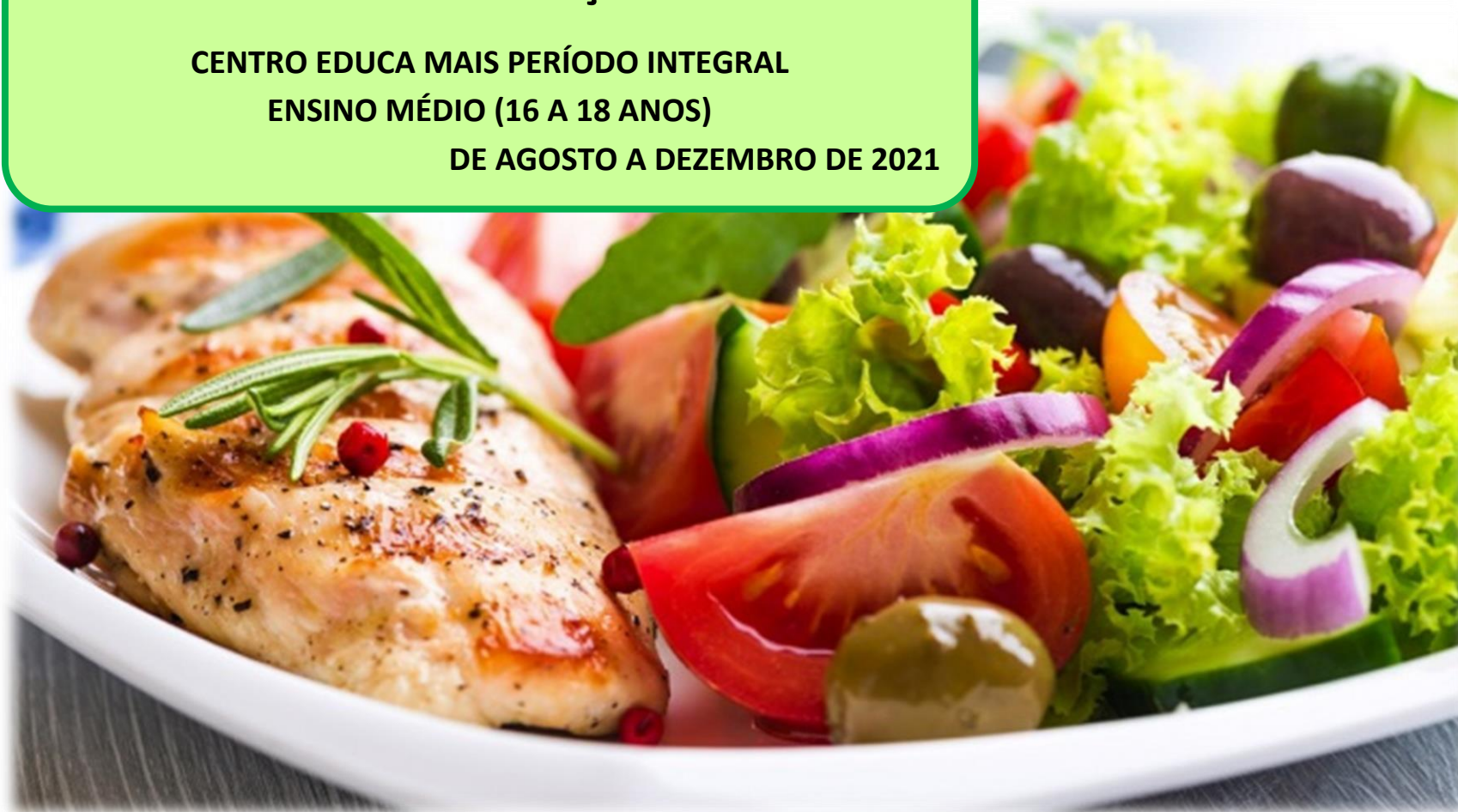


FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES CARDÁPIO IV

CENTRO EDUCA MAIS PERÍODO INTEGRAL
ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)

DE 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 F. 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



SUMÁRIO

1. Achocolatado
2. Arroz branco
3. Arroz de vagem
4. Arroz de abóbora
5. Arroz de couve
6. Arroz de legumes (cenoura, maxixe, quiabo e vinagreira)
7. Arroz de macarrão
8. Arroz vinagreira
9. Assado de carne bovina
10. Banana
11. Bife de carne bovina
12. Biscoito doce
13. Biscoito maisena
14. Biscoito Maria
15. Biscoito rosquinha
16. Biscoito salgado
17. Bisteca suína frita
18. Bobó de vinagreira
19. Bolo de trigo
20. Caldo de feijão com abóbora
21. Caldo de feijão com João Gomes
22. Caldo de frango com cebolinha
23. Caldo de frango com manjeriço



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



24. Caldo de ovos
25. Carne bovina cozida com batata inglesa
26. Carne cozida bovina com legumes (quiabo, abóbora e vinagreira)
27. Carne suína assada
28. Carne suína em cubos
29. Carne suína refogada
30. Couve refogado
31. Cuscuz de milho
32. Ensopado de carne bovina
33. Farofa
34. Farofa de cenoura
35. Farofa de feijão com carne (farinha branca, feijão, couve e carne)
36. Farofa de sardinha com cheiro verde
37. Fava com abóbora
38. Feijão com abóbora
39. Feijão com couve
40. Feijão com espinafre
41. Feijão com espinafre e abóbora
42. Feijão com espinafre e maxixe
43. Feijão com vinagreira e abóbora
44. Feijoada de carne bovina
45. Frango a passarinho
46. Frango assado com manjeriço
47. Frango cozido
48. Frango cozido com cenoura
49. Frango frito
50. Iogurte de fruta



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



51. Isca de frango com pimentão e cebola
52. Laranja
53. Legumes refogados (abobrinha, berinjela e cenoura)
54. Legumes refogados (maxixe, inhame e cenoura)
55. Legumes refogados (repolho e beterraba)
56. Maçã
57. Macarrão
58. Mamão
59. Manteiga
60. Manuê
61. Melancia
62. Melão
63. Mexido de carne em cubos com ovos
64. Mingau de arroz doce com canela
65. Mingau de fubá de milho
66. Mingau de milho branco
67. Mingau de tapioca com coco ralado
68. Ovos mexidos
69. Pão
70. Peixe escabeche
71. Peixe frito
72. Pirão
73. Purê de abóbora
74. Purê de batata doce
75. Salada crua (acelga e cebolinha)
76. Salada crua (acelga e pepino)
77. Salada crua (acelga e rúcula)



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



78. Salada crua (alface e rúcula)
79. Salada crua (alface e tomate)
80. Salada crua (repolho e beterraba)
81. Salada crua (tomate e pepino)
82. Salada crua (tomate e rúcula)
83. Salada de frutas (Banana, mamão e laranja)
84. Salada de frutas (Melão, mamão e laranja)
85. Salada de frutas (Melão, mamão e maçã)
86. Suco de acerola
87. Suco de cajá
88. Suco de caju
89. Suco de goiaba
90. Suco de manga
91. Suco de maracujá
92. Tangerina
93. Torta de frango
94. Vitamina de abacate
95. Vitamina de acerola
96. Vitamina de banana com aveia
97. Vitamina de cajá (polpa de cajá com leite)
98. Vitamina de maracujá (polpa de maracujá)



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.



ORIENTAÇÃO IMPORTANTE

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
Manjerição	250g
Rúcula	300g
Vinagreira	400g

Exemplo: COUVE

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

Exemplo: OVO

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

HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS

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



Preparação da solução clorada

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

HIGIENIZAÇÃO DAS BANCADAS

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

HIGIENIZAÇÃO DOS UTENSÍLIOS

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

HIGIENIZAÇÃO DAS HORTALIÇAS

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



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

HIGIENIZAÇÃO DE FRUTAS

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

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

DESCONGELAMENTO

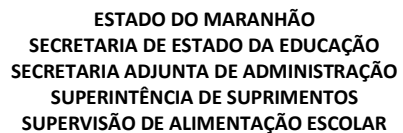
1. 24 horas antes da utilização das carnes/aves, retirar do freezer a quantidade necessária, de acordo com o *Per Capita*;
2. Armazenar na última prateleira da geladeira, para que o descongelamento ocorra em segurança;
3. Não é permitido realizar o descongelamento das peças à temperatura ambiente, ou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

DESSALGUE

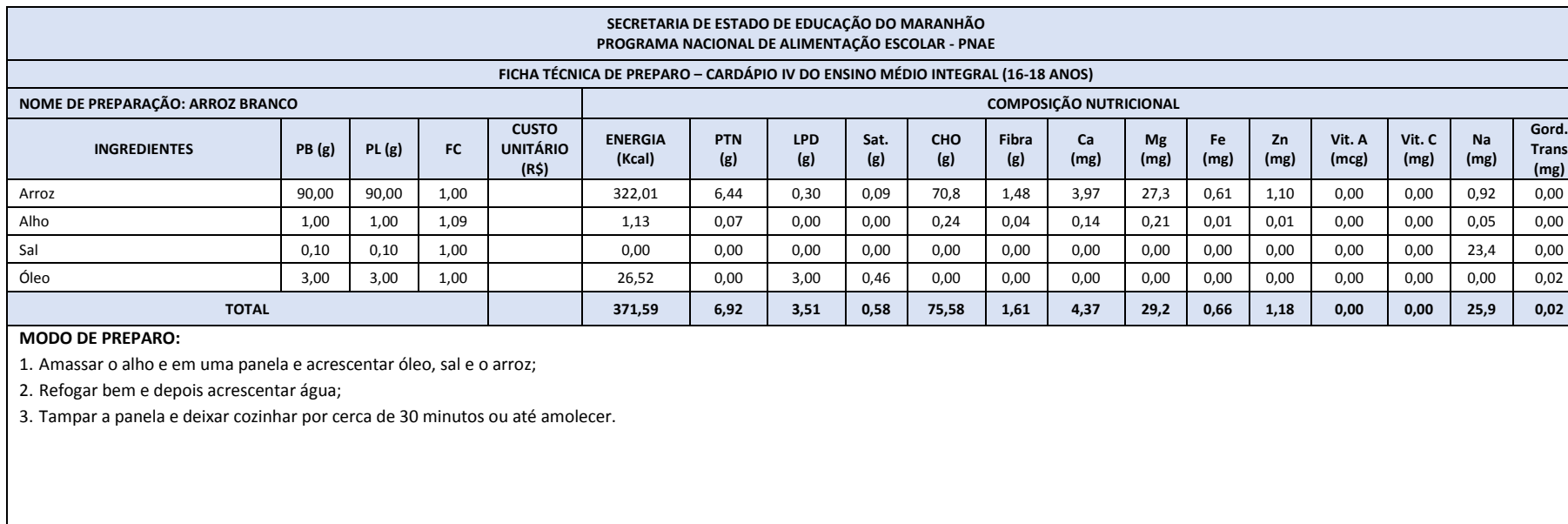
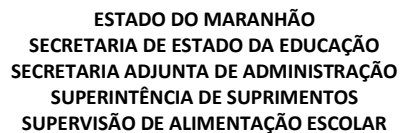
1. No dia anterior ao uso do alimento, cortá-lo em pedaços menores e deixar de molho na água fria e na geladeira por uma média de 12 horas, trocando toda a água de quatro em quatro horas;
2. No caso de não ter sido possível realizar dessalgue no dia anterior, cortar o alimento em cubos médios e colocar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

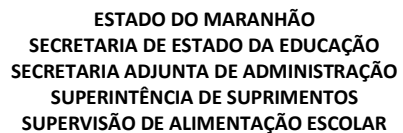


PREPARAÇÃO

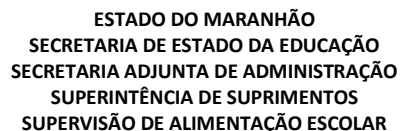


SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO IV DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ACHOCOLATADO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (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 integral em pó	35,00	35,00	1,00		173,83	8,90	9,42	5,71	13,7	0,00	311,	27,1	0,18	0,95	126	0,00	113	0,33
Achocolatado em pó	15,00	15,00	1,00		60,15	0,63	0,33	0,17	13,6	0,58	6,66	11,5	0,80	0,16	119	0,00	9,75	0,33
TOTAL					467,96	19,06	19,48	11,7	54,78	1,17	636,51	77,2	1,97	2,22	491,49	0,00	245,6	0,66
MODO DE PREPARO:																		
1. Colocar água, o leite em pó e o achocolatado em pó no liquidificador, bater até formar uma mistura homogênea;																		
2. Servir quente ou frio conforme a preferência dos alunos.																		

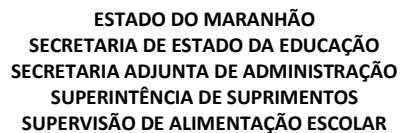




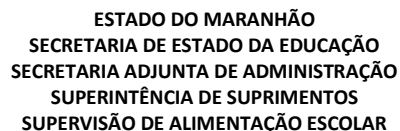
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO IV DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ DE VAGEM					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	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	70,00	70,00	1,00		250,45	0,23	0,07	55,13	1,15	3,09	21,27	0,47	0,86	0,00	0,00	0,71	0,00	0,00
Vagem	20,00	15,75	1,27		3,92	0,03	0,00	0,84	0,38	6,47	2,81	0,07	0,05	0,00	0,18	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00
Óleo de soja	3,00	3,00	1,00		26,52	3,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00	0,00
TOTAL					314,08	3,64	0,59	62,6	1,74	10,7	27,04	0,61	1,02	0,00	0,20	26,95	0,02	0,00
MODO DE PREPARO:																		
1. Higienizar e cortar em pedaços pequenos a vagem;																		
2. Refogar numa panela os pedaços da vagem, alho e óleo;																		
3. Acrescentar o arroz e sal;																		
4. Misturar, acrescentar água fervente e deixar cozinhar até amolecer.																		



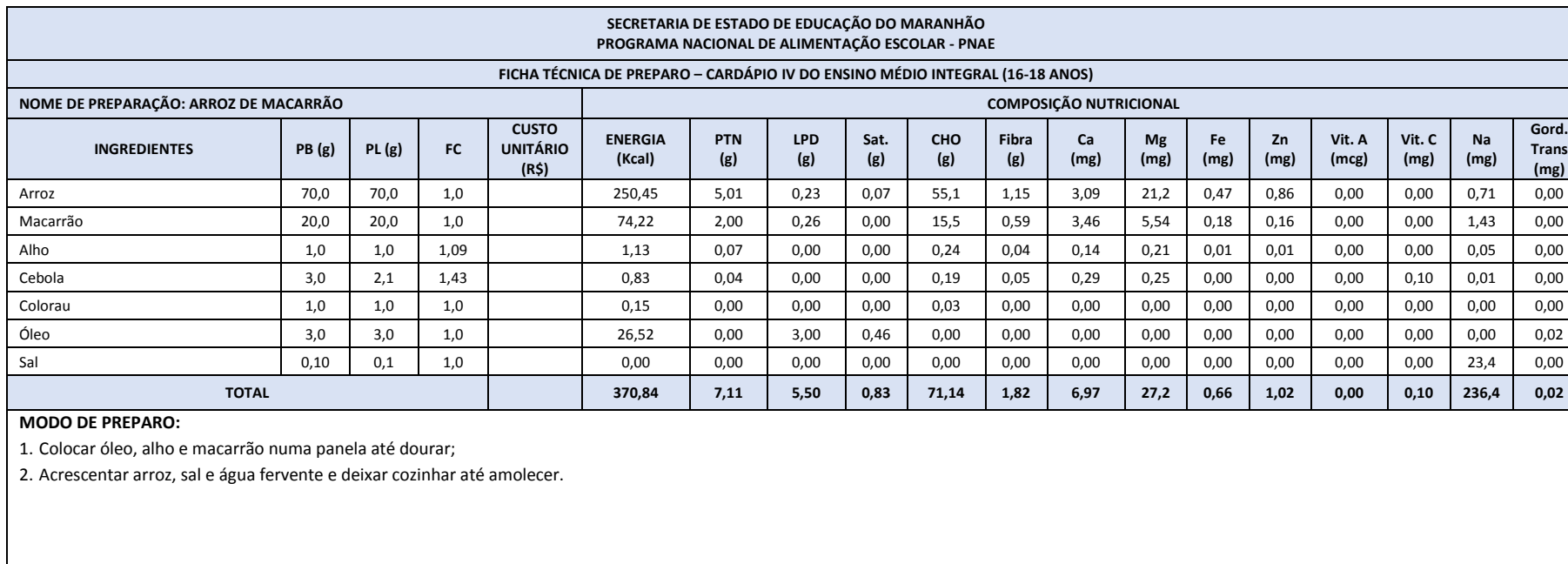
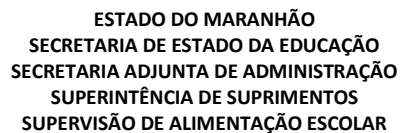
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO IV DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ DE ABÓBORA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	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)
Arroz	70,00	70,00	1,00		250,45	5,01	0,23	0,07	55,1	1,15	3,09	21,2	0,47	0,86	0,00	0,00	0,71	0,00
Abóbora	20,00	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	1,00	1,09		1,13	0,07	0,00	0,00	0,24	0,04	0,14	0,21	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	0,00
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,4	0,02
TOTAL					299,04	5,68	3,49	0,57	59,69	1,71	7,15	24,4	0,58	0,97	0,00	1,09	25,30	0,02
MODOS DE PREPARO:																		
1. Lavar, descascar e cortar a abóbora em cubos;																		
2. Amassar o alho em uma panela e acrescentar a abóbora, o sal e o arroz;																		
3. Refogar bem e depois acrescentar água;																		
4. Tampar a panela e deixar cozinhar até amolecer.																		

