



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



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DO CARDÁPIO D

ENSINO MÉDIO REGULAR (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 (Quadro Técnico) CRN6: 12223



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



LISTA DE PREPARAÇÕES

1. Arroz branco
2. Arroz com carne de frango (*Galinhada com legumes)
3. Arroz com cenoura
4. Arroz com couve
5. Banana
6. Batata doce cozida
7. Bife delícia (Carne bovina, quiabo e maxixe)
8. Café
9. Caldo de carne moída com couve, espinafre e cenoura
10. Caldo de feijão com carne bovina moída, cebolinha e espinafre
11. Caldo de ovos com couve e cebolinha
12. Farofa de banana com carne bovina moída
13. Farofa de carne suína com cebolinha e cenoura
14. Farofa de cenoura
15. Farofa de sardinha com cebola e couve
16. Laranja
17. Leite
18. Maçã
19. Macarrão Nutritivo (Macarrão, carne moída, espinafre, cheiro-verde e manjeriço)
20. Macaxeira cozida
21. Mamão
22. Melancia
23. Mexido de cuscuz de milho com ovo e cebolinha
24. Mexido de sardinha com cebola



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



25. Mingau de tapioca com coco e canela
26. Mix de frutas com aveia (Banana, melancia e mamão)
27. Pão
28. Peixe ao molho de tomate e cebola
29. Peixe frito
30. Risoto de ovo (Arroz e ovo)
31. Risoto diferente (Arroz e carne bovina em cubos pequenos)
32. Salada de pepino e tomate
33. Sopa colorida (Frango, macarrão, vinagreira, espinafre e 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



ESTADO DO 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

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



Manjeriçao	250g
Rúcula	300g
Vinagreira	400g

Exemplo: COUVE

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

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

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



Exemplo: OVO

Um ovo equivale a 50 gramas

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

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

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

HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS

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

Preparação da solução clorada

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

HIGIENIZAÇÃO DAS BANCADAS

1. Retirar a sujidade aparente com toalha descartável ou esponja específica para este fim;
2. Lavar com esponja, específica para este fim e detergente neutro;
3. Enxaguar com água;



4. Borrifar álcool a 70% em quantidade suficiente e deixar secar naturalmente ou borrifar solução clorada, deixar por 15 minutos e enxaguar;
5. Realizar este procedimento diariamente, no início e ao final da atividade.

