho	1,0	0,9	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Cebola	5,0	3,5	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
Cheiro verde	13	8,67	1,5	*	2,95	0,24	0,04	0,01	0,51	0,23	14,39	1,99	0,21	0,09	63,27	4,34	0,20	0,00
Colorau	1,0	1,0	1,0	*	0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Limão	5,0	2,3	2,1	*	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	5,0	5,0	1,0	*	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
Pimenta de cheiro	5,0	2,3	2,1	*	0,65	0,05	0,01	0,00	0,11	0,00	0,67	0,00	0,03	0,00	0,00	1,10	0,12	0,00
Sal	0,1	0,1	1,0	*	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
Tomate	3,0	2,4	1,25	*	0,37	0,03	0,00	0,00	0,08	0,03	0,17	0,25	0,01	0,00	0,00	0,51	0,02	0,00
TOTAL					189,17	28,35	7,11	1,31	1,52	0,41	614,52	63,9	1,26	1,11	63,27	7,02	240,7	0,03

MODO DE PREPARO:

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

*Temperos: alho, cebola, cheiro-verde, colorau, limão, óleo, pimenta de cheiro, sal, tomate)

ESTADO MARANHÃO

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: PEIXE FRITO (peixe, 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)
Peixe	200,0	180,1	1,11	*	137,67	27,89	2,06	0,54	0,00	0,00	597,47	60,86	0,99	0,99	0,00	0,00	216,8	0,00
Alho	1,0	0,9	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Limão	5,0	2,3	2,1	*	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	10,0	10,0	1,0	*	88,40	0,00	10,00	1,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05
Sal	0,1	0,1	1,0	*	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
TOTAL					227,87	27,97	12,06	2,06	0,48	0,07	598,8	61,2	1,00	1,01	0,00	0,91	240,3	0,05

MODO DE PREPARO:

1. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal;
2. Colocar numa frigideira óleo e deixar esquentar bem;
3. Acrescentar bem devagar 1 por 1 e deixar fritar;
4. Distribuir os peixes numa travessa forrada com papel toalha para tirar o excesso do óleo;
5. Servir conforme o cardápio.

*Temperos: alho, limão, óleo, sal)

ESTADO MARANHÃO

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: RISOTO DE OVO (arroz e ovo)

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Arroz	60,0	60,00	1,0	*	214,67	4,30	0,20	0,06	47,26	0,98	2,65	18,23	0,41	0,73	0,00	0,00	0,61	0,00
Ovo	30,0	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	45,41	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Cebola	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
Colorau	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
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
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	23,43	0,00
TOTAL					282,34	7,95	5,62	1,22	48,21	1,07	14,90	22,1	0,86	1,04	21,30	0,87	69,60	0,02

MODO DE PREPARO:

1. Lavar os ovos e reservar;
2. Dourar o alho e a cebola numa panela aquecida com óleo;
3. Acrescentar o arroz e o sal;
4. Mexer e adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 30 minutos ou até amolecer. Reservar;
5. Bater os ovos com pimenta de cheiro, colorau e sal;
6. Fritar numa panela aquecida com óleo;
7. Colocar os ovos fritos no arroz cozido e mexer;
8. Servir conforme o cardápio.

*Temperos: alho, cebola, colorau, óleo, pimenta de cheiro, sal.

ESTADO MARANHÃO

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: RISOTO DIFERENTE (arroz, carne bovina em cubos pequenos)

INGREDIENTES					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
	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	60,0	60,00	1,0	*	214,67	4,30	0,20	0,06	47,26	0,98	2,65	18,23	0,41	0,73	0,00	0,00	0,61	0,00
Carne bovina	25,0	21,19	1,18	*	30,51	4,41	1,30	0,59	0,00	0,00	1,00	2,81	0,32	1,10	0,46	0,00	10,59	0,04
Alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Cebola	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
Colorau	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Limão	2,00	0,95	2,10	*	0,30	0,01	0,00	0,00	0,11	0,01	0,49	0,09	0,00	0,00	0,00	0,36	0,01	0,00
Óleo	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
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	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	23,43	0,00
TOTAL					274,55	8,85	4,51	1,11	47,89	1,09	5,15	21,6	0,76	1,85	0,47	1,24	34,81	0,06

MODO DE PREPARO:

1. Descongelar, cortar em cubos e temperar a carne bovina com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;
2. Refogar a carne com cebola, pimenta de cheiro e tomate numa panela aquecida com óleo;
3. Deixar cozinhar por cerca de 10 minutos e acrescentar o arroz lavado e água suficiente para cobrir o arroz;
4. Cozinhar até amolecer;
5. Servir conforme o cardápio.