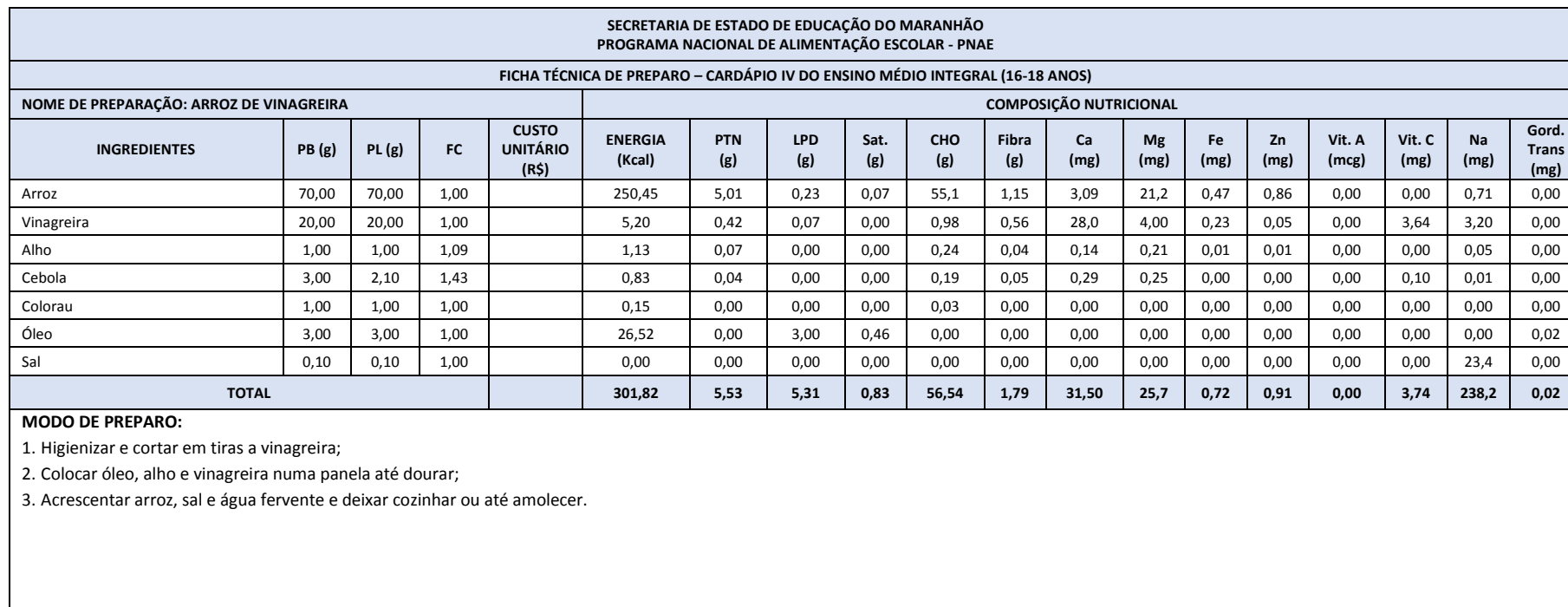
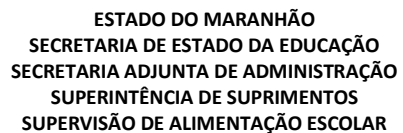


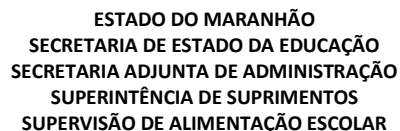
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO IV DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ DE COUVE					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Arroz	70,00	70,00	1,00		250,45	5,01	0,23	0,07	55,1	1,15	3,09	21,2	0,47	0,86	0,00	0,00	0,71	0,00
Couve	20,00	13,33	1,50		3,61	0,38	0,07	0,01	0,58	0,42	17,4	4,62	0,06	0,05	0,00	12,8	0,82	0,00
Alho	1,00	1,00	1,09		1,13	0,07	0,00	0,00	0,24	0,04	0,14	0,21	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
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,4	0,00
TOTAL					312,26	6,08	3,66	0,60	62,04	1,83	23,16	29,1	0,60	1,02	0,00	14,35	27,65	0,02
MODO DE PREPARO:																		
1. Higienizar e cortar a couve em tiras;																		
2. Amassar o alho em uma panela e acrescentar a folha de couve em tiras, o sal e o arroz;																		
3. Refogar bem e depois acrescentar água fervente;																		
4. Tampar a panela e esperar cerca de 30 minutos ou até amolecer.																		



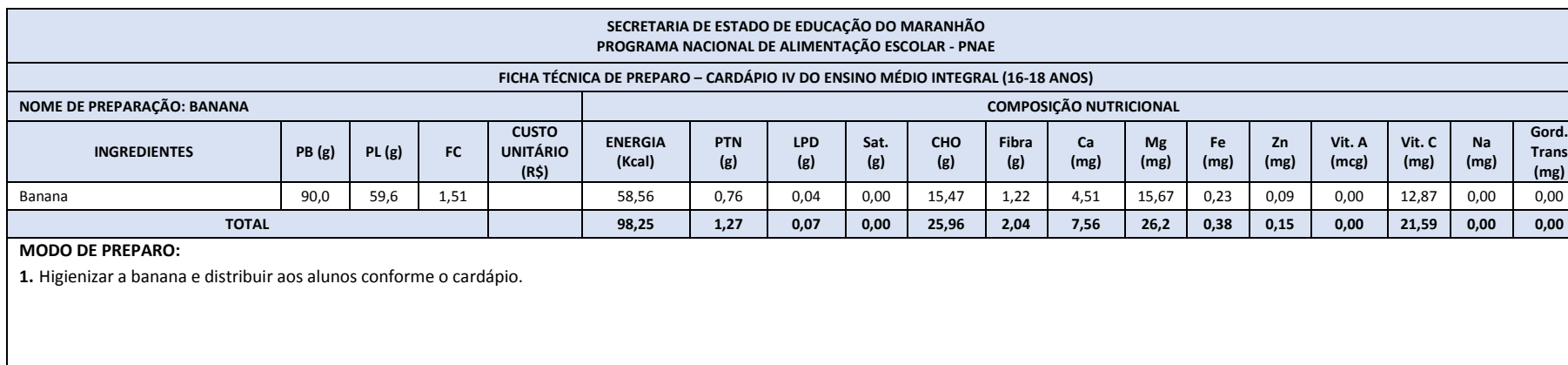
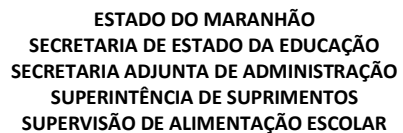
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO IV DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ DE LEGUMES (CENOURA, MAXIXE, QUIABO E VINAGREIRA)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
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	47,2	0,98	2,65	18,2	0,41	0,73	0,00	0,00	0,61	0,00
Cenoura	10,00	8,62	1,16		2,94	0,11	0,01	0,00	0,66	0,27	1,94	0,97	0,02	0,02	0,00	0,44	0,29	0,00
Maxixe	10,00	9,52	1,05		1,31	0,13	0,01	0,00	0,26	0,21	1,99	0,92	0,03	0,02	0,00	0,92	1,05	0,00
Quiabo	10,00	8,13	1,23		2,43	0,16	0,02	0,00	0,52	0,37	9,12	4,06	0,03	0,05	0,00	0,46	0,07	0,00
Vinagreira	10,00	6,67	1,50		1,73	0,14	0,02	0,00	0,33	0,19	9,33	1,33	0,08	0,02	0,00	1,21	1,07	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	5,00	5,00	1,00		44,20	0,00	5,00	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	3,00	1,43	2,10		0,39	0,03	0,00	0,00	0,07	0,00	0,40	0,00	0,02	0,00	0,00	0,66	0,07	0,00
Sal	1,00	1,00	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234	0,00
Tomate	3,00	2,40	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					252,90	4,68	4,95	0,77	46,45	2,00	24,37	24,5	0,56	0,80	0,00	4,02	222,4	0,02
MODO DE PREPARO:																		
1. Lavar, descascar e cortar os legumes em cubos pequenos e a vinagreira em tiras. Reservar;																		
2. Amassar o alho e em uma panela e acrescentar óleo, sal, os legumes e o arroz;																		
3. Refogar bem e depois acrescentar água fervente;																		
4. Tampar a panela e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos. Após esse tempo acrescentar a vinagreira e deixar cozinhar por mais 5 minutos ou até amolecer.																		

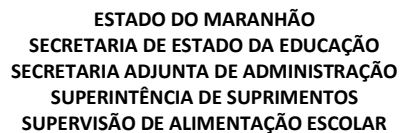






SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO IV DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ASSADO DE CARNE BOVINA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Carne bovina (cubos)	200,0	178,5	1,12		257,20	37,17	10,9	5,00	0,00	0,00	8,42	23,7	2,70	9,31	3,88	0,00	89,2	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	5,00	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
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	10,00	10,00	1,00		88,40	0,00	10,0	1,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20
Pimenta de cheiro	5,00	2,38	2,10		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
Pimenta do reino	1,00	1,00	1,00		0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,4	0,00
TOTAL					176,45	18,88	10,58	3,29	0,41	0,07	5,34	12,3	1,39	4,71	1,97	0,92	57,07	0,20
MODO DE PREPARO:																		
1. Descongelar adequadamente a carne e cortar em pedaços grandes;																		
2. Colocar numa panela de pressão aquecida com óleo a carne com os temperos. Quando a panela atingir a pressão, baixar o fogo e deixar cozinhar até amolecer;																		
3. Colocar a carne numa travessa e fatiar;																		
4. Acrescentar o molho sobre a carne fatiada.																		





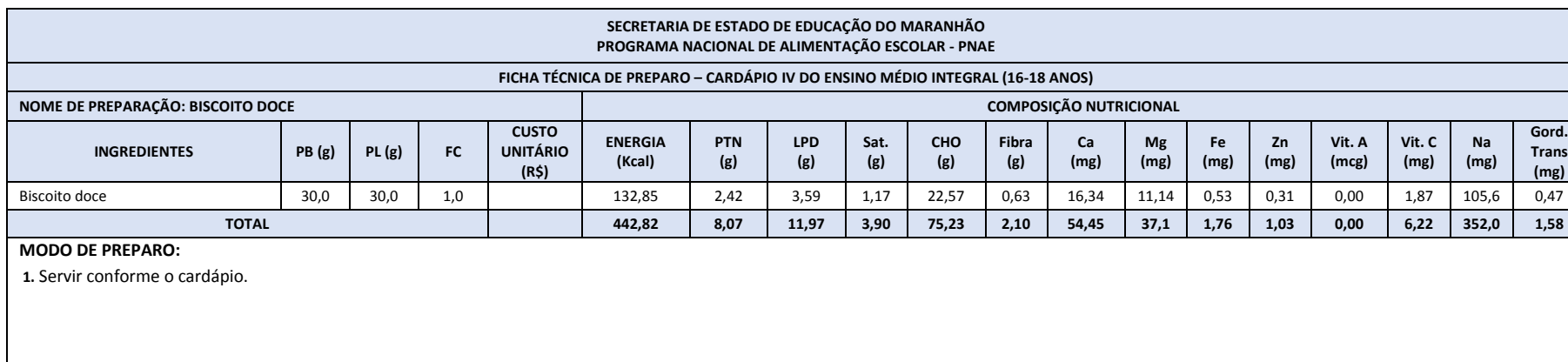
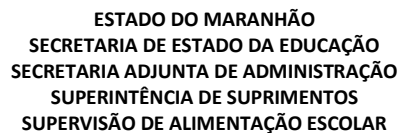
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

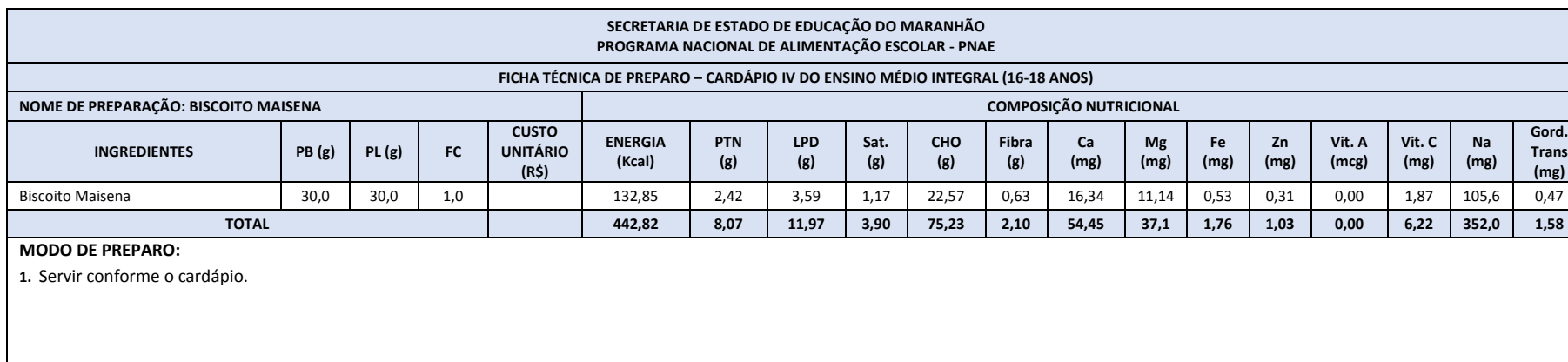
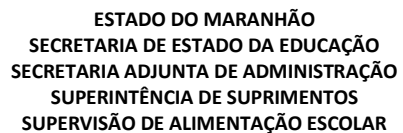
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO IV DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)

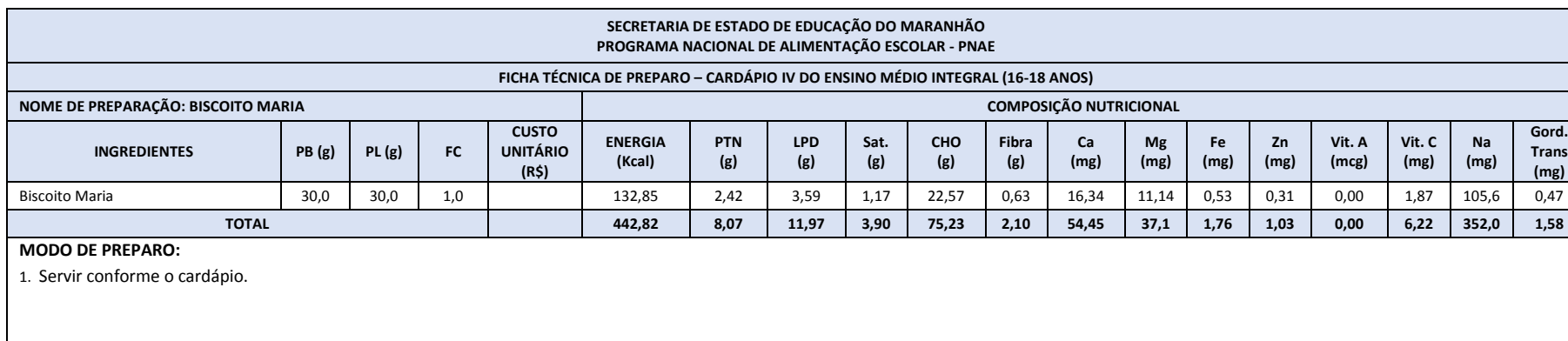
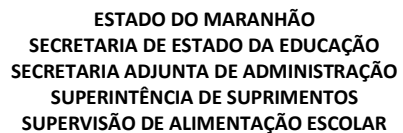
NOME DE PREPARAÇÃO: BIFE DE CARNE BOVINA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Carne bovina	200,0	178,5	1,12		798,29	26,19	26,70	14,55	116,33	11,45	821,11	106,5	2,36	2,55	322,37	0,00	296,6	0,84
Alho	1,0	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	1,0	1,00	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	2,38	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	10,00	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
Pimenta do reino	1,0	1,00	1,0		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	1,0	1,00	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	234,3	0,00
TOTAL					888,71	26,27	36,7	16,0	116,86	11,5	822,57	106	2,37	2,57	322,38	0,91	530,9	0,89

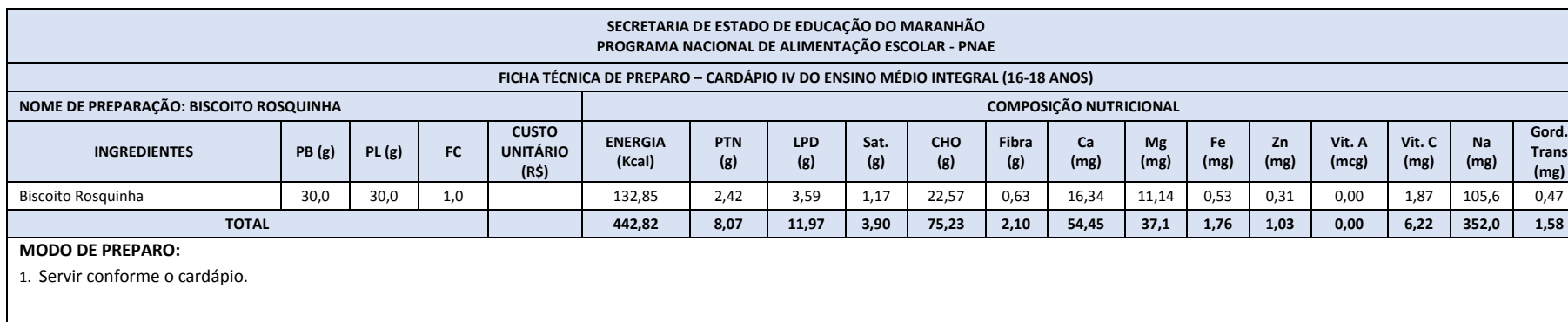
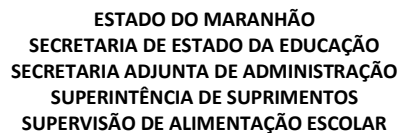
MODO DE PREPARO:

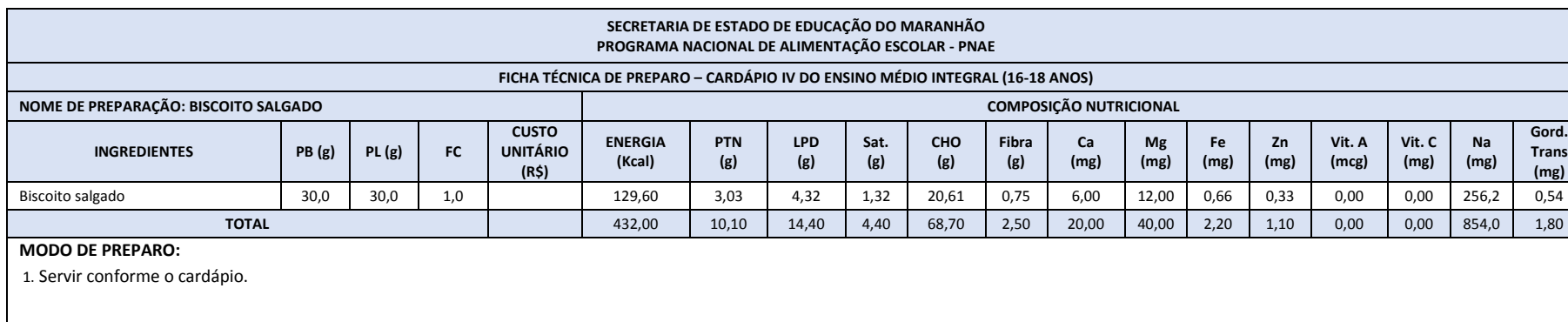
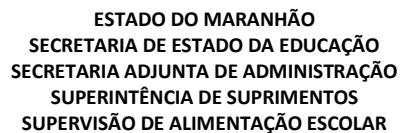
1. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em bifes e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;
2. Fritar os bifes em panela aquecida com óleo;
3. Servir conforme o cardápio.