HIGIENIZAÇÃO DOS UTENSÍLIOS

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

HIGIENIZAÇÃO DAS HORTALIÇAS

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

HIGIENIZAÇÃO DE FRUTAS

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

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



DESCONGELAMENTO

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

4. Não é permitido recongelar peças previamente descongeladas.

DESSALGUE

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



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



PREPARAÇÕES



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO D DO ENSINO MÉDIO (16 A 18 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	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	0,09	70,88	1,48	3,97	27,35	0,61	1,10	0,00	0,00	0,92	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					349,57	6,51	3,30	0,55	71,10	1,51	4,10	27,5	0,62	1,11	0,00	0,00	24,40	0,02
MODO DE PREPARO:																		
<ol style="list-style-type: none"> 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, óleo, sal.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO D DO ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ COM CARNE DE FRANGO (arroz e frango)					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	60,00	60,00	1,00	*	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
Frango	80,00	37,56	2,13	*	44,75	8,09	1,13	0,41	0,00	0,00	2,77	11,74	0,16	0,25	0,75	0,00	21,03	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					292,51	12,69	4,41	0,95	48,69	1,17	8,69	33,5	0,73	1,01	1,03	3,16	46,80	0,02
MODO DE PREPARO:																		
<ol style="list-style-type: none"> 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: açafrão, cebola, limão, óleo, pimenta de cheiro, pimenta do reino, sal, tomate.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO D DO ENSINO MÉDIO (16 A 18 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	65,00	65,00	1,00	*	232,56	4,65	0,22	0,07	51,19	1,07	2,87	19,75	0,44	0,80	0,00	0,00	0,66	0,00
Cenoura	35,00	30,17	1,16	*	10,30	0,40	0,05	0,00	2,31	0,96	6,80	3,39	0,06	0,07	0,00	1,54	1,01	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					270,87	5,13	3,27	0,52	53,88	2,08	10,52	23,4	0,51	0,87	0,00	2,09	25,17	0,02
MODO DE PREPARO:																		
<ol style="list-style-type: none"> 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.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO D DO ENSINO MÉDIO (16 A 18 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	50,0	50,00	1,0	*	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
Couve	30,0	18,29	1,64	*	4,95	0,53	0,10	0,02	0,79	0,57	23,94	6,34	0,08	0,07	0,00	17,69	1,13	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					211,40	4,17	3,27	0,52	40,39	1,43	26,27	21,7	0,43	0,69	0,00	17,69	25,12	0,02
MODO DE PREPARO:																		
<ol style="list-style-type: none"> Higienizar adequadamente as folhas de couve, retirar as folhas do talo e cortar em tiras; Amassar o alho em uma panela e acrescentar a couve, o sal e o arroz; Refogar bem e depois acrescentar água; Tampar a panela e deixar cozinhar até amolecer; Servir conformem o cardápio. 																		
*Temperos: alho, óleo, sal.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO D DO 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)	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.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO D DO ENSINO MÉDIO (16 A 18 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	100,0	82,64	1,21	*	97,72	1,04	0,11	0,00	23,30	2,13	17,45	13,96	0,32	0,17	0,00	13,62	7,25	0,00
TOTAL					97,72	1,04	0,11	0,00	23,30	2,13	17,45	13,9	0,32	0,17	0,00	13,62	7,25	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 DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO
SUPERINTÊNCIA DE SUPRIMENTOS
SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO D DO ENSINO MÉDIO (16 A 18 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	170,0	135,5	1,18	*	195,29	28,23	8,29	3,80	0,00	0,00	6,40	18,00	2,05	7,07	2,95	0,00	67,80	0,26
Quiabo	20,0	16,26	1,23	*	4,87	0,31	0,05	0,00	1,04	0,74	18,24	8,13	0,06	0,10	0,00	0,91	0,14	0,00
Maxixe	20,0	19,05	1,05	*	2,62	0,27	0,01	0,00	0,52	0,42	3,97	1,83	0,07	0,03	0,00	1,83	2,09	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					232,91	29,00	11,37	4,26	2,37	1,30	30,77	28,8	2,23	7,22	2,96	5,09	93,71	0,27
MODO DE PREPARO:																		
<ol style="list-style-type: none"> Higienizar adequadamente os legumes, descascar e cortar em cubos. Reservar; Descongelar adequadamente a carne, cortar em bifes e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; Refogar os bifes com a cebola, pimenta de cheiro e tomate numa panela aquecida com óleo; Acrescentar os legumes e deixar cozinhar até amolecer; Servir conforme o cardápio. 																		
*Temperos: alho, cebola, colorau, limão, óleo, pimenta do reino, pimenta de cheiro, sal, tomate.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO D DO 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)	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 de acordo com o cardápio.																		



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO D DO ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: CALDO DE CARNE (carne bovina moída, couve, espinafre, 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)
Carne bovina moída	70,0	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	26,25	0,05
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
Espinafre	15,0	14,29	1,05	*	2,30	0,29	0,03	0,00	0,37	0,30	13,93	11,66	0,05	0,04	0,00	0,35	2,44	0,00
Cenoura	15,0	12,93	1,16	*	4,41	0,17	0,02	0,00	0,99	0,41	2,91	1,45	0,02	0,03	0,00	0,66	0,43	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					112,48	11,32	6,31	1,91	2,56	1,14	32,37	24,7	1,11	3,52	1,25	12,20	53,36	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 DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO
SUPERINTÊNCIA DE SUPRIMENTOS
SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO D DO ENSINO MÉDIO (16 A 18 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	60	58,25	1,03	*	188,48	12,43	0,72	0,12	34,22	12,72	64,60	109,5	3,76	1,66	0,00	0,00	0,00	0,00
Carne bovina moída	50	38,13	1,18	*	81,60	10,15	4,23	1,67	0,00	0,00	4,96	8,01	1,10	2,54	0,00	0,00	23,26	0,26
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					321,76	23,16	10,02	2,55	35,72	13,3	86,32	127	5,01	4,27	0,00	5,04	259	0,29
MODO DE PREPARO:																		
<ol style="list-style-type: none"> Higienizar as folhas de espinafre e cebolinha. Reservar; Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, cebola, pimenta de cheiro e tomate. Depois acrescentar o colorau e sal; Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 15 minutos. Acrescentar o espinafre e uma parte da cebolinha e deixar cozinhar até amolecer o feijão; Liquidificar o feijão até formar uma mistura homogênea; Colocar para ferver a mistura, adicionar umas gotas de limão, mexer e salpicar a outra parte da cebolinha sobre o caldo; Servir conforme o cardápio. 																		
*Temperos: cebolinha, cebola, colorau, limão, óleo, pimenta de cheiro, sal, tomate, alho.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO D DO ENSINO MÉDIO (16 A 18 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	40,0	36,04	1,11	*	51,57	4,70	3,21	0,94	0,59	0,00	15,14	4,56	0,56	0,39	28,41	0,00	60,54	0,00
Couve	20,0	12,20	1,64	*	3,30	0,35	0,07	0,01	0,53	0,38	15,96	4,23	0,06	0,05	0,00	11,79	0,75	0,00
Cebolinha	15,0	13,04	1,15	*	2,55	0,24	0,05	0,00	0,44	0,46	10,42	3,21	0,08	0,04	0,00	4,15	0,21	0,00
Farinha branca	10,0	10,00	1,0	*	36,53	0,12	0,03	0,01	8,92	0,65	7,55	4,00	0,12	0,04	0,00	0,00	1,03	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					124,01	5,61	6,37	1,42	11,27	1,64	51,10	16,8	0,87	0,53	28,41	18,28	86,20	0,02