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA DE PEPINO 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)
Tomate	15,0	12,82	1,17	*	1,97	0,14	0,02	0,01	0,40	0,15	0,89	1,35	0,03	0,02	0,00	2,72	0,13	0,00
Pepino	30,0	21,90	1,37	*	2,09	0,19	0,00	0,00	0,45	0,25	2,11	2,05	0,03	0,03	0,00	1,09	0,00	0,00
TOTAL					4,05	0,33	0,02	0,01	0,85	0,40	3,00	3,40	0,06	0,05	0,00	3,81	0,13	0,00
MODO DE PREPARO:																		
1. Higienizar o pepino e o tomate;																		
2. Cortar em rodela e colocar numa travessa;																		
3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição.																		

ESTADO MARANHÃO

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: SOPA COLORIDA (frango, macarrão, vinagreira, espinafre, abóbora)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Frango	40,0	28,78	1,39	*	34,29	6,19	0,87	0,32	0,00	0,00	2,12	9,00	0,12	0,19	0,58	0,00	16,12	0,00
Macarrão	25,0	25,00	1,0	*	92,78	2,50	0,33	0,00	19,49	0,73	4,33	6,92	0,22	0,19	0,00	0,00	1,79	0,00
Vinagreira	25,0	16,67	1,5	*	4,33	0,35	0,06	0,00	0,82	0,47	23,33	3,33	0,19	0,04	0,00	3,03	2,67	0,00
Espinafre	10,0	9,52	1,05	*	1,53	0,19	0,02	0,00	0,25	0,20	9,29	7,78	0,03	0,03	0,00	0,23	1,63	0,00
Abóbora	20,0	18,52	1,08	*	7,15	0,32	0,10	0,02	1,55	0,40	3,33	1,63	0,07	0,06	0,00	0,94	0,00	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Cebola	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
Colorau	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Limão	2,00	0,95	2,10	*	0,30	0,01	0,00	0,00	0,11	0,01	0,49	0,09	0,00	0,00	0,00	0,36	0,01	0,00
Óleo	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
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	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	23,43	0,00
TOTAL					167,28	9,60	4,38	0,79	22,22	1,81	42,99	28,7	0,66	0,51	0,59	4,98	22,30	0,02

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar, descascar e cortar em cubos a abóbora. Reservar;
2. Higienizar as folhas de vinagreira e espinafre. Retirar as folhas do talo e reservar;
3. Descongelar adequadamente o frango, cortar e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;
4. Refogar e cozinhar o frango com cebola, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida;
5. Acrescentar o macarrão e a abóbora;
6. Deixar cozinhar por cerca de 5 minutos e acrescentar as folhas de vinagreira e espinafre;
7. Deixar amolecer e servir conforme o cardápio.

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

ESTADO MARANHÃO

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE 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)
Polpa de abacaxi	160,0	160,0	1,0	*	48,95	0,75	0,18	0,00	12,48	0,52	21,66	16,11	0,57	0,10	0,00	1,99	1,98	0,00
Açúcar	20,0	20,00	1,0	*	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					126,26	0,81	0,18	0,00	32,39	0,52	22,36	16,2	0,59	0,10	0,00	1,99	4,38	0,00

MODO DE PREPARO:

1. Lavar a embalagem da polpa de fruta e depois colocar no liquidificador com água e açúcar;
2. Servir conforme o cardápio.

ESTADO MARANHÃO

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 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	160,0	160,0	1,0	*	35,10	0,95	0,00	0,00	8,87	1,13	12,15	13,85	0,27	0,12	0,00	997,1	2,05	0,00
Açúcar	20,0	20,00	1,0	*	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					112,41	1,01	0,00	0,00	28,77	1,13	12,85	13,9	0,29	0,12	0,00	997,1	4,45	0,00

MODO DE PREPARO:

1. Lavar a embalagem da polpa de fruta e depois colocar no liquidificador com água e açúcar;
2. Servir conforme o cardápio.