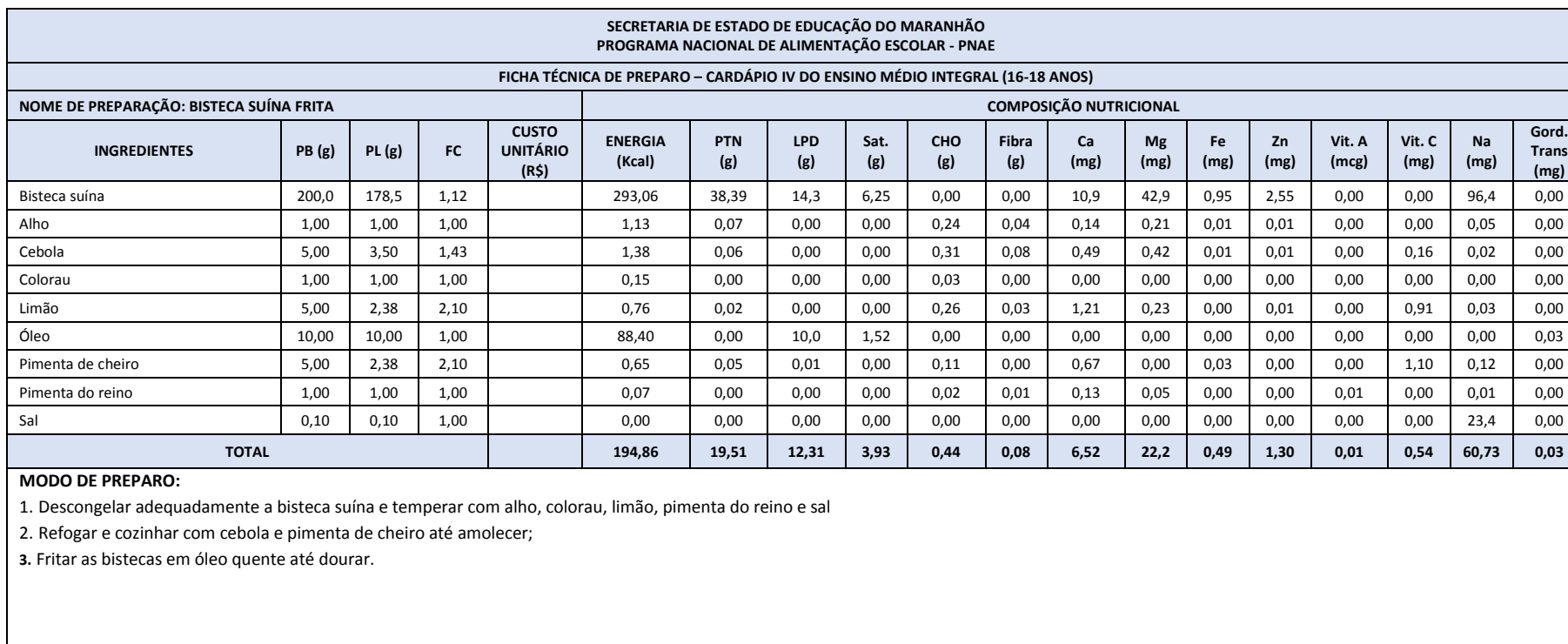
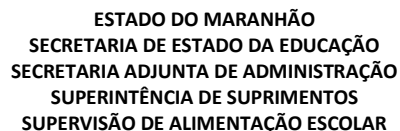


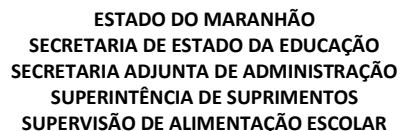




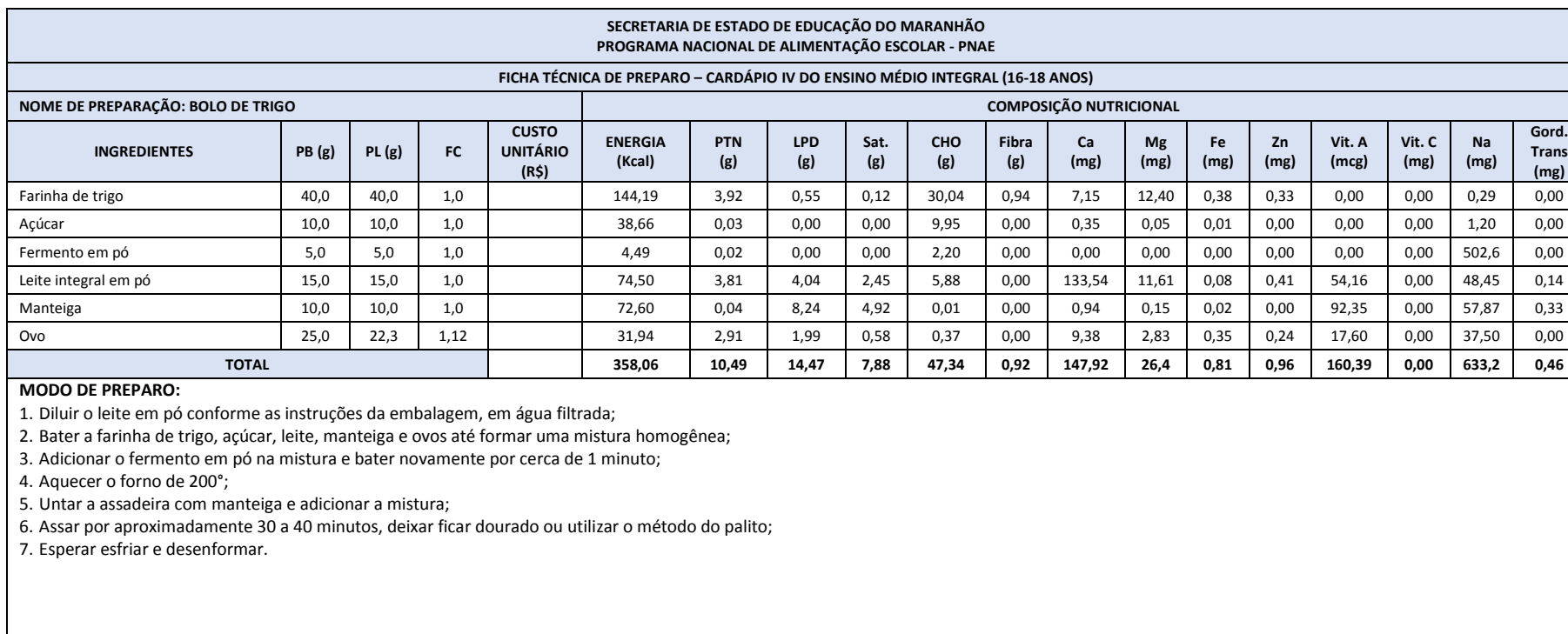
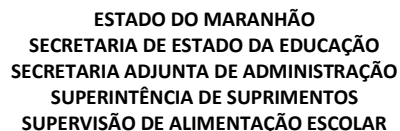


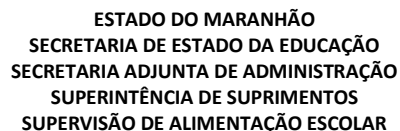






SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO IV DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: BOBÓ DE VINAGREIRA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (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)
Vinagreira	60,0	40,00	1,5		10,40	0,84	0,14	0,00	1,96	1,12	56,00	8,00	0,46	0,09	0,00	7,28	6,40	0,00
Alho	1,0	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	3,0	3,00	1,0		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	3,0	1,43	2,1		0,39	0,03	0,00	0,00	0,07	0,00	0,40	0,00	0,02	0,00	0,00	0,66	0,07	0,00
Pimenta do reino	1,0	1,00	1,0		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	0,1	0,10	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					38,42	0,93	3,14	0,46	2,27	1,17	56,65	8,25	0,49	0,1	0,01	7,94	29,96	0,02
MODO DE PREPARO:																		
1. Tirar as folhas de vinagreira dos talos e higienizar;																		
2. Refogar as folhas de vinagreira com alho, cebola, óleo, pimenta de cheiro, pimenta de cheiro e sal a gosto;																		
3. Mexer e bater as folhas até ficarem macias;																		
4. Cozinhar até amolecer.																		

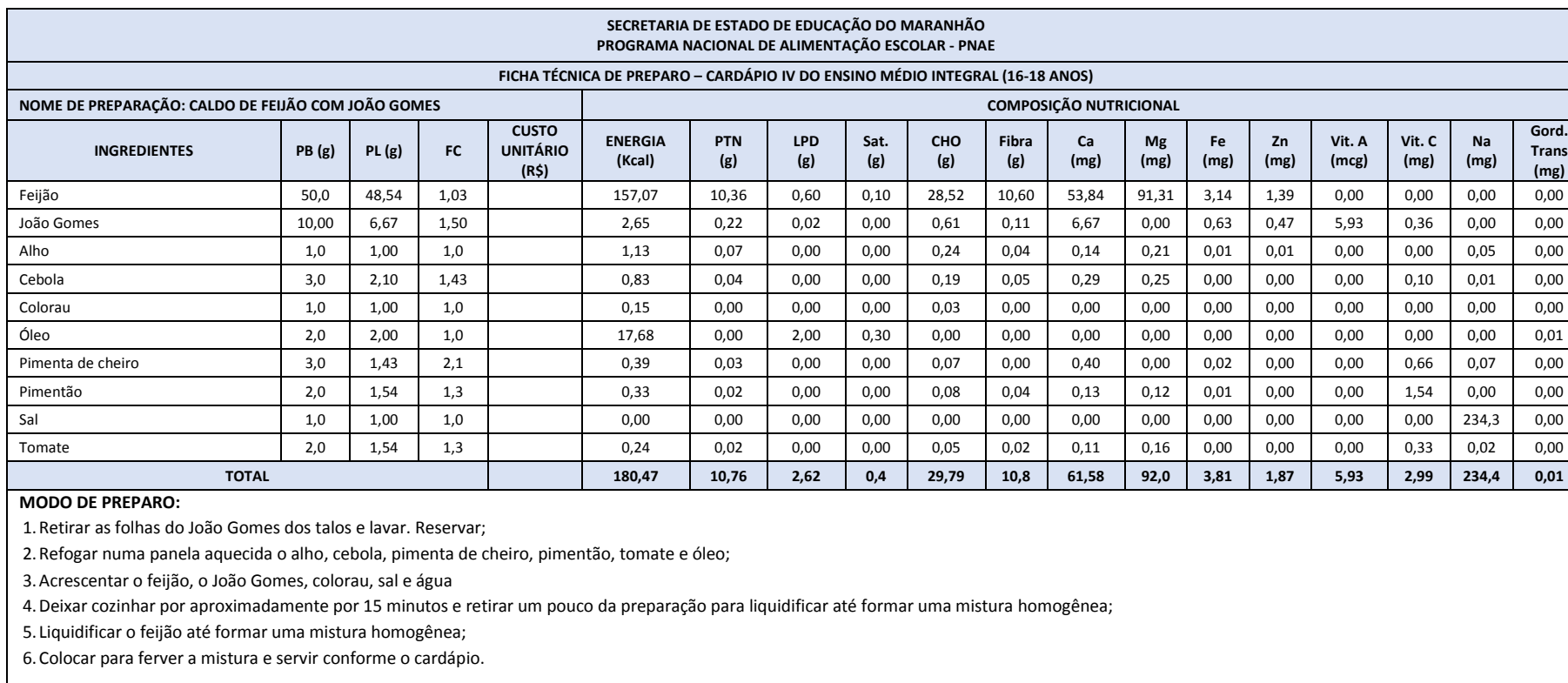
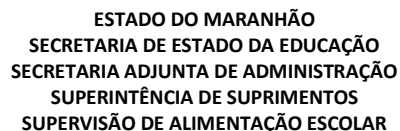


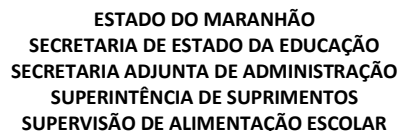


FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO IV DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: CALDO DE FEIJÃO COM 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)
Feijão	50,0	48,54	1,03		157,07	10,36	0,60	0,10	28,52	10,60	53,84	91,31	3,14	1,39	0,00	0,00	0,00	0,00
Abóbora	20,00	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	1,0	1,00	1,0		1,13	0,07	0,00	0,00	0,24	0,04	0,14	0,21	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Cebola	3,0	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
Cheiro verde	3,0	2,00	1,5		0,68	0,06	0,01	0,00	0,12	0,05	3,32	0,46	0,05	0,02	14,60	1,00	0,05	0,00
Colorau	1,0	1,00	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
Óleo	2,0	2,00	1,0		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	3,0	1,43	2,1		0,39	0,03	0,00	0,00	0,07	0,00	0,40	0,00	0,02	0,00	0,00	0,66	0,07	0,00
Pimentão	2,0	1,54	1,3		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	1,0	1,00	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	234,3	0,00
Tomate	2,0	1,54	1,3		0,24	0,02	0,00	0,00	0,05	0,02	0,11	0,16	0,00	0,00	0,00	0,33	0,02	0,00
TOTAL					185,65	10,92	2,71	0,42	30,85	11,2	61,56	94,1	3,3	1,48	14,6	4,57	234,5	0,01

1. Higienizar, descascar e cortar em cubos a abóbora. Reservar;
2. Refogar numa panela aquecida o alho, cebola, pimenta de cheiro, pimentão, tomate e óleo;
3. Acrescentar o feijão, a abóbora, colorau, sal e água;
4. Deixar cozinhar por aproximadamente por 10 minutos e retirar um pouco da preparação para liquidificar até formar uma mistura homogênea;
5. Adicionar essa mistura liquidificada no cozimento e deixar ferver;
6. Salpicar o cheiro verde já higienizado e cortado;
7. Servir conforme o cardápio.

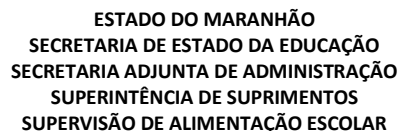




FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO IV DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: CALDO DE FRANGO COM 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)
Frango (peito)	60,0	43,17	1,39		51,44	9,29	1,30	0,47	0,00	0,00	3,18	13,49	0,19	0,29	0,86	0,00	24,17	0,00
Cebolinha	5,0	4,4	1,12		0,87	0,08	0,02	0,00	0,15	0,16	3,56	1,10	0,03	0,01	0,00	1,42	0,07	0,00
Alho	1,0	1,00	1,0		1,13	0,07	0,00	0,00	0,24	0,04	0,14	0,21	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Cebola	3,0	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	1,0	1,00	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
Farinha branca	5,0	4,31	1,2		15,74	0,05	0,01	0,00	3,84	0,28	3,26	1,72	0,05	0,02	0,00	0,00	0,44	0,00
Óleo	2,0	2,00	1,0		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	3,0	1,43	2,1		0,39	0,03	0,00	0,00	0,07	0,00	0,40	0,00	0,02	0,00	0,00	0,66	0,07	0,00
Pimentão	2,0	1,54	1,3		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	1,0	1,00	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	234,3	0,00
Tomate	2,0	1,54	1,3		0,24	0,02	0,00	0,00	0,05	0,02	0,11	0,16	0,00	0,00	0,00	0,33	0,02	0,00
TOTAL					88,8	9,6	3,33	0,77	4,65	0,59	11,07	17,0	0,31	0,33	0,86	4,05	259,1	0,01

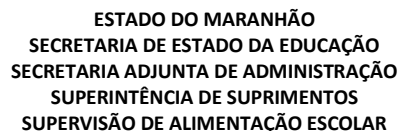
1. Higienizar e cortar a cebolinha. Reservar;
2. Descongelar adequadamente o frango e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;
3. Refogar e cozinhar o frango com os demais temperos até amolecer. Reservar o caldo;
4. Deixar esfriar o frango e desfiar;
5. Misturar o frango desfiado ao caldo, mexer e acrescentar aos poucos a farinha branca. Caso for necessário acrescentar mais água no caldo;
6. Mexer sempre para não embolar;
7. Deixar ferver e salpicar a cebolinha higienizada e cortada sobre o caldo.



FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO IV DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: CALDO DE FRANGO COM MANJERICÃO					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 (peito)	60,0	43,17	1,39		51,44	9,29	1,30	0,47	0,00	0,00	3,18	13,49	0,19	0,29	0,86	0,00	24,17	0,00
Manjericão	3,00	3,00	1,00		0,63	0,06	0,01	0,00	0,11	0,10	6,33	1,73	0,03	0,01	0,00	0,07	0,12	0,00
Alho	1,0	1,00	1,0		1,13	0,07	0,00	0,00	0,24	0,04	0,14	0,21	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Cebola	3,0	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	1,0	1,00	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
Farinha branca	5,0	4,31	1,2		15,74	0,05	0,01	0,00	3,84	0,28	3,26	1,72	0,05	0,02	0,00	0,00	0,44	0,00
Óleo	2,0	2,00	1,0		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	3,0	1,43	2,1		0,39	0,03	0,00	0,00	0,07	0,00	0,40	0,00	0,02	0,00	0,00	0,66	0,07	0,00
Pimentão	2,0	1,54	1,3		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	1,0	1,00	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	234,3	0,00
Tomate	2,0	1,54	1,3		0,24	0,02	0,00	0,00	0,05	0,02	0,11	0,16	0,00	0,00	0,00	0,33	0,02	0,00
TOTAL					88,56	9,58	3,32	0,77	4,61	0,53	13,84	17,6	0,31	0,33	0,86	2,7	259	0,01

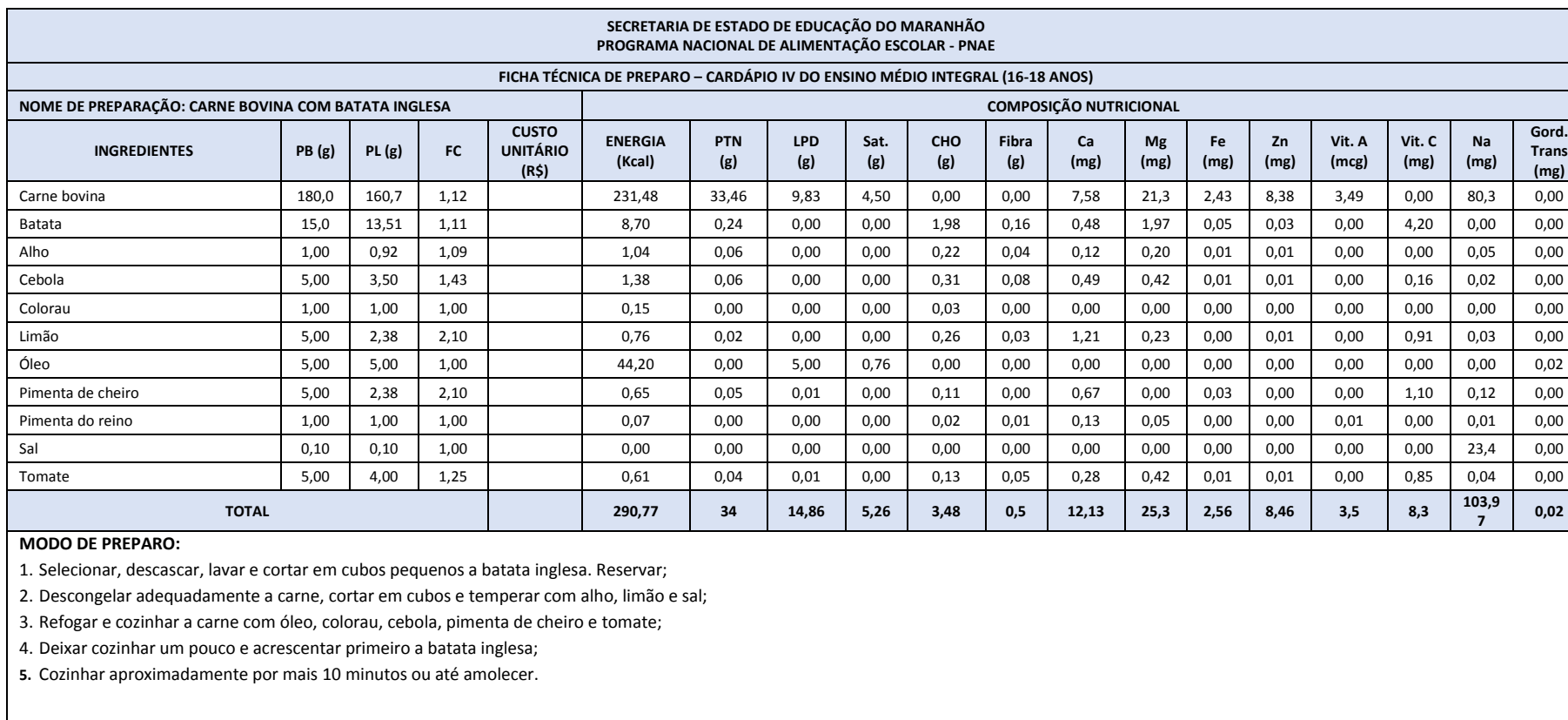
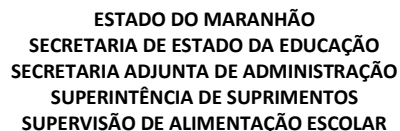
1. Retirar as folhas do manjeriço e higienizar. Reservar;
2. Descongelar adequadamente o frango e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;
3. Refogar e cozinhar o frango com os demais temperos até amolecer. Reservar o caldo;
4. Deixar esfriar o frango e desfiar;
5. Misturar o frango desfiado ao caldo, mexer e acrescentar aos poucos a farinha branca. Caso for necessário acrescentar mais água no caldo;
6. Mexer sempre para não embolar;
7. Deixar ferver e salpicar o manjeriço e cortada sobre o caldo.

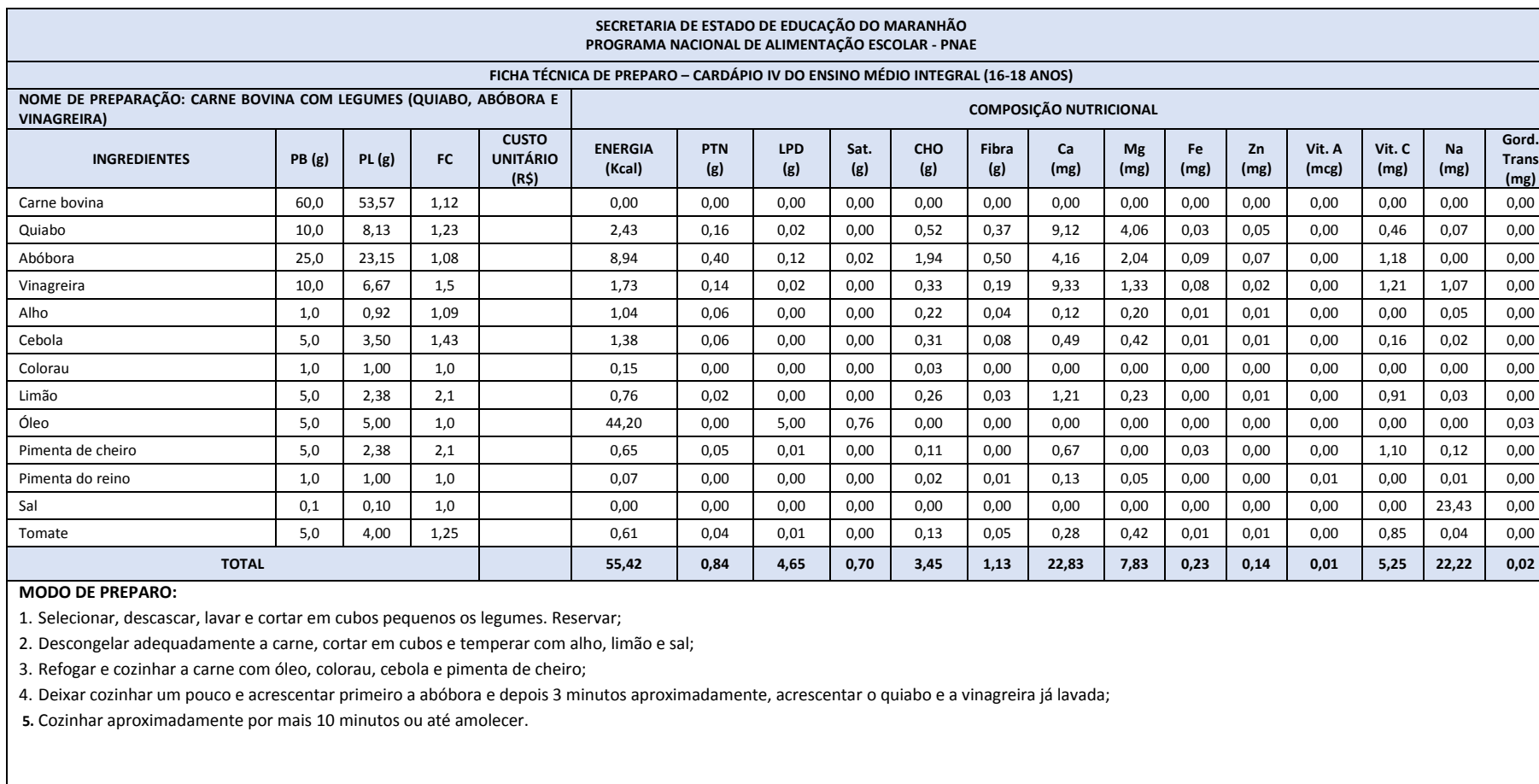
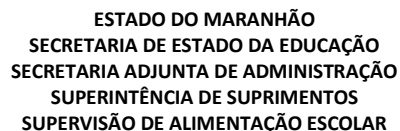


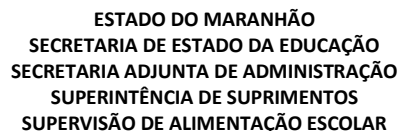
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO IV DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: CALDO DE OVOS					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Ovo	25,0	24,27	1,03		34,74	3,16	2,16	0,63	0,40	0,00	10,20	3,07	0,38	0,26	19,13	0,00	40,78	0,00
Alho	1,0	0,70	1,43		0,79	0,05	0,00	0,00	0,17	0,03	0,09	0,15	0,01	0,01	0,00	0,00	0,04	0,00
Cebola	3,0	3,00	1,0		1,18	0,05	0,00	0,00	0,27	0,07	0,42	0,36	0,01	0,01	0,00	0,14	0,02	0,00
Cheiro verde	3,0	3,00	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	0,00	0,00
Colorau	1,0	0,48	2,1		0,07	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Farinha branca	10,0	10,00	1,0		36,09	0,16	0,03	0,01	8,79	0,64	6,49	3,70	0,11	0,04	0,00	0,00	0,10	0,01
Óleo	2,0	1,33	1,5		11,79	0,00	1,33	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Pimenta de cheiro	3,0	1,43	2,1		0,39	0,03	0,00	0,00	0,07	0,00	0,40	0,00	0,02	0,00	0,00	0,66	0,07	0,00
Pimenta do reino	1,0	1,00	1,0		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
Pimentão	2,0	1,59	1,3		0,34	0,02	0,00	0,00	0,08	0,04	0,14	0,12	0,01	0,00	0,00	1,59	0,00	0,00
Sal	1,0	0,93	1,08		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	216,9	0,00
Tomate	2,0	1,60	1,3		0,25	0,02	0,00	0,00	0,05	0,02	0,11	0,17	0,00	0,00	0,00	0,34	0,02	0,00
TOTAL					173,75	7,07	7,17	1,71	19,97	1,63	36,47	15,4	1,08	0,64	38,81	5,54	523,0	0,03

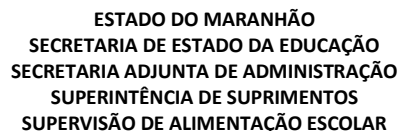
1. Higienizar os ovos e quebrá-los em uma vasilha separada. Reservar;
2. Refogar o alho, cebola, cheiro verde, colorau, pimenta de cheiro, pimenta do reino, pimentão e tomate numa panela aquecida com óleo;
3. Acrescentar água e aos poucos a farinha branca, mexendo sempre para não embolar, deixar no ponto de creme;
4. Adicionar os ovos da vasilha e sal;
5. Deixar cozinhar.



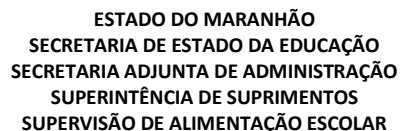




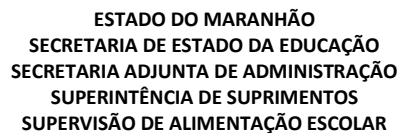
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO IV DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: CARNE SUÍNA ASSADA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (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 suína	250,0	223,2	1,12		392,02	50,46	19,5	7,37	0,00	0,00	9,27	53,3	1,06	2,08	0,00	0,00	118	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	5,00	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
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	5,00	2,38	2,10		0,76	0,02	0,00	0,00	0,26	0,03	1,21	0,23	0,00	0,01	0,00	0,91	0,03	0,00
Óleo	7,00	7,00	1,00		61,88	0,00	7,00	1,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Pimenta de cheiro	5,00	2,38	2,10		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
Pimenta do reino	1,00	1,00	1,00		0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,4	0,00
TOTAL					183,83	21,15	10,27	3,39	0,40	0,07	4,97	22,6	0,46	0,88	0,00	0,91	59,28	0,01
MODO DE PREPARO:																		
1. Descongelar adequadamente a carne suína, cortar em cubos e temperar com alho, limão, pimenta do reino e sal;																		
2. Refogar e cozinhar a carne suína com óleo, colorau, cebola e pimenta de cheiro;																		
3. Colocar a carne suína para assar em forno aquecido a 250° numa forma untada com óleo;																		
4. Assar até dourar.																		



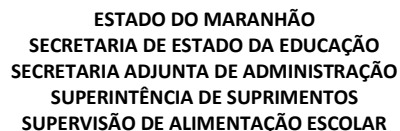
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO IV DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: CARNE SUÍNA EM CUBOS					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (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)
Carne suína	180,0	160,7	1,12		282,25	36,33	14,09	5,30	0,00	0,00	6,68	38,43	0,76	1,50	0,00	0,00	85,18	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
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	3,0	3,0	1,0		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	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
Pimenta do reino	1,0	1,0	1,0		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	0,1	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	5,0	4,0	1,25		0,61	0,04	0,01	0,00	0,13	0,05	0,28	0,42	0,01	0,01	0,00	0,85	0,04	0,00
TOTAL					312,05	36,5	17,11	5,76	0,77	0,13	9,09	39,3	0,81	1,53	0,01	2,86	108,8	0,02
MODO DE PREPARO:																		
1. Descongelar adequadamente a carne suína, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;																		
2. Refogar a carne suína, a cebola, a pimenta de cheiro e o tomate numa panela aquecida com óleo;																		
3. Deixar cozinhar até amolecer e servir conforme o cardápio.																		



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO IV DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: CARNE SUÍNA REFOGADA					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 suína	180,0	160,7	1,12		282,25	36,33	14,09	5,30	0,00	0,00	6,68	38,43	0,76	1,50	0,00	0,00	85,18	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
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	3,0	3,0	1,0		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	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
Pimenta do reino	1,0	1,0	1,0		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	0,1	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	5,0	4,0	1,25		0,61	0,04	0,01	0,00	0,13	0,05	0,28	0,42	0,01	0,01	0,00	0,85	0,04	0,00
TOTAL					312,05	36,5	17,11	5,76	0,77	0,13	9,09	39,3	0,81	1,53	0,01	2,86	108,8	0,02
MODO DE PREPARO:																		
1. Descongelar adequadamente a carne suína, cortar em cubos grandes e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;																		
2. Colocar para cozinhar com cebola, pimenta de cheiro e tomate numa panela aquecida com óleo;																		
3. Deixar cozinhar até amolecer com um pouco de caldo;																		
4. Servir conforme o cardápio.																		



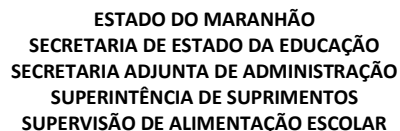
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO IV DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: COUVE REFOGADO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	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)
Couve	40,0	26,6	1,5		7,22	0,77	0,15	0,03	1,16	0,83	34,90	9,24	0,12	0,11	0,00	25,78	1,65	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
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
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	3,0	1,4	2,1		0,39	0,03	0,00	0,00	0,07	0,00	0,40	0,00	0,02	0,00	0,00	0,66	0,07	0,00
Sal	1,0	1,0	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	234,3	0,00
TOTAL					137,61	2,33	13,05	1,99	4,51	2,41	90,90	24,9	0,39	0,30	0,00	67,35	597,6	0,06
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cortar em tiras as folhas de couve. Reservar; 2. Refogar o alho, cebola, colorau e pimenta do reino numa panela aquecida com óleo; 3. Adicionar as folhas de couve e sal; 4. Refogar por aproximadamente 10 minutos ou até que diminua o volume																		



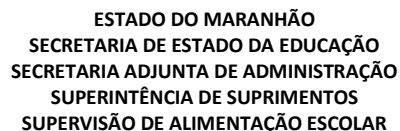
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO IV DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: CUSCUZ DE MILHO					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	40,0	40,0	1,0		141,39	2,89	0,76	0,16	31,55	1,89	1,07	16,49	0,34	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00
Coco seco ralado	5,0	5,0	1,0		33,00	0,34	3,23	2,86	1,22	0,86	1,30	4,50	0,17	0,10	0,00	0,08	1,85	0,00
Leite de coco	15,0	15,0	1,0		24,92	0,15	2,75	3,89	0,33	0,10	0,88	2,52	0,07	0,05	0,00	0,00	6,60	0,00
Sal	0,1	0,10	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					331,64	5,63	11,22	11,4	55,07	4,74	5,40	39,1	0,96	0,97	0,00	0,13	53,05	0,00

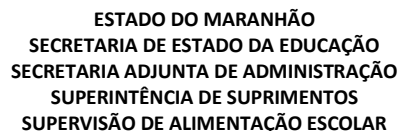
1. Colocar a milharina, coco ralado e o sal em um recipiente;
2. Acrescentar água aos poucos e mexer bem;
3. Colocar a mistura numa cuscuzeira e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 5 minutos ou até começar a cheirar;
4. Tirar da cuscuzeira e acrescentar o leite de coco sobre o cuscuz.