MODO DE PREPARO:

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO D DO ENSINO MÉDIO (16 A 18 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	30,0	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
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	50,0	49,11	1,12	*	67,06	9,54	2,92	1,33	0,00	0,00	1,28	6,94	0,87	3,11	1,14	0,00	24,06	0,05
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					270,33	10,88	7,72	2,80	40,35	3,38	29,75	39,0	1,52	3,32	19,62	2,35	63,00	0,13
MODO DE PREPARO:																		
<ol style="list-style-type: none"> 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 DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO
SUPERINTÊNCIA DE SUPRIMENTOS
SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO D DO ENSINO MÉDIO (16 A 18 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	30,0	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
Carne suína	35,0	30,43	1,15	*	56,63	6,13	3,38	1,28	0,00	0,00	3,94	6,96	0,27	0,53	0,00	0,00	31,04	0,00
Cebolinha	15,0	13,04	1,15	*	2,55	0,24	0,05	0,00	0,44	0,46	10,42	3,21	0,08	0,04	0,00	4,15	0,21	0,00
Cenoura	15,0	12,93	1,16	*	4,41	0,17	0,02	0,00	0,99	0,41	2,91	1,45	0,02	0,03	0,00	0,66	0,43	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					217,82	7,11	8,20	2,75	29,00	2,98	42,28	24,5	0,79	0,72	18,48	7,15	70,03	0,08
MODO DE PREPARO:																		
<ol style="list-style-type: none"> 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 alho, salsa picadinha, 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; 6. Mexer para não queimar; 7. Servir conforme o cardápio. 																		
*Temperos: cebolinha, cenoura, alho, cebola, colorau, limão, óleo, pimenta de cheiro, pimenta do reino, sal, salsa, tomate.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO D DO ENSINO MÉDIO (16 A 18 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	35,0	35,00	1,0	*	127,84	0,43	0,10	0,04	31,22	2,29	26,43	14,00	0,42	0,13	0,00	0,00	3,61	0,00
Cenoura	15,0	13,04	1,15	*	4,45	0,17	0,02	0,00	1,00	0,42	2,94	1,46	0,02	0,03	0,00	0,67	0,43	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					176,03	0,76	4,78	1,48	32,77	2,79	30,69	15,9	0,49	0,17	18,47	1,93	39,24	0,08
MODO DE PREPARO:																		
<ol style="list-style-type: none"> Higienizar e cortar em finas tiras a cenoura; Refogar a cenoura, alho amassado, cebola, colorau e pimenta de cheiro numa panela aquecida com óleo e manteiga; Mexer sempre para não queimar e acrescentar aos poucos a farinha branca; Mexer e adicionar o sal; Servir conforme o cardápio. 																		
*Temperos: alho, cebola, colorau, óleo, pimenta de cheiro, sal.																		