ESTADO MARANHÃO

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 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	160,0	160,0	1,0	*	64,00	0,78	0,26	0,00	14,98	1,31	1,34	11,33	0,24	0,14	29,12	190,4	6,67	0,00
Açúcar	20,0	20,00	1,0	*	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					141,31	0,85	0,26	0,00	34,88	1,31	2,04	11,4	0,26	0,14	29,12	190,4	9,07	0,00

MODO DE PREPARO:

1. Lavar a embalagem da polpa de fruta e depois colocar no liquidificador com água e açúcar.
2. Servir conforme o cardápio.

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 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	160,0	160,0	1,0	*	86,67	1,74	0,70	0,16	20,82	9,96	7,12	11,03	0,27	0,21	0,00	128,9	0,00	0,00
Açúcar	20,0	20,00	1,0	*	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					163,98	1,8	0,7	0,16	40,73	9,96	7,82	11,1	0,29	0,21	0,00	128,9	2,4	0,00
MODO DE PREPARO:																		
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta e depois colocar no liquidificador com água e açúcar;																		
2. Servir conforme o cardápio.																		

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 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)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Polpa de manga	155,0	155,0	1,00	*	74,87	0,59	0,36	0,16	19,40	1,66	11,04	14,72	0,14	0,10	0,00	38,60	10,44	0,00
Açúcar	15,0	15,00	1,00	*	57,99	0,05	0,00	0,00	14,93	0,00	0,53	0,08	0,02	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00
TOTAL					132,86	0,64	0,36	0,16	34,33	1,66	11,56	14,8	0,15	0,10	0,00	38,60	12,24	0,00
MODO DE PREPARO:																		
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta e depois colocar no liquidificador com água e açúcar;																		
2. Servir conforme o cardápio.																		

ESTADO MARANHÃO

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 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	160,	160,0	1,0	*	62,02	1,30	0,28	0,00	15,36	0,81	7,38	15,52	0,47	0,30	0,00	11,61	12,95	0,00
Açúcar	20	20,00	1,0	*	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					139,33	1,36	0,28	0,00	35,26	0,81	8,08	15,6	0,49	0,30	0,00	11,61	15,35	0,00

MODO DE PREPARO:

1. Lavar a embalagem da polpa de fruta e depois colocar no liquidificador com água e açúcar;
2. Servir conforme o cardápio.

ESTADO MARANHÃO

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE MURICI

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Polpa de murici	140	140	1,0	*	62,02	1,30	0,28	0,00	15,36	0,81	7,38	15,52	0,47	0,30	0,00	11,61	12,95	0,00
Açúcar	15	15	1,0	*	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					139,33	1,36	0,28	0,00	35,26	0,81	8,08	15,6	0,49	0,30	0,00	11,61	15,35	0,00

MODO DE PREPARO:

1. Lavar a embalagem da polpa de fruta e depois colocar no liquidificador com água e açúcar;
2. Servir conforme o cardápio.

ESTADO MARANHÃO

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: TANGERINA

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Tangerina	120,0	88,9	1,35	*	33,63	0,75	0,07	0,00	8,54	0,84	11,46	6,87	0,10	0,00	0,00	43,39	0,00	0,00
TOTAL					33,63	0,75	0,07	0,00	8,54	0,84	11,46	6,87	0,10	0,00	0,00	43,39	0,00	0,00

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar e servir a unidade a cada aluno conforme o cardápio.

ESTADO MARANHÃO

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO – EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (19 A 30 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: VITAMINA DE MAMÃO E LARANJA (leite em pó integral, mamão, laranja)

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Laranja	40,0	25,32	1,58	*	11,67	0,19	0,04	0,00	2,97	0,44	8,54	3,65	0,02	0,03	0,00	12,11	0,16	0,00
Mamão	45,0	30,00	1,5	*	12,05	0,14	0,04	0,00	3,13	0,31	6,73	6,65	0,06	0,02	0,00	24,66	0,49	0,00
Açúcar	15,0	15,00	1,0	*	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
Leite em pó	25,0	25,00	1,0	*	124,16	6,36	6,73	4,08	9,80	0,00	222,57	19,36	0,13	0,68	90,26	0,00	80,75	0,24
TOTAL					205,87	6,73	6,80	4,08	30,83	0,75	238,36	29,7	0,23	0,73	90,26	36,77	83,20	0,24

MODO DE PREPARO:

1. Diluir o leite em pó conforme as instruções da embalagem, em água filtrada;
2. Higienizar, descascar e cortar a laranja e mamão;
3. Bater no liquidificador o açúcar, o leite, a laranja e mamão até formar uma mistura homogênea;
4. Servir conforme o cardápio.