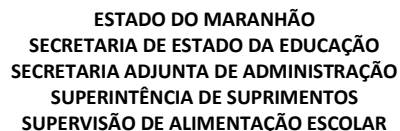
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO IV DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ENSOPADO DE CARNE BOVINA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Carne bovina	180,0	160,7	1,12		231,48	33,46	9,83	4,50	0,00	0,00	7,58	21,3	2,43	8,38	3,49	0,00	80,3	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	5,00	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
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	5,00	2,38	2,10		0,76	0,02	0,00	0,00	0,26	0,03	1,21	0,23	0,00	0,01	0,00	0,91	0,03	0,00
Óleo	5,00	5,00	1,00		44,20	0,00	5,00	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	2,38	2,10		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
Pimenta do reino	1,00	1,00	1,00		0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,4	0,00
Tomate	5,00	4,00	1,25		0,61	0,04	0,01	0,00	0,13	0,05	0,28	0,42	0,01	0,01	0,00	0,85	0,04	0,00
TOTAL					280,34	33,69	14,85	5,26	1,08	0,21	10,48	22,6	2,49	8,42	3,5	3,02	103,9	0,02
MODO DE PREPARO:																		
1. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, limão e sal;																		
2. Refogar e cozinhar a carne com óleo, colorau, cebola, pimenta de cheiro e tomate;																		
3. Cozinhar aproximadamente por mais 10 minutos ou até amolecer;																		
4. Servir conforme o cardápio.																		



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO IV DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA					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	40,00	40,00	1,00		146,11	0,49	0,11	0,04	35,6	2,62	30,2	16,0	0,48	0,14	0,00	0,00	4,12	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	5,00	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
Manteiga	3,00	3,00	1,00		22,73	0,01	2,58	1,55	0,00	0,00	0,11	0,04	0,00	0,00	30,3	0,00	0,12	0,11
Óleo	5,00	5,00	1,00		44,20	0,00	5,00	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11
Sal	1,00	1,00	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234	0,00
TOTAL					215,46	0,62	7,69	2,35	36,13	2,74	30,92	16,6	0,5	0,16	30,3	0,16	238,3	0,22
MODO DE PREPARO:																		
1. Aquecer em uma panela o óleo, a manteiga e a cebola, até que a cebola fique dourada;																		
2. Acrescentar o alho fatiado e deixar ficar tudo dourado (o alho tosta mais rápido que a cebola);																		
3. Adicionar uma parte do sal no refogado e mexa;																		
4. Acrescentar toda farinha de mandioca aos poucos e mexendo sem parar em fogo baixo para não queimar;																		
5. Adicionar a outra parte do sal e continuar mexendo, até a farofa ficar dourada;																		
6. Cuidado para não queimar.																		



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO IV DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA DE 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)
Farinha branca	40,00	40,00	1,00		146,11	0,49	0,11	0,04	35,6	2,62	30,2	16,0	0,48	0,14	0,00	0,00	4,12	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	5,00	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
Manteiga	3,00	3,00	1,00		22,73	0,01	2,58	1,55	0,00	0,00	0,11	0,04	0,00	0,00	30,3	0,00	0,12	0,11
Óleo	5,00	5,00	1,00		44,20	0,00	5,00	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11
Sal	1,00	1,00	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234	0,00
TOTAL					219,87	0,79	7,71	2,35	37,12	3,15	33,83	18,1	0,52	0,19	30,3	0,82	238,7	0,22
MODO DE PREPARO:																		
1. Higienizar, descascar e cortar em finas tiras a cenoura. Reservar;																		
2. Aquecer em uma panela o óleo, a manteiga e a cebola, até que a cebola fique dourada;																		
3. Acrescentar a cenoura e o alho;																		
4. Adicionar uma parte do sal no refogado e mexa;																		
5. Acrescentar toda farinha de mandioca aos poucos e mexendo sem parar em fogo baixo para não queimar;																		
6. Adicionar a outra parte do sal e continuar mexendo, até a farofa ficar dourada;																		
7. Cuidado para não queimar.																		



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO IV DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA DE FEIJÃO COM CARNE BOVINA (FARINHA BRANCA, FEIJÃO, CARNE BOVINA E COUVE)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Farinha branca	30,0	30,0	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
Feijão	35,0	33,9	1,03		111,81	6,79	0,43	0,07	20,80	6,26	41,65	71,34	2,71	0,99	0,00	0,00	0,00	0,00
Carne bovina (cubos)	60,0	53,5	1,12		77,16	11,15	3,28	1,50	0,00	0,00	2,53	7,11	0,81	2,79	1,16	0,00	26,79	0,10
Couve	20,00	13,33	1,50		3,61	0,38	0,07	0,01	0,58	0,42	17,4	4,62	0,06	0,05	0,00	12,8	0,82	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	3,0	2,1	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	1,0	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	3,0	1,4	2,1		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	5,0	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	3,0	1,4	2,1		0,39	0,03	0,00	0,00	0,07	0,00	0,40	0,00	0,02	0,00	0,00	0,66	0,07	0,00
Pimenta do reino	1,0	1,0	1,0		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	1,0	1,0	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	234,3	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					349,66	18,86	8,87	2,37	48,91	8,79	86,08	95,9	3,98	3,95	1,17	14,62	265,1	0,13
MODO DE PREPARO:																		
1. Preparar o feijão como de costume. Reservar;																		
2. Higienizar e cortar em tiras a couve;																		
3. Descongelar adequadamente, cortar em cubos a carne e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;																		
4. Fritar a carne no óleo;																		
5. Acrescentar a couve, cebola, feijão cozido, pimenta de cheiro e tomate. Mexer;																		
6. Acrescentar a farinha branca e mexer para não queimar;																		



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 IV DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)

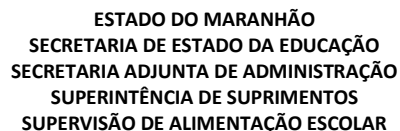
NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA DE SARDINHA COM CHEIRO VERDE (FARINHA BRANCA, SARDINHA E CHEIRO VERDE)

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

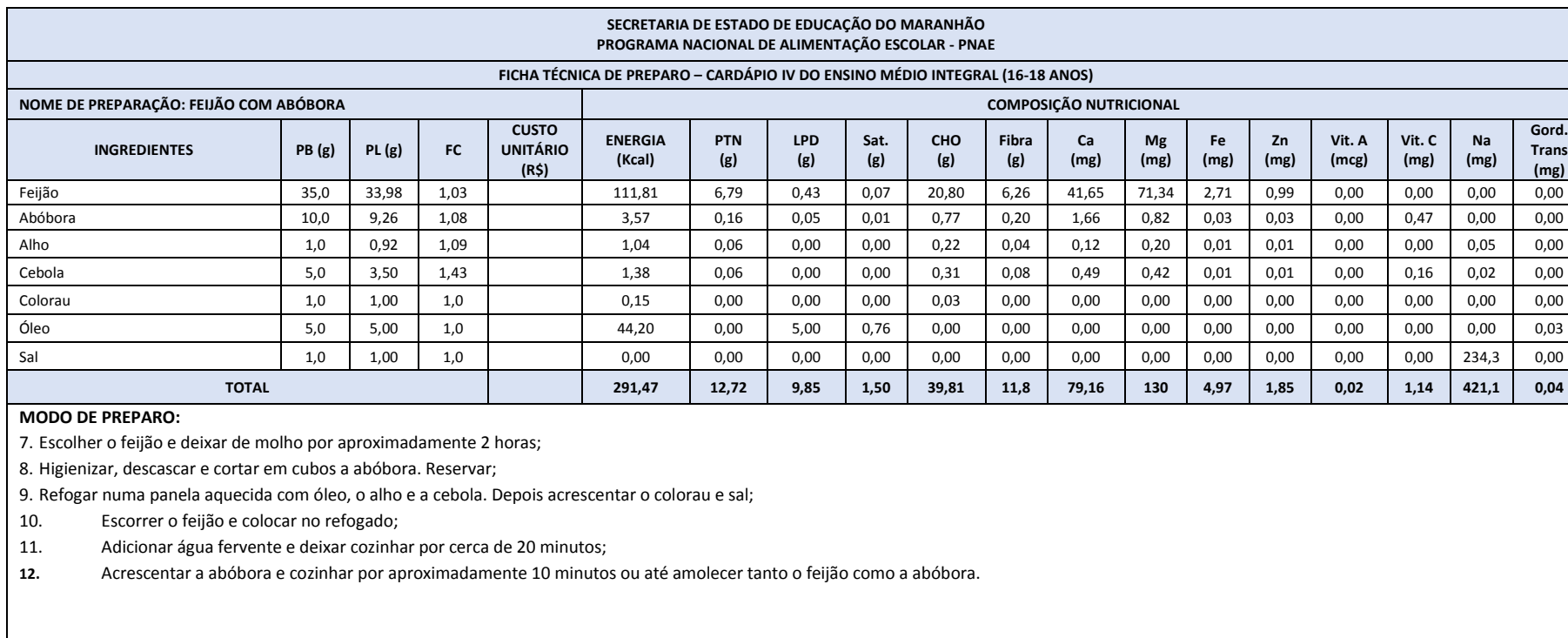
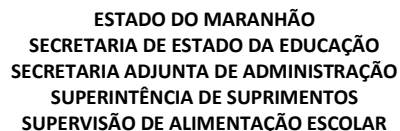
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Farinha branca	35,0	35,0	1,0		127,84	0,43	0,10	0,04	31,22	2,29	26,43	14,00	0,42	0,13	0,00	0,00	3,61	0,00
Sardinha em conserva ao óleo	40,0	40,0	1,0		113,99	6,38	9,62	1,64	0,00	0,00	220,10	14,11	1,41	0,66	0,00	0,00	266,4	0,03
Cheiro verde	3,0	3,00	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	0,00	0,00
Cebola	3,0	2,1	1,4		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
Cheiro verde	3,0	2,6	1,16		0,88	0,07	0,01	0,00	0,15	0,07	4,29	0,59	0,06	0,03	18,88	1,30	0,06	0,00
Óleo	3,0	3,0	1,0		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	0,1	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					270,43	6,95	12,73	2,14	31,64	2,44	251,28	29,2	1,9	0,82	18,88	1,91	293,5	0,05

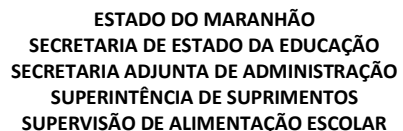
MODO DE PREPARO:

1. Lavar as latas de sardinhas, abrir e desprezar o óleo das latas;
2. Higienizar e cortar a cebola e o cheiro verde;
3. Dourar a cebola e adicionar as sardinhas e sal;
4. Misturar e adicionar a farinha branca;
5. Mexer para não queimar e salpicar o cheiro verde em cima;
6. Servir conforme o cardápio.

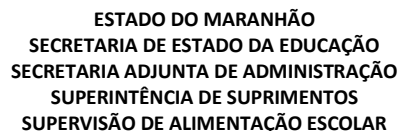


SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO IV DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: FAVA COM ABÓBORA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	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)
Fava	40,0	34,78	1,15		29,78	1,67	1,10	0,19	3,51	1,25	6,26	10,78	0,52	0,16	6,55	6,89	14,26	0,00
Abóbora	10,0	9,26	1,08		3,57	0,16	0,05	0,01	0,77	0,20	1,66	0,82	0,03	0,03	0,00	0,47	0,00	0,00
Alho	1,0	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	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	1,0	1,00	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
Óleo	5,0	5,00	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
Sal	1,0	1,00	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	234,3	0,00
TOTAL					149,32	3,65	11,50	1,39	8,99	2,93	15,94	22,80	1,07	0,39	12,23	14,04	70,51	0,11
MODO DE PREPARO:																		
1. Escolher a fava e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;																		
2. Higienizar, descascar e cortar em cubos a abóbora. Reservar;																		
3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal;																		
4. Escorrer a fava e colocar no refogado;																		
5. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos;																		
6. Acrescentar a abóbora e cozinhar por aproximadamente 10 minutos ou até amolecer tanto a fava como a abóbora.																		

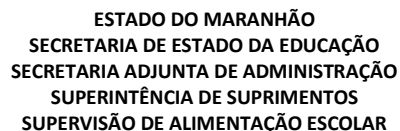




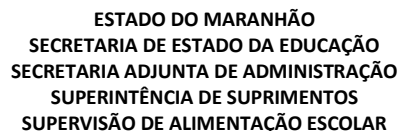
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO IV DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM COUVE					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Feijão	30,0	29,1	1,03		95,83	5,82	0,37	0,06	17,83	5,37	35,70	61,15	2,33	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00
Couve	20,00	13,33	1,50		3,61	0,38	0,07	0,01	0,58	0,42	17,4	4,62	0,06	0,05	0,00	12,8	0,82	0,00
Alho	0,10	0,09	1,09		0,10	0,01	0,00	0,00	0,02	0,00	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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
Óleo	3,0	3,0	1,0		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	0,1	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					277,11	13,32	7,38	1,12	41,20	12,3	97,20	136,	5,86	2,40	6,45	2,42	52,23	0,03
MODO DE PREPARO:																		
1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;																		
2. Higienizar e picar as folhas da couve;																		
3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, cebola e sal;																		
4. Escorrer o feijão e colocar no refogado;																		
5. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos;																		
6. Acrescentar as folhas da couve e cozinhar por aproximadamente 10 minutos ou até amolecer.																		



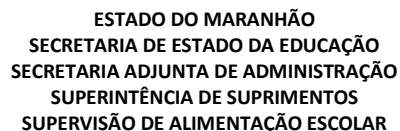
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO IV DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM ESPINAFRE					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Feijão	30,0	29,1	1,03		95,83	5,82	0,37	0,06	17,83	5,37	35,70	61,15	2,33	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00
Espinafre	25,0	14,62	1,71		2,35	0,29	0,04	0,00	0,38	0,31	14,26	11,94	0,05	0,04	0,00	0,35	2,50	0,00
Alho	0,10	0,09	1,09		0,10	0,01	0,00	0,00	0,02	0,00	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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
Óleo	3,0	3,0	1,0		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	0,1	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					277,11	13,32	7,38	1,12	41,20	12,3	97,20	136,	5,86	2,40	6,45	2,42	52,23	0,03
MODO DE PREPARO:																		
1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;																		
2. Higienizar e picar as folhas do espinafre;																		
3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, cebola e sal;																		
4. Escorrer o feijão e colocar no refogado;																		
5. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos;																		
6. Acrescentar as folhas do espinafre e cozinhar por aproximadamente 10 minutos ou até amolecer.																		



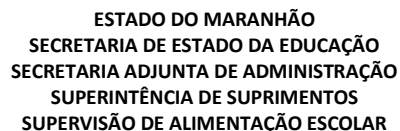
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO IV DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM ESPINAFRE E ABÓBORA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	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)
Feijão	35,0	33,98	1,03		111,81	6,79	0,43	0,07	20,80	6,26	41,65	71,34	2,71	0,99	0,00	0,00	0,00	0,00
Espinafre	25,0	14,62	1,71		2,35	0,29	0,04	0,00	0,38	0,31	14,26	11,94	0,05	0,04	0,00	0,35	2,50	0,00
Abóbora	10,0	9,26	1,08		3,57	0,16	0,05	0,01	0,77	0,20	1,66	0,82	0,03	0,03	0,00	0,47	0,00	0,00
Alho	1,0	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	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	1,0	1,00	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
Óleo	5,0	5,00	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
Sal	1,0	1,00	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	234,3	0,00
TOTAL					164,5	7,36	5,52	0,84	22,51	6,89	58,18	84,7	2,81	1,08	0,0	0,98	236,8	0,03
MODO DE PREPARO:																		
1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;																		
2. Higienizar, descascar e cortar em cubos a abóbora. Reservar;																		
3. Higienizar e picar as folhas do espinafre;																		
4. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal;																		
5. Escorrer o feijão e colocar no refogado;																		
6. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos;																		
7. Acrescentar a abóbora, cozinhar por aproximadamente 10 minuto e depois acrescentar as folhas de espinafre;																		
8. Cozinhar por mais 5 minutos ou até amolecer tanto o feijão como a abóbora e as folhas de espinafre;																		
9. Servir conforme o cardápio.																		