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO D DO ENSINO MÉDIO (16 A 18 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	30,0	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
Sardinha	35,0	35,00	1,0	*	99,74	5,58	8,42	1,44	0,00	0,00	192,59	12,34	1,24	0,57	0,00	0,00	233,1	0,02
Cebola	15,0	10,49	1,43	*	4,13	0,18	0,01	0,00	0,93	0,23	1,47	1,25	0,02	0,02	0,00	0,49	0,06	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
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					244,71	6,53	11,58	1,93	28,53	2,55	229,69	29,2	1,70	0,75	0,00	11,04	260,4	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: farinha branca, sardinha, couve, cebola.



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO D DO 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)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Laranja	120,0	85,71	1,4	*	39,52	0,66	0,14	0,00	10,05	1,48	28,92	12,35	0,08	0,10	0,00	41,01	0,54	0,00
TOTAL					39,52	0,66	0,14	0,00	10,05	1,48	28,92	12,3	0,08	0,10	0,00	41,01	0,54	0,00
MODO DE PREPARO:																		
1. Higienizar a laranja e distribuir aos alunos conforme o cardápio.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO D DO ENSINO MÉDIO (16 A 18 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.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO D DO ENSINO MÉDIO (16 A 18 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 DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO
SUPERINTÊNCIA DE SUPRIMENTOS
SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO D DO ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: MACARRÃO NUTRITIVO (macarrão, carne bovina moída, espinafre, cheiro verde, manjeriçao)					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)
Macarrão	40,0	40,00	1,0	*	148,45	4,00	0,52	0,00	31,18	1,17	6,92	11,08	0,35	0,31	0,00	0,00	2,87	0,00
Carne bovina moída	25,0	22,32	1,12	*	30,48	4,33	1,33	0,60	0,00	0,00	0,58	3,16	0,39	1,41	0,52	0,00	10,94	0,02
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
Cheiro verde	10,0	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
Manjeriçao	10,0	8,00	1,25	*	1,69	0,16	0,03	0,01	0,29	0,26	16,87	4,63	0,08	0,04	0,00	0,19	0,31	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					215,09	9,11	4,96	1,07	33,00	2,00	50,08	29,4	1,12	1,89	63,46	6,90	39,61	0,04
MODO DE PREPARO:																		
<ol style="list-style-type: none"> Higienizar as folhas de espinafre, cheiro verde e manjeriçao. Reservar; Ferver água com um pouco de sal e óleo; Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos; Deixar escorrer o macarrão e reservar; Descongelar adequadamente, temperar e refogar a carne moída com alho, cebola, colorau, limão, óleo, pimenta do reino, pimenta de cheiro, sal e tomate; Deixar cozinhar aproximadamente 5 minutos e acrescentar o espinafre e o cheiro verde; Adicionar o macarrão cozido a carne moída, mexer e salpicar por cima o manjeriçao; Servir conforme o cardápio. 																		
*Temperos: cheiro-verde, manjeriçao, alho, cebola, colorau, limão, óleo, pimenta de cheiro, pimenta do reino, sal, tomate.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO D DO ENSINO MÉDIO (16 A 18 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	40,0	29,41	1,36	*	44,53	0,33	0,09	0,03	10,64	0,55	4,47	13,09	0,08	0,06	0,00	4,86	0,63	0,00
TOTAL					44,53	0,33	0,09	0,03	10,64	0,55	4,47	13,0	0,08	0,06	0,00	4,86	0,63	0,00
MODO DE PREPARO: <ol style="list-style-type: none">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 DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO
SUPERINTÊNCIA DE SUPRIMENTOS
SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO D DO 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)	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 de acordo com o cardápio.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO D DO 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)	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 DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO
SUPERINTÊNCIA DE SUPRIMENTOS
SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO D DO ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: MEXIDO DE CUSCUZ DE MILHO COM OVO (flocão de milho, ovo, 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)
Flocão de milho	30,0	30,00	1,0	*	106,04	2,16	0,57	0,12	23,66	1,41	0,80	12,37	0,26	0,33	0,00	0,00	0,00	0,00
Ovo	35,0	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	52,97	0,00
Cebolinha	15,0	13,04	1,15	*	2,55	0,24	0,05	0,00	0,44	0,46	10,42	3,21	0,08	0,04	0,00	4,15	0,21	0,00
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
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, cru	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					190,22	6,74	7,09	2,23	25,54	2,10	26,65	20,8	0,89	0,73	43,33	7,72	88,38	0,08
MODO DE PREPARO:																		
<p><u>Cuscuz de milho</u></p> <ol style="list-style-type: none"> Colocar a milharina e o sal em um recipiente; Acrescentar água aos poucos e mexer bem; Colocar a mistura numa cuscuzeira e deixar cozinhar em fogo médio. <p><u>Farofa</u></p> <ol style="list-style-type: none"> Higienizar os ovos. Reservar; Refogar a cebola, colorau, pimenta de cheiro, pimentão e tomate numa panela aquecida por óleo e manteiga; Acrescentar os ovos no refogado e deixar fritar; Misturar o cuscuz já pronto aos ovos e mexer para não queimar; Salpicar a cebolinha em cima da farofa e servir conforme o cardápio. 																		
*Temperos: cebolinha, cebola, colorau, óleo, pimenta de cheiro, pimentão, sal, tomate.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO D DO ENSINO MÉDIO (16 A 18 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	35,0	35,00	1,0	*	99,74	5,58	8,42	1,44	0,00	0,00	192,59	12,34	1,24	0,57	0,00	0,00	233,1	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
Cheiro verde	17,0	14,66	1,16	*	4,98	0,41	0,06	0,01	0,86	0,39	24,33	3,37	0,36	0,15	106,98	7,34	0,34	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	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					126,71	6,20	10,50	1,75	1,78	0,62	218,91	16,9	1,65	0,74	106,98	10,91	257,0	0,03
MODO DE PREPARO:																		
<ol style="list-style-type: none"> 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; 5. Servir conforme o cardápio. 																		
*Temperos: cebola, cheiro-verde, colorau, óleo, pimenta de cheiro, sal, tomate, pimentão.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO D DO ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: MINGAU DE TAPIOCA COM CANELA (tapioca, canela em 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	40,0	40,00	1,0	*	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
Açúcar	20,0	13,99	1,43	*	54,07	0,04	0,00	0,00	13,92	0,00	0,49	0,08	0,01	0,00	0,00	0,00	1,68	0,00
Canela em pó	10,0	8,62	1,16	*	22,50	0,34	0,28	0,06	6,88	4,68	0,02	1,44	3,29	0,17	2,24	2,46	2,27	0,00
Leite em pó	35,0	35,0	1,0	*	173,83	8,90	9,42	5,71	13,71	0,00	311,60	27,10	0,18	0,95	126,37	0,00	113,0	0,33
TOTAL					382,79	9,48	9,81	5,76	66,95	4,92	316,91	29,8	3,53	1,12	128,61	2,46	117,8	0,33
MODO DE PREPARO:																		
<ol style="list-style-type: none"> 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; 5. Servir conforme o cardápio. 																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO D DO ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: MIX DE FRUTAS COM AVEIA (banana, melancia, mamão, aveia em flocos)					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	45,0	31,47	1,43	*	24,52	0,39	0,02	0,00	6,39	0,64	1,73	9,57	0,12	0,04	0,00	0,00	0,30	0,00
Melancia	50,0	25,38	1,97	*	8,28	0,22	0,00	0,00	2,07	0,03	1,96	2,44	0,06	0,02	0,00	1,56	0,00	0,00
Mamão	40,0	25,64	1,56	*	10,30	0,12	0,03	0,00	2,68	0,27	5,75	5,69	0,05	0,02	0,00	21,08	0,42	0,00
Aveia em flocos	10,0	10,00	1,0	*	39,38	1,39	0,85	0,15	6,66	0,91	4,79	11,88	0,44	0,26	0,00	0,14	0,46	0,00
TOTAL					82,47	2,12	0,91	0,15	17,80	1,85	14,22	29,5	0,67	0,35	0,00	22,77	1,18	0,00
MODO DE PREPARO:																		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Higienizar, descascar e cortar em cubos as frutas; 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 DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO
SUPERINTÊNCIA DE SUPRIMENTOS
SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO D DO ENSINO MÉDIO (16 A 18 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:																		
1. Servir conforme com o cardápio.																		