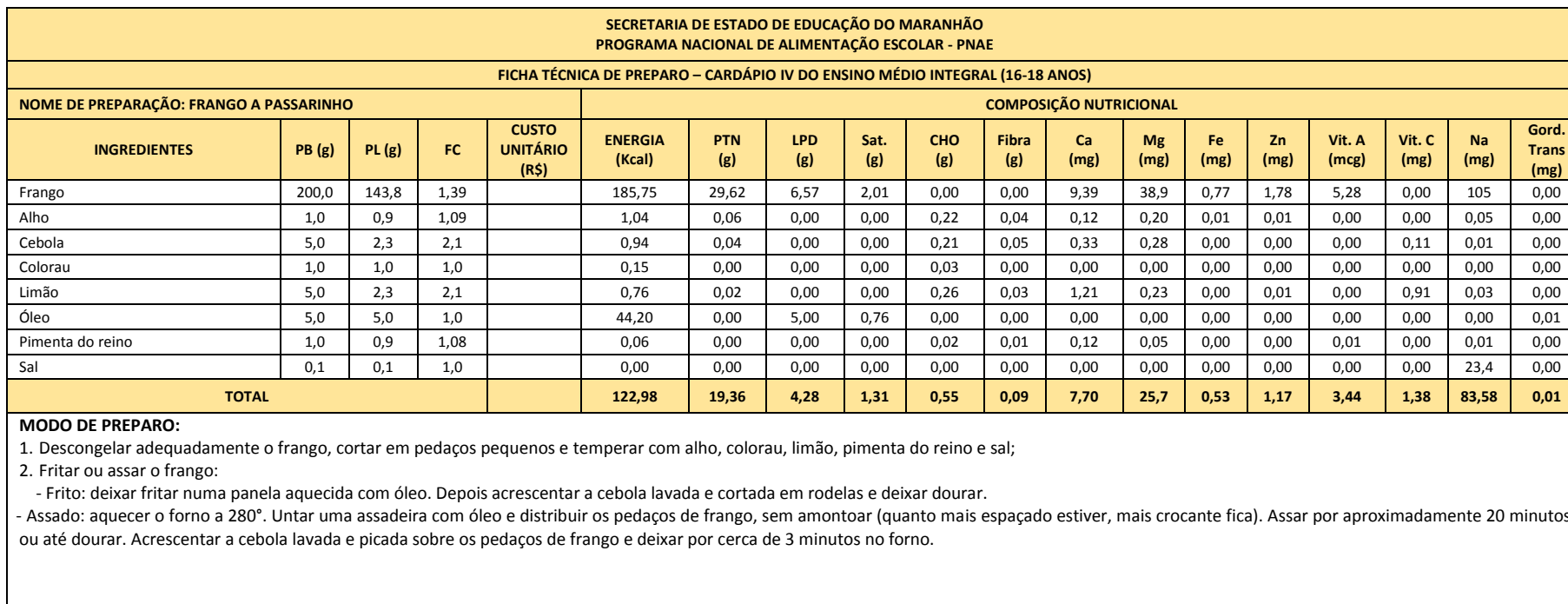
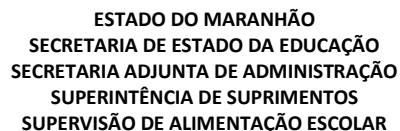
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO IV DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM ESPINAFRE E MAXIXE					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	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)
Feijão	35,0	33,98	1,03		111,81	6,79	0,43	0,07	20,80	6,26	41,65	71,34	2,71	0,99	0,00	0,00	0,00	0,00
Espinafre	25,0	14,62	1,71		2,35	0,29	0,04	0,00	0,38	0,31	14,26	11,94	0,05	0,04	0,00	0,35	2,50	0,00
Maxixe	30,0	28,5	1,05		3,93	0,40	0,02	0,00	0,78	0,63	5,96	2,75	0,10	0,05	0,00	2,75	3,14	0,00
Alho	1,0	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	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	1,0	1,00	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
Óleo	5,0	5,00	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
Sal	1,0	1,00	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	234,3	0,00
TOTAL					164,86	7,6	5,49	0,83	22,52	7,32	62,48	86,6	2,88	1,1	0,0	3,26	240,0	0,03
MODO DE PREPARO:																		
1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;																		
2. Higieniza e cortar em cubos o maxixe. Reservar;																		
3. Higienizar e picar as folhas do espinafre;																		
4. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal;																		
5. Escorrer o feijão e colocar no refogado;																		
6. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos;																		
7. Acrescentar o maxixe e as folhas de espinafre;																		
8. Cozinhar por mais 5 minutos ou até amolecer tanto o feijão como o maxixe e as folhas de espinafre;																		
9. Servir conforme o cardápio.																		

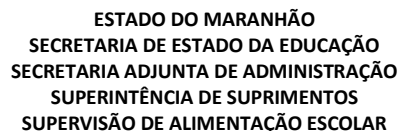


SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO IV DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM VINAGREIRA E ABÓBORA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	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)
Feijão	35,0	33,98	1,03		111,81	6,79	0,43	0,07	20,80	6,26	41,65	71,34	2,71	0,99	0,00	0,00	0,00	0,00
Vinagreira	20,00	20,00	1,00		5,20	0,42	0,07	0,00	0,98	0,56	28,0	4,00	0,23	0,05	0,00	3,64	3,20	0,00
Abóbora	10,0	9,26	1,08		3,57	0,16	0,05	0,01	0,77	0,20	1,66	0,82	0,03	0,03	0,00	0,47	0,00	0,00
Alho	1,0	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	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	1,0	1,00	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
Óleo	5,0	5,00	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
Sal	1,0	1,00	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	234,3	0,00
TOTAL					167,35	7,49	5,55	0,84	23,11	7,14	71,92	76,7	2,99	1,09	0,0	4,27	237,5	0,03
MODO DE PREPARO:																		
1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;																		
2. Higienizar, descascar e cortar em cubos a abóbora. Reservar;																		
3. Higienizar e tirar as folhas do talo da vinagreira;																		
4. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal;																		
5. Escorrer o feijão e colocar no refogado;																		
6. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos;																		
7. Acrescentar a abóbora, cozinhar por aproximadamente 10 minuto e depois acrescentar as folhas de espinafre;																		
8. Cozinhar por mais 5 minutos ou até amolecer tanto o feijão como a abóbora e as folhas de vinagreira;																		
9. Servir conforme o cardápio.																		



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO IV DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: FEIJOADA DE CARNE BOVINA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Feijão preto	45,0	43,69	1,03		141,36	9,33	0,54	0,09	25,67	9,54	48,45	82,18	2,82	1,25	0,00	0,00	0,00	0,00
Carne bovina	50,0	44,64	1,12		64,30	9,29	2,73	1,25	0,00	0,00	2,11	5,93	0,68	2,33	0,97	0,00	22,32	0,08
Alho	1,0	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	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	1,0	1,00	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	5,00	3,50	1,43		1,11	0,03	0,00	0,00	0,39	0,04	1,78	0,34	0,01	0,01	0,00	1,34	0,04	0,00
Óleo	5,00	5,00	1,00		44,20	0,00	5,00	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Pimenta de cheiro	5,0	2,38	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
Pimenta do reino	1,0	1,00	1,0		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	1,00	1,00	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,3	0,00
TOTAL					238,46	17,66	7,77	1,97	25,08	9,10	50,42	83,5	3,33	3,37	0,92	2,44	240,9	0,10
MODO DE PREPARO:																		
1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;																		
2. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;																		
3. Refogar numa panela aquecida com óleo, a carne, cebola e pimenta de cheiro;																		
4. Escorrer o feijão e colocar no refogado;																		
5. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos ou até amolecer tanto o feijão como a carne.																		



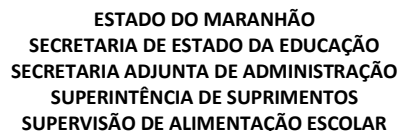


SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO IV DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: FRANGO ASSADO COM MANJERICÃO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	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	200,0	143,8	1,39		185,75	29,62	6,57	2,01	0,00	0,00	9,39	38,9	0,77	1,78	5,28	0,00	105	0,00
Manjeriçao	3,00	3,00	1,00		0,63	0,06	0,01	0,00	0,11	0,10	6,33	1,73	0,03	0,01	0,00	0,07	0,12	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	2,3	2,10		0,94	0,04	0,00	0,00	0,21	0,05	0,33	0,28	0,00	0,00	0,00	0,11	0,01	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	2,0		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	7,0	7,0	1,0		61,88	0,00	7,00	1,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04
Pimenta do reino	1,0	0,9	1,08		0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,12	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	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	23,4	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					251,58	29,83	13,58	3,07	0,93	0,26	17,67	41,6	0,82	1,81	5,29	1,6	128,6	0,04
MODOS DE PREPARO:																		
1. Higienizar e retirar as folhas dos talos do manjeriçao;																		
2. Descongelar adequadamente o frango, cortar e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;																		
3. Refogar o frango numa panela aquecida com óleo, cebola e tomate;																		
4. Aquecer o forno a 280° e untar a assadeira com óleo e distribuir os pedaços de frango;																		
5. Assar até dourar;																		
6. Salpicar as folhas de manjeriçao em cima do frango assado.																		

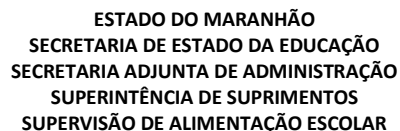


ESTADO DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO
SUPERINTÊNCIA DE SUPRIMENTOS
SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

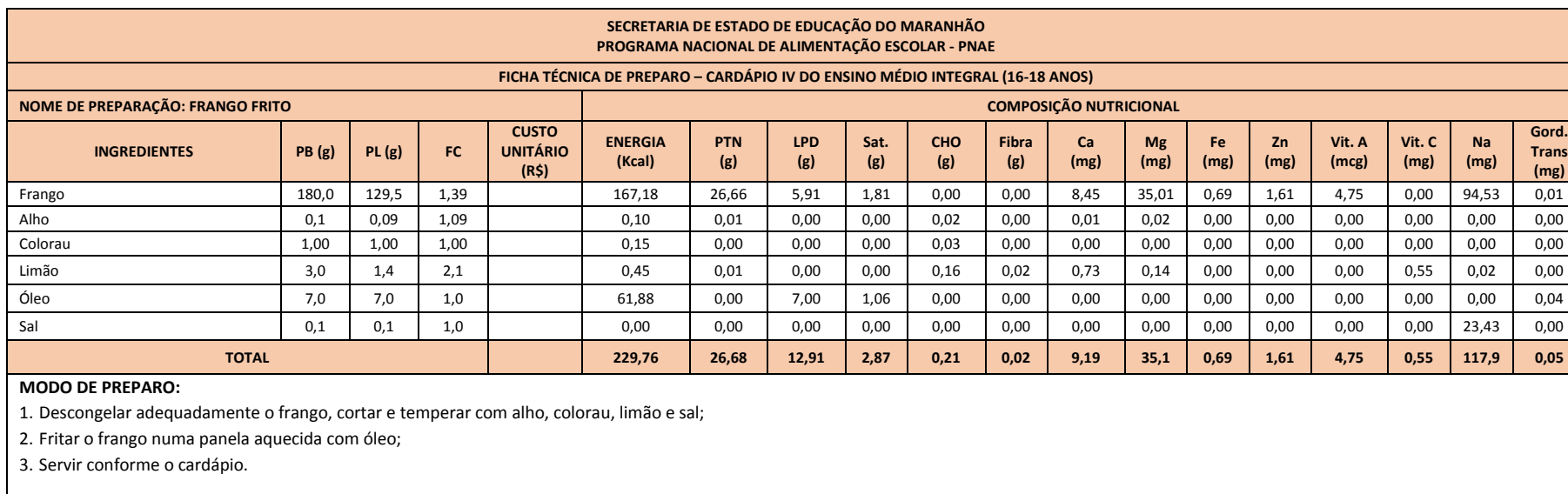
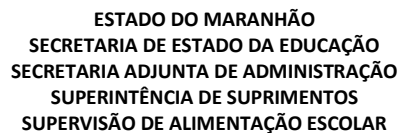




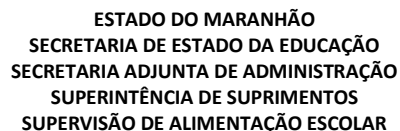
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO IV DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: FRANGO COZIDO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (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	250,0	179,8	1,39		232,19	37,03	8,21	2,52	0,00	0,00	11,7	48,6	0,97	2,23	6,60	0,00	131	0,00
Açafrão	1,0	1,00	1,0		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
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	5,00	2,38	2,10		0,94	0,04	0,00	0,00	0,21	0,05	0,33	0,28	0,00	0,00	0,00	0,11	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	5,00	2,38	2,10		0,76	0,02	0,00	0,00	0,26	0,03	1,21	0,23	0,00	0,01	0,00	0,91	0,03	0,00
Manjeriçao	3,00	3,00	1,00		0,63	0,06	0,01	0,00	0,11	0,10	6,33	1,73	0,03	0,01	0,00	0,07	0,12	0,00
Óleo	5,00	5,00	1,00		44,20	0,00	5,00	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Pimenta de cheiro	5,00	2,38	2,10		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
Pimenta do reino	1,00	0,93	1,08		0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,12	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,4	0,00
Tomate	3,00	2,40	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					121,22	19,09	4,22	1,29	0,53	0,13	10,59	26,3	0,54	1,16	3,38	1,38	79,39	0,01
MODO DE PREPARO:																		
1. Higienizar e retirar as folhas de manjeriçao dos talos. Reservar;																		
2. Descongelar adequadamente o frango, cortar e temperar com açafrão, alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;																		
3. Refogar o frango numa panela aquecida com óleo, cebola, pimenta de cheiro e tomate;																		
4. Acrescentar um pouco de água fervente e deixar cozinhar por cerca de 10 minutos ou até amolecer;																		
5. Adicionar as folhas de manjeriçao e deixar ferver mais um pouco																		



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO IV DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: FRANGO COZIDO COM 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)
Frango	200,0	143,8	1,39		185,75	29,62	6,57	2,01	0,00	0,00	9,39	38,90	0,77	1,78	5,28	0,00	105,0	0,01
Cenoura	20,0	17,24	1,16		5,89	0,23	0,03	0,00	1,32	0,55	3,89	1,94	0,03	0,04	0,00	0,88	0,57	0,00
Açafrão	1,0	1,00	1,0		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
Alho, cru	1,0	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, crua	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	1,0	1,00	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	2,38	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	5,00	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	2,38	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
Pimenta do reino	1,0	1,00	1,0		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	1,0	1,00	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	234,3	0,00
Tomate	3,0	2,40	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					133,93	16,61	6,43	1,54	1,65	0,42	9,46	24,5	0,53	1,02	3,06	2,41	188,0	0,02
MODO DE PREPARO:																		
1. Higienizar, descascar e cortar em cubos a cenoura. Reservar;																		
2. Descongelar adequadamente o frango, cortar e temperar com açafrão, alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;																		
3. Refogar o frango numa panela aquecida com óleo, cebola, pimenta de cheiro e tomate;																		
4. Acrescentar um pouco de água fervente e deixar cozinhar por cerca de 5 minutos;																		
5. Adicionar a cenoura e deixar cozinhar até amolecer tanto o frango como a cenoura.																		

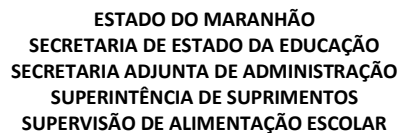


ESTADO DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO
SUPERINTÊNCIA DE SUPRIMENTOS
SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

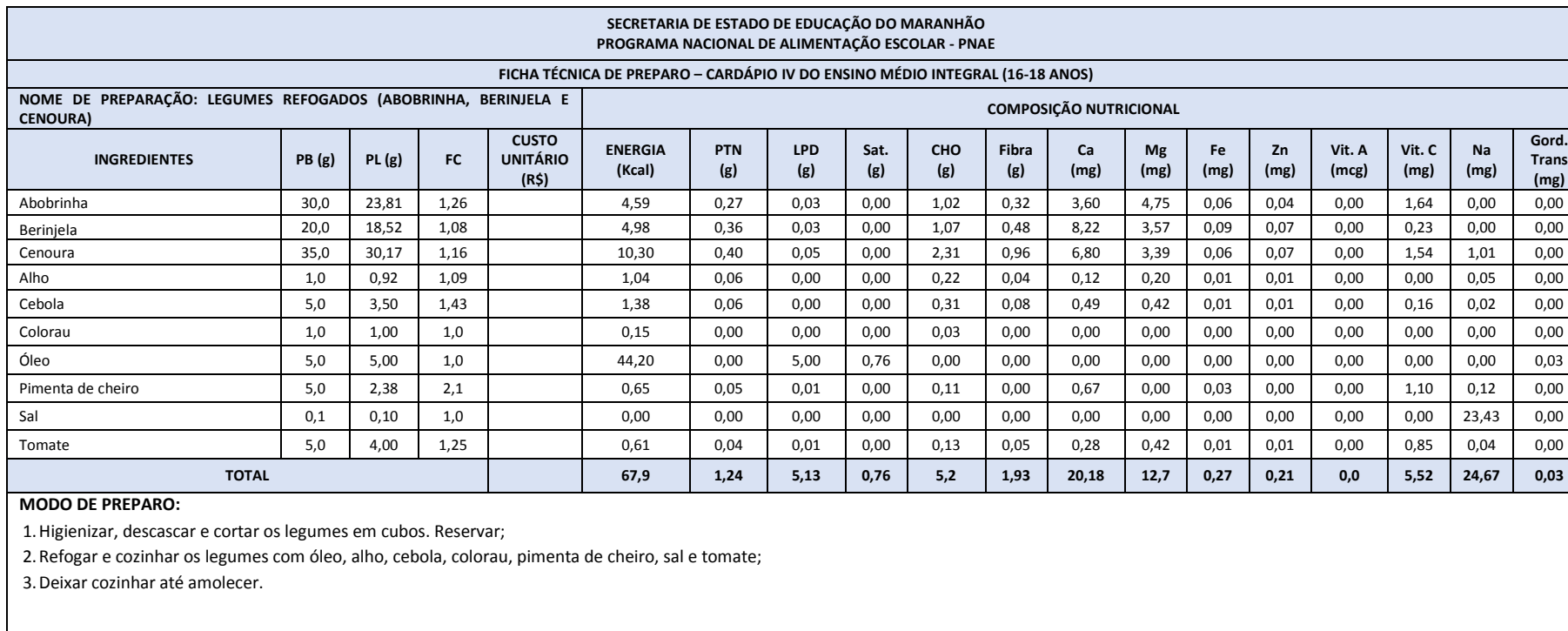
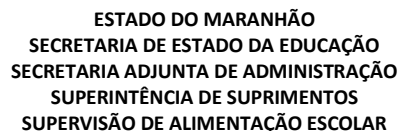
**FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO IV DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)**

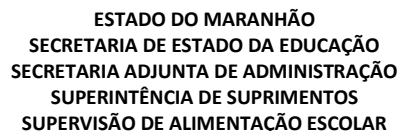
NOME DE PREPARAÇÃO: ISCA DE FRANGO COM PIMENTÃO E CEBOLA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Frango	250,0	179,8	1,39		214,32	38,72	5,43	1,98	0,00	0,00	13,2	56,2	0,78	1,19	3,60	0,00	100	0,00
Pimentão	10,00	8,70	1,15		1,85	0,09	0,01	0,00	0,43	0,22	0,76	0,68	0,04	0,01	0,00	8,71	0,00	0,00
Cebola	10,00	6,99	1,43		2,76	0,12	0,01	0,00	0,62	0,15	0,98	0,83	0,01	0,01	0,00	0,33	0,04	0,00
Açafrão	1,0	1,00	1,0		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
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
Limão	5,00	2,38	2,10		0,76	0,02	0,00	0,00	0,26	0,03	1,21	0,23	0,00	0,01	0,00	0,91	0,03	0,00
Óleo	5,00	5,00	1,00		44,20	0,00	5,00	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,16
Pimenta de cheiro	5,00	2,38	2,10		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
Pimenta do reino	1,00	0,93	1,08		0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,12	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,4	0,00
TOTAL					127,63	18,76	5,02	1,31	0,81	0,22	8,22	27,9	0,42	0,59	1,73	5,31	59,74	0,02

1. Higienizar e cortar em rodela o pimentão e cebola;
2. Descongelar adequadamente o frango, cortar em tiras e temperar com açafrão, alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;
3. Fritar as iscas de frango e retirar da panela;
4. Acrescentar o pimentão, a cebola e a pimenta de cheiro do óleo que foi frito as iscas;
5. Deixar dourar e adicionar as iscas novamente a panela.