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO D DO ENSINO MÉDIO (16 A 18 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	230,0	207,2	1,11	*	158,32	32,07	2,37	0,62	0,00	0,00	687,09	69,98	1,13	1,14	0,00	0,00	249,3	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					209,82	32,53	7,42	1,39	1,52	0,41	704,14	73,0	1,4	1,26	63,27	7,02	273,2	0,03

MODO DE PREPARO:

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

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO D DO ENSINO MÉDIO (16 A 18 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	230,0	207,2	1,11	*	158,32	32,07	2,37	0,62	0,00	0,00	687,09	69,98	1,13	1,14	0,00	0,00	249,3	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					248,52	32,15	12,37	2,14	0,48	0,07	688,42	70,4	1,14	1,16	0,00	0,91	272,8	0,05
MODO DE PREPARO:																		
<ol style="list-style-type: none"> 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 DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO
SUPERINTÊNCIA DE SUPRIMENTOS
SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO D DO ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: RISOTO DE OVO (arroz, 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	65,0	65,00	1,0	*	232,56	4,65	0,22	0,07	51,19	1,07	2,87	19,75	0,44	0,80	0,00	0,00	0,66	0,00
Ovo	35,0	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	52,97	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					306,68	8,90	6,03	1,34	52,22	1,15	17,01	24,1	0,97	1,15	24,86	0,87	77,21	0,02
MODO DE PREPARO:																		
<ol style="list-style-type: none"> 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 DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO
SUPERINTÊNCIA DE SUPRIMENTOS
SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO D DO ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: RISOTO DIFERENTE (arroz, carne bovina em cubos)					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	65,0	65,00	1,0	*	232,56	4,65	0,22	0,07	51,19	1,07	2,87	19,75	0,44	0,80	0,00	0,00	0,66	0,00
Carne bovina	30,0	25,42	1,18	*	36,62	5,29	1,55	0,71	0,00	0,00	1,20	3,38	0,38	1,33	0,55	0,00	12,71	0,05
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					298,54	10,09	4,78	1,23	51,83	1,17	5,57	23,7	0,86	2,14	0,56	1,24	36,97	0,06
MODO DE PREPARO:																		
<ol style="list-style-type: none"> 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.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO D DO ENSINO MÉDIO (16 A 18 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	20,0	17,09	1,17	*	2,62	0,19	0,03	0,02	0,54	0,20	1,19	1,80	0,04	0,02	0,00	3,63	0,17	0,00
Pepino	35,0	25,55	1,37	*	2,44	0,22	0,00	0,00	0,52	0,29	2,46	2,39	0,04	0,03	0,00	1,27	0,00	0,00
TOTAL					5,06	0,41	0,03	0,02	1,06	0,49	3,64	4,19	0,08	0,06	0,00	4,90	0,17	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; 4. Servir conforme o cardápio.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO D DO ENSINO MÉDIO (16 A 18 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	45,0	32,37	1,39	*	38,58	6,97	0,98	0,36	0,00	0,00	2,38	10,12	0,14	0,21	0,65	0,00	18,13	0,00
Macarrão	30,0	30,00	1,0	*	111,34	3,00	0,39	0,00	23,38	0,88	5,19	8,31	0,26	0,23	0,00	0,00	2,15	0,00
Vinagreira	30,0	20,00	1,5	*	5,20	0,42	0,07	0,00	0,98	0,56	28,00	4,00	0,23	0,05	0,00	3,64	3,20	0,00
Espinafre	15,0	14,29	1,05	*	2,30	0,29	0,03	0,00	0,37	0,30	13,93	11,66	0,05	0,04	0,00	0,35	2,44	0,00
Abóbora	25,0	23,15	1,08	*	8,94	0,40	0,12	0,02	1,94	0,50	4,16	2,04	0,09	0,07	0,00	1,18	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					193,54	11,12	4,61	0,84	26,80	2,25	54,26	36,1	0,80	0,61	0,66	5,94	26,02	0,02
MODO DE PREPARO:																		
<ol style="list-style-type: none"> Higienizar, descascar e cortar em cubos a abóbora. Reservar; Higienizar as folhas de vinagreira e espinafre. Retirar as folhas do talo e reservar; Descongelar adequadamente o frango, cortar e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; Refogar e cozinhar o frango com cebola, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida; Acrescentar o macarrão e a abóbora; Deixar cozinhar por cerca de 5 minutos e acrescentar as folhas de vinagreira e espinafre; Deixar amolecer e servir conforme o cardápio. 																		
*Temperos: alho, cebola, colorau, limão, óleo, pimenta de cheiro, pimenta do reino, sal.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO D DO ENSINO MÉDIO (16 A 18 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	180,0	180,0	1,0	*	55,07	0,84	0,20	0,00	14,04	0,59	24,37	18,13	0,64	0,11	0,00	2,24	2,23	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					132,38	0,90	0,20	0,00	33,95	0,59	25,07	18,2	0,66	0,11	0,00	2,24	4,63	0,00
MODO DE PREPARO:																		
<ol style="list-style-type: none">1. Lavar a embalagem da polpa de fruta e depois colocar no liquidificador com água e açúcar;2. Servir conforme o cardápio.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO D DO 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	180,0	180,0	1,0	*	39,49	1,07	0,00	0,00	9,97	1,27	13,67	15,58	0,30	0,13	0,00	1121	2,30	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					116,80	1,13	0,00	0,00	29,88	1,27	14,37	15,6	0,32	0,13	0,00	1121	4,70	0,00
MODO DE PREPARO:																		
<ol style="list-style-type: none">1. Lavar a embalagem da polpa de fruta e depois colocar no liquidificador com água e açúcar;2. Servir conforme o cardápio.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO D DO 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	180,0	180,0	1,0	*	72,00	0,88	0,29	0,00	16,85	1,48	1,51	12,74	0,27	0,16	32,76	214,2	7,51	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					149,31	0,95	0,29	0,00	36,76	1,48	2,21	12,8	0,29	0,16	32,76	214,2	9,91	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 cardápio.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO D DO 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	180,0	180,0	1,0	*	97,51	1,96	0,79	0,18	23,42	11,20	8,01	12,41	0,31	0,23	0,00	145,0	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					174,82	2,02	0,79	0,18	43,33	11,2	8,71	12,5	0,33	0,23	0,00	145,0	2,40	0,00
MODO DE PREPARO:																		
<ol style="list-style-type: none">1. Lavar a embalagem da polpa de fruta e depois colocar no liquidificador com água e açúcar;2. Servir conforme o cardápio.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO D DO 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)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Polpa de manga	180,0	180,0	1,0	*	86,95	0,69	0,42	0,18	22,53	1,93	12,82	17,09	0,16	0,12	0,00	44,82	12,12	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					164,27	0,75	0,42	0,18	42,44	1,93	13,52	17,2	0,18	0,12	0,00	44,82	14,52	0,00
MODO DE PREPARO:																		
<ol style="list-style-type: none"> Lavar a embalagem da polpa de fruta e depois colocar no liquidificador com água e açúcar; Servir conforme o cardápio. 																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO D DO 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	180,0	180,0	1,0	*	69,77	1,46	0,32	0,00	17,28	0,91	8,30	17,46	0,53	0,34	0,00	13,06	14,57	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					147,08	1,53	0,32	0,00	37,18	0,91	9,00	17,5	0,55	0,34	0,00	13,06	16,97	0,00
MODO DE PREPARO:																		
<ol style="list-style-type: none">1. Lavar a embalagem da polpa de fruta e depois colocar no liquidificador com água e açúcar;2. Servir conforme o cardápio.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO D DO ENSINO MÉDIO (16 A 18 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 maracujá	150	150	1	*	136,50	1,32	3,71	0,03	29,06	10,2	60,0	33,0	0,44	0,65	0,00	57,8	13,5	0,00
Açúcar	15	15	1	*	57,99	0,05	0,00	0,00	14,93	0,00	0,53	0,08	0,02	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00
TOTAL					194,49	1,37	3,71	0,03	43,99	10,2	60,53	33,0	0,45	0,65	0,00	57,8	15,3	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 DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO
SUPERINTÊNCIA DE SUPRIMENTOS
SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO D DO ENSINO MÉDIO (16 A 18 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 DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO
SUPERINTÊNCIA DE SUPRIMENTOS
SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO D DO ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: VITAMINA DE MAMÃO E 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	45,0	28,48	1,58	*	13,13	0,22	0,05	0,00	3,34	0,49	9,61	4,10	0,03	0,03	0,00	13,63	0,18	0,00
Mamão	50,0	33,33	1,5	*	13,39	0,15	0,04	0,00	3,48	0,35	7,47	7,39	0,06	0,02	0,00	27,40	0,54	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
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					252,83	8,06	8,16	4,89	38,48	0,84	284,86	34,8	0,27	0,87	108,32	41,03	100,0	0,28
MODO DE PREPARO:																		
<ol style="list-style-type: none"> Diluir o leite em pó conforme as instruções da embalagem, em água filtrada; Higienizar, descascar e cortar a laranja e mamão; Bater no liquidificador o açúcar, o leite, a laranja e mamão até formar uma mistura homogênea; Servir conforme o cardápio. 																		