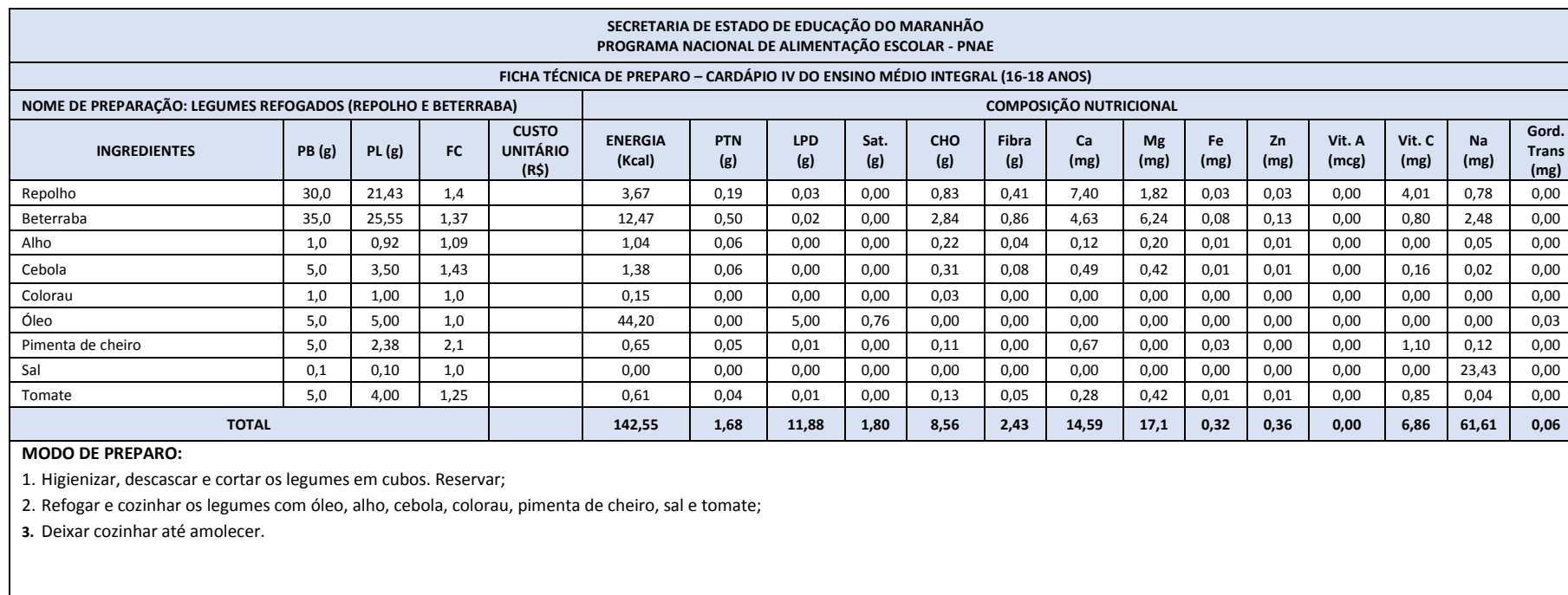
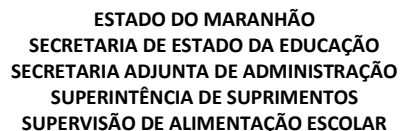


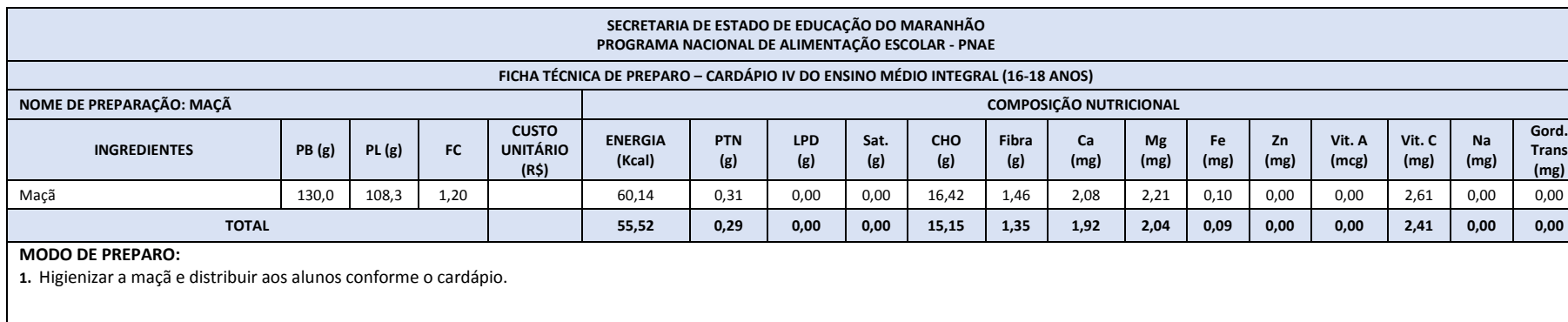
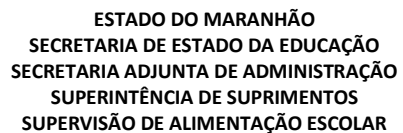
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO IV DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: LARANJA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	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	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					46,11	0,77	0,16	0,00	11,72	1,73	33,74	14,4	0,09	0,11	0,00	47,85	0,63	0,00
MODO DE PREPARO:																		
1. Higienizar a laranja e distribuir aos alunos conforme o cardápio.																		

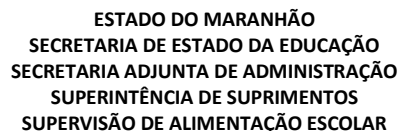




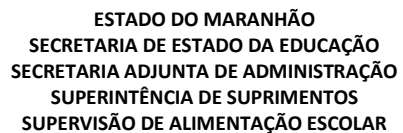
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO IV DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: LEGUMES REFOGADOS (MAXIXE, INHAME E CENOURA)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
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)
Maxixe	35,00	33,33	1,05		4,58	0,46	0,02	0,00	0,91	0,73	6,96	3,20	0,12	0,06	0,00	3,21	3,66	0,00
Inhame	30,00	22,06	1,36		21,33	0,45	0,05	0,02	5,12	0,36	2,60	6,34	0,08	0,07	0,00	1,24	0,00	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
Cebola	5,00	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
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	5,00	5,00	1,00		44,20	0,00	5,00	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,0	2,38	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	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,4	0,00
Tomate	5,00	4,00	1,25		0,61	0,04	0,01	0,00	0,13	0,05	0,28	0,42	0,01	0,01	0,00	0,85	0,04	0,00
TOTAL					83,53	1,48	5,13	0,79	9,02	2,22	17,24	13,9	0,28	0,21	0,00	7,00	28,19	0,02
MODO DE PREPARO:																		
1. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar;																		
2. Refogar e cozinhar os legumes com óleo, alho, cebola, colorau, pimenta de cheiro, sal e tomate;																		
3. Deixar cozinhar até amolecer.																		



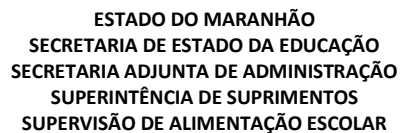




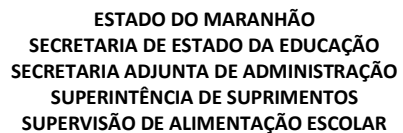
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO IV DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: MACARRÃO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	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	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
Alho	1,0	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	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	1,0	1,00	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
Óleo	3,0	3,00	1,0		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	0,1	0,10	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	5,0	4,00	1,25		0,61	0,04	0,01	0,00	0,13	0,05	0,28	0,42	0,01	0,01	0,00	0,85	0,04	0,00
TOTAL					331,74	7,45	8,00	1,08	56,61	2,45	14,30	21,9	0,68	0,59	0,00	2,38	60,44	0,04
MODO DE PREPARO:																		
1. Ferver água com um pouco de sal e óleo;																		
2. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos;																		
3. Deixar escorrer o macarrão e reservar;																		
4. Acrescentar em uma panela aquecida com óleo, o alho amassado e cebola. Deixar dourar;																		
5. Adicionar o tomate, sal e colorau;																		
6. Mexer.																		



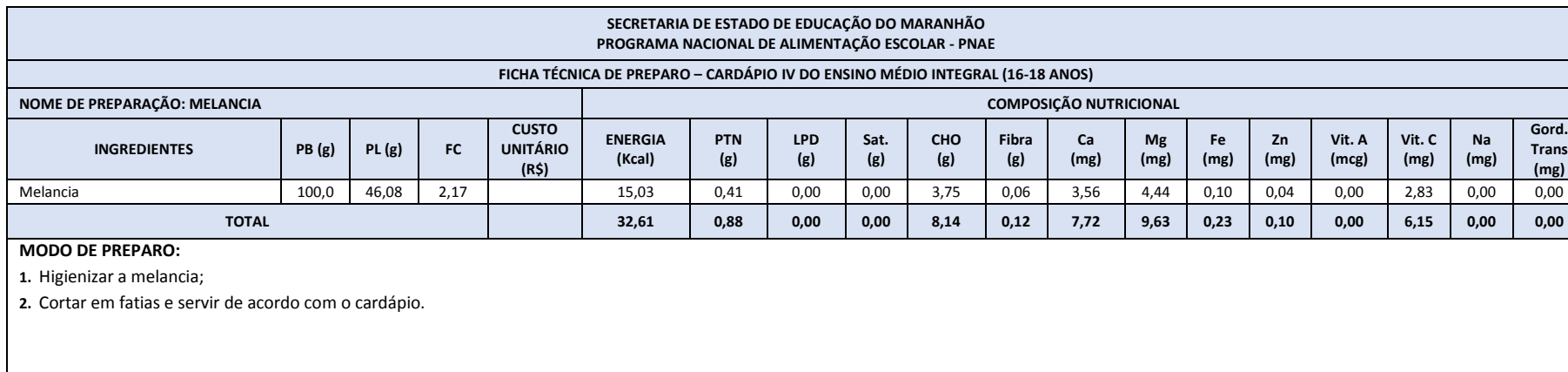
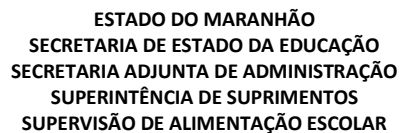
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO IV DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: MAMÃO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	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					45,34	0,82	0,12	0,00	11,55	1,81	24,87	17,3	0,23	0,07	0,00	78,53	3,26	0,00
MODO DE PREPARO:																		
1. Higienizar e cortar o mamão em fatias e servir de acordo com o cardápio.																		

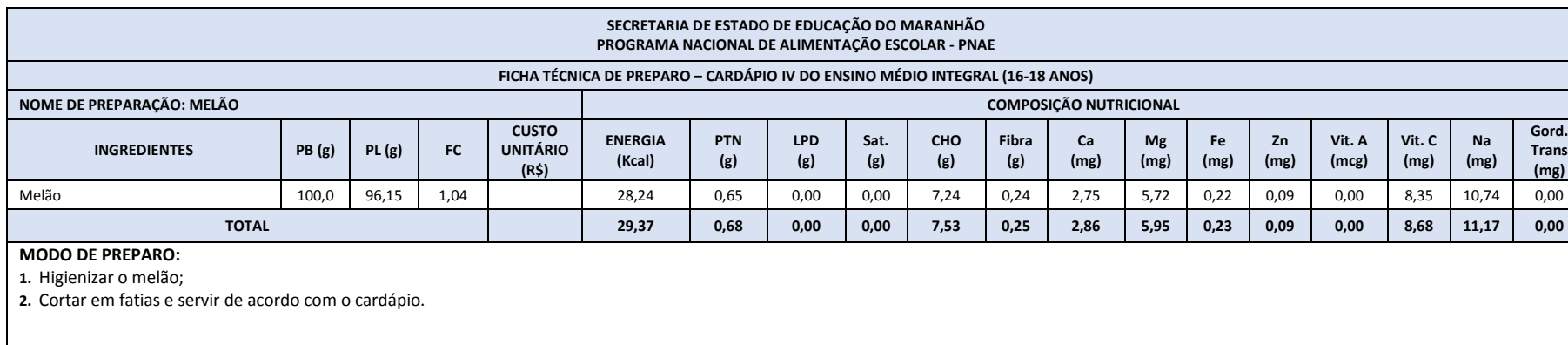
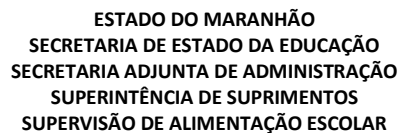


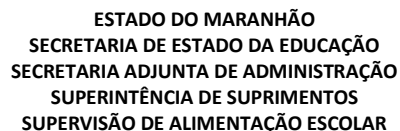
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO IV DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: MANTEIGA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Manteiga	2,0	2,00	1,0		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
TOTAL					725,97	0,41	82,36	49,2	0,06	0,00	9,42	1,47	0,15	0,00	923,55	0,00	578,6	3,30
MODO DE PREPARO:																		
1. Higienizar a embalagem e utilizar conforme o cardápio.																		



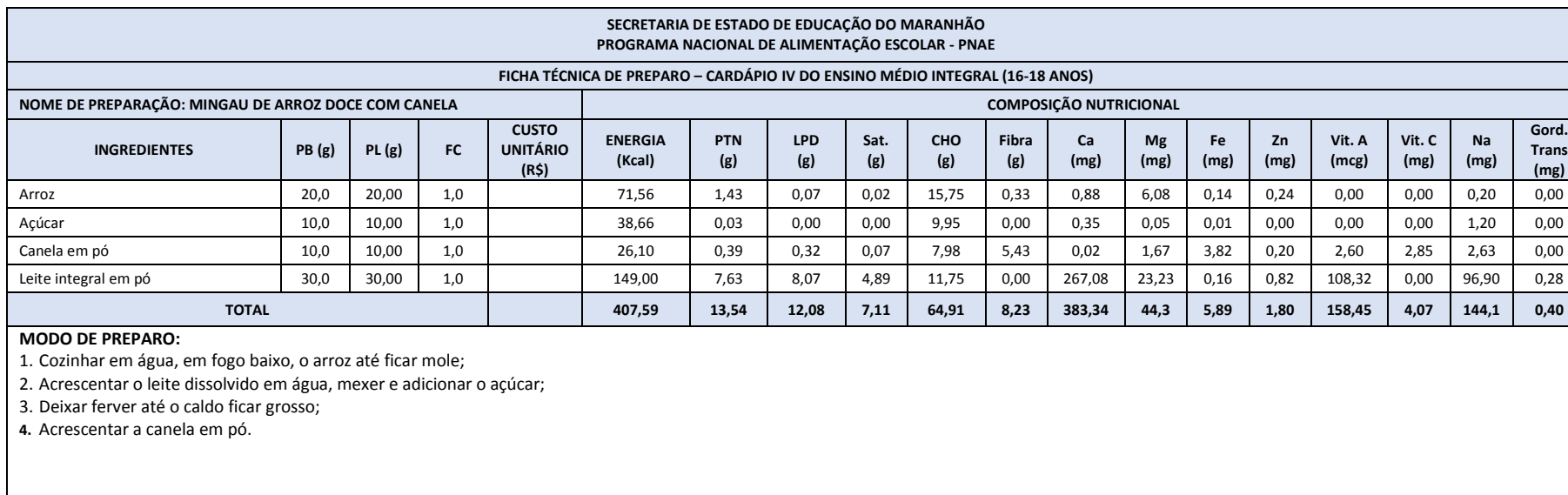
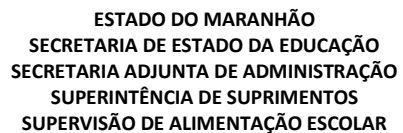
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO IV DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: MANUÊ					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	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)
Fubá de milho	25,00	25,00	1,00		88,37	1,80	0,48	0,10	19,7	1,18	0,67	10,3	0,21	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00
Leite integral em pó	15,00	15,00	1,00		74,50	3,81	4,04	2,45	5,88	0,00	133	11,6	0,08	0,41	54,1	0,00	48,4	0,00
Manteiga	10,00	10,00	1,00		75,75	0,04	8,60	5,15	0,00	0,00	0,36	0,14	0,00	0,00	101	0,00	0,38	0,73
Açúcar	5,00	5,00	1,00		19,33	0,02	0,00	0,00	4,98	0,00	0,18	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00
Coco seco ralado	3,00	3,00	1,00		19,80	0,21	1,94	1,72	0,73	0,52	0,78	2,70	0,10	0,06	0,00	0,05	1,11	0,00
TOTAL					478,88	10,14	25,95	16,2	53,97	2,92	233,66	42,7	0,68	1,28	268,05	0,08	87,15	0,73
MODO DE PREPARO:																		
1. Colocar e misturar todos os ingredientes numa panela;																		
2. Levar ao fogo, mexer sem parar até formar uma “papa” e quando soltar do fundo da panela, estará cozido;																		
3. Untar a forma com manteiga e acrescentar a papa cozida;																		
4. Levar ao forno até dourar.																		
Sugestão: caso a escola não tenha forno, colocar a papa na forma e deixar uns minutos até ficar mais firme. Em seguida cortar em quadradinhos.																		

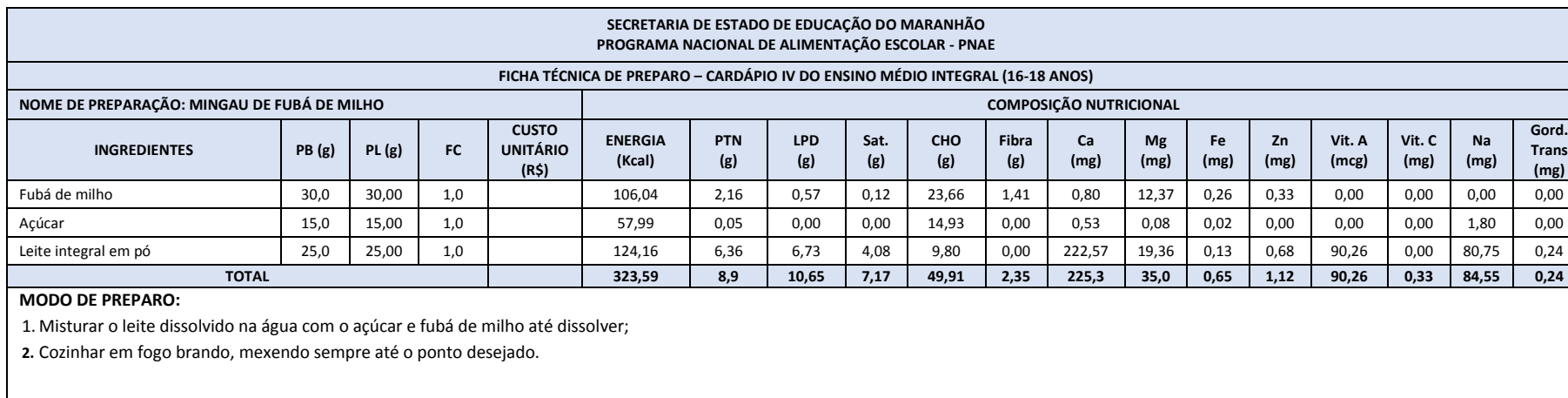
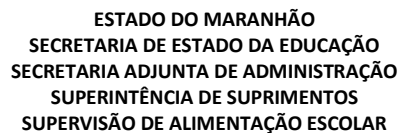


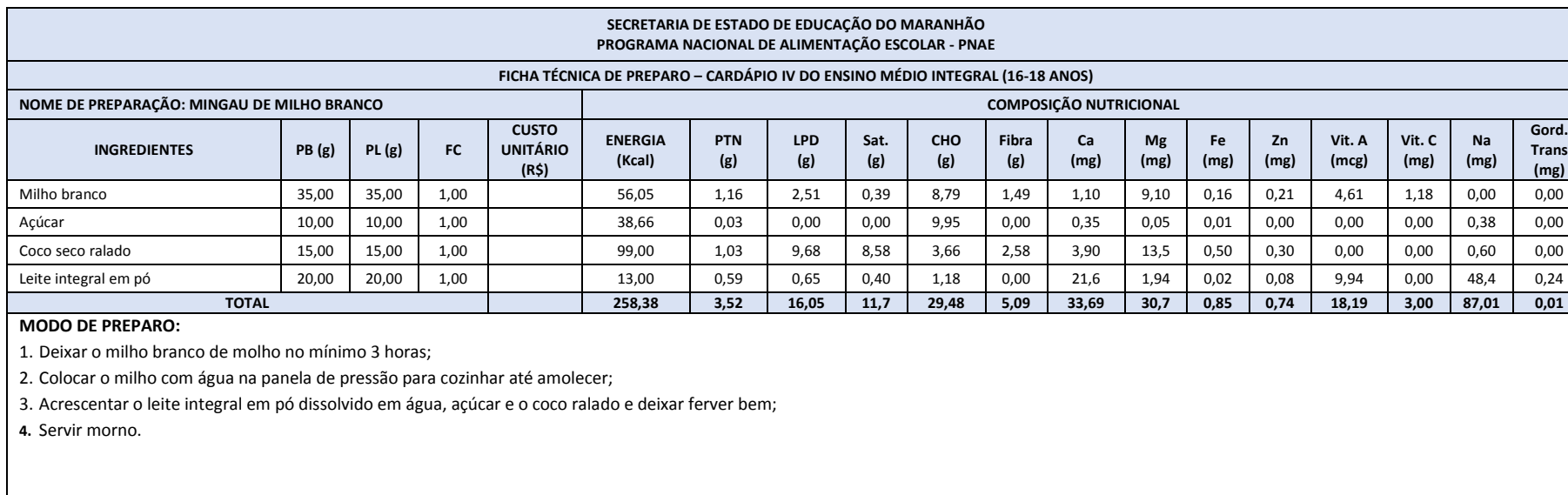
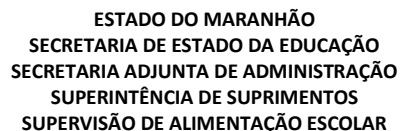


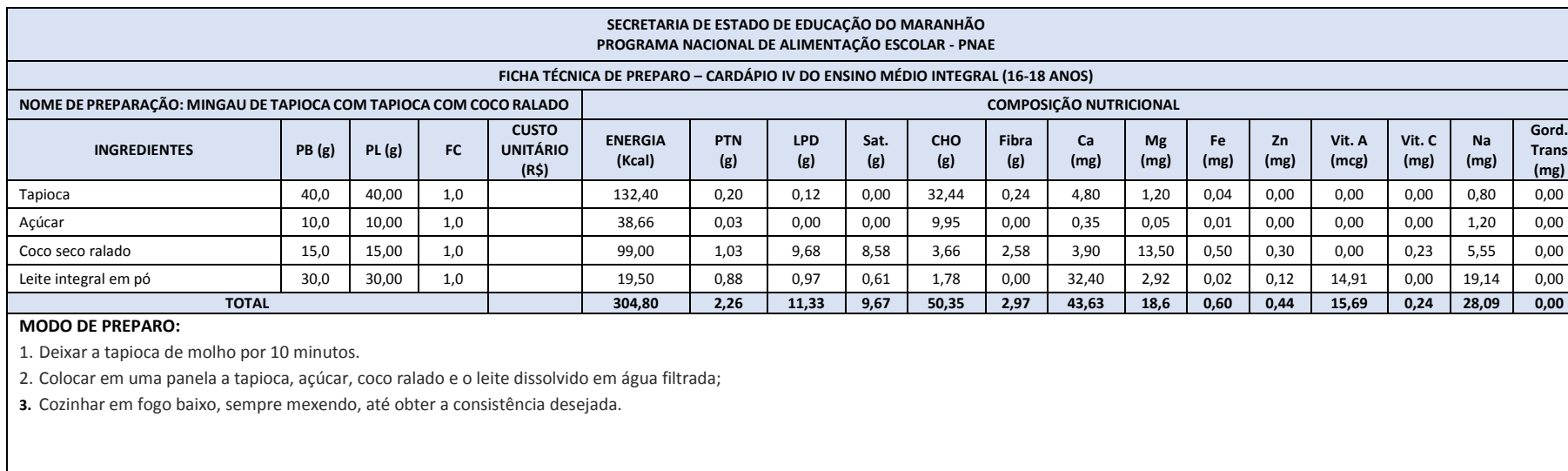
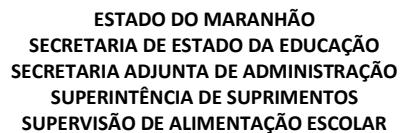


SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO IV DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: MEXIDO DE CARNE BOVINA EM CUBOS COM OVOS					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
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	70,0	62,50	1,12		90,02	13,01	3,82	1,75	0,00	0,00	2,95	8,30	0,95	3,26	1,36	0,00	31,25	0,12
Ovo	25,0	22,32	1,12		31,94	2,91	1,99	0,58	0,37	0,00	9,38	2,83	0,35	0,24	17,60	0,00	37,50	0,00
Alho	1,0	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	1,0	1,00	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	2,38	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	10,00	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
Pimenta do reino	1,0	1,00	1,0		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	1,0	1,00	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	234,3	0,00
Tomate	5,0	4,00	1,25		0,61	0,04	0,01	0,00	0,13	0,05	0,28	0,42	0,01	0,01	0,00	0,85	0,04	0,00
TOTAL					212,99	16,04	15,82	3,85	1,03	0,13	14,07	12,0	1,32	3,53	18,97	1,76	303,1	0,17
MODO DE PREPARO:																		
1. Higienizar os ovos. Reservar;																		
2. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em pequenos cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;																		
3. Fritar os cubos de carne em panela aquecida com óleo;																		
4. Retirar os cubos de carne e depois fritar os ovos na mesma panela;																		
5. Adicionar os cubos de carne e mexer para não queimar;																		
6. Servir conforme o cardápio.																		

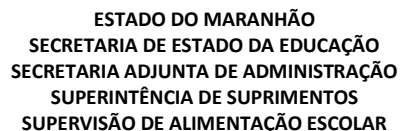






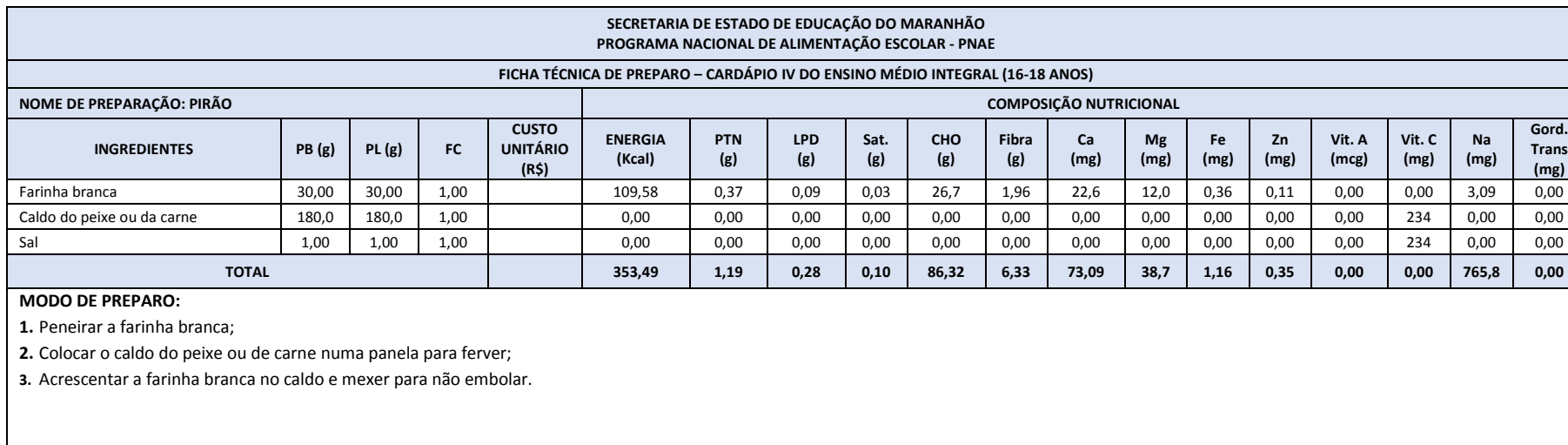
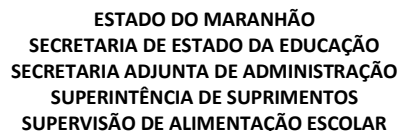


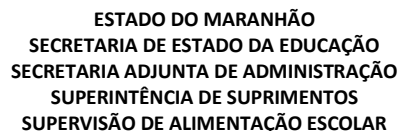
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO IV DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: PÃO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO 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					299,81	7,95	3,10	1,00	58,65	2,31	15,75	25,4	1,00	0,76	2,99	0,00	647,6	0,37
MODO DE PREPARO:																		
1. Servir conforme com o cardápio.																		



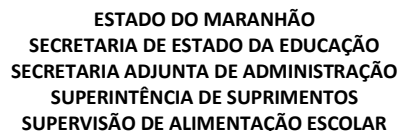
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO IV DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: PEIXE ESCABECHE					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Peixe	180,0	162,1	1,11		179,80	26,37	7,45	1,30	0,00	0,00	25,5	31,1	0,26	0,41	4,49	0,00	123	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	5,00	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
Cheiro verde	5,00	3,33	1,50		1,13	0,09	0,01	0,00	0,20	0,09	5,53	0,77	0,08	0,03	24,3	1,67	0,08	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	5,00	2,38	2,10		0,76	0,02	0,00	0,00	0,26	0,03	1,21	0,23	0,00	0,01	0,00	0,91	0,03	0,00
Óleo	5,00	5,00	1,00		44,20	0,00	5,00	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Pimenta de cheiro	5,00	2,38	2,10		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	1,00	1,00	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234	0,00
Tomate	5,00	4,00	1,25		0,61	0,04	0,01	0,00	0,13	0,05	0,28	0,42	0,01	0,01	0,00	0,85	0,04	0,00
TOTAL					102,68	14,78	4,14	0,72	0,69	0,16	18,73	18,3	0,22	0,26	15,95	2,60	198,2	0,01
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.																		
5. Depois em uma outra panela cortar os temperos, colocar o peixe frito e deixar cozinhar, sem desmanchar.																		

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO IV DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: PEIXE FRITO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Peixe	180,0	162,1	1,11		179,80	26,37	7,45	1,30	0,00	0,00	25,5	31,1	0,26	0,41	4,49	0,00	123	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
Limão	5,00	2,38	2,10		0,76	0,02	0,00	0,00	0,26	0,03	1,21	0,23	0,00	0,01	0,00	0,91	0,03	0,00
Óleo	5,00	5,00	1,00		44,20	0,00	5,00	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Sal	1,00	1,00	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234	0,00
TOTAL					113,72	15,80	5,05	0,87	0,29	0,04	16,04	18,8	0,17	0,25	2,68	0,54	213,7	0,01
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.																		



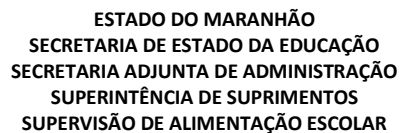


SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO IV DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: PURÊ DE ABÓBORA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	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)
Abóbora	40,00	37,04	1,08		14,30	0,65	0,20	0,04	3,10	0,80	6,65	3,27	0,14	0,12	0,00	1,89	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	5,00	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
Leite integral em pó	20,00	20,00	1,00		99,33	5,08	5,38	3,26	7,84	0,00	178	15,4	0,10	0,55	72,2	0,00	64,6	0,00
Manteiga	5,00	5,00	1,00		36,30	0,02	4,12	2,46	0,00	0,00	0,47	0,07	0,01	0,00	46,1	0,00	28,9	0,24
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	0,20
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,4	0,00
TOTAL					257,16	8,45	18,26	8,93	16,48	1,32	267,13	27,9	0,38	0,97	170,22	2,95	168,2	0,53
MODO DE PREPARO:																		
1. Higienizar, descascar e cortar em cubos grandes a abóbora;																		
2. Cozinhar a abóbora em água sem sal até amolecer;																		
3. Escorrer e liquidificar a abóbora com leite e agua até ficar uma mistura pastosa. Reservar;																		
4. Refogar o alho, cebola, manteiga e óleo;																		
5. Adicionar a abóbora liquidificada e sal a gosto;																		
6. Mexer para não embolar.																		

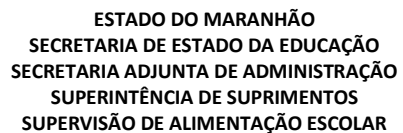


NOME DE PREPARAÇÃO: PURÊ DE BATATA DOCE					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Batata doce	50,0	41,32	1,21		48,86	0,52	0,06	0,00	11,65	1,06	8,72	6,98	0,16	0,08	0,00	6,81	3,63	0,00
Alho	1,0	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	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
Leite integral em pó	20,0	20,0	1,0		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
Manteiga	5,0	5,0	1,0		36,30	0,02	4,12	2,46	0,00	0,00	0,47	0,07	0,01	0,00	46,18	0,00	28,93	0,17
Óleo	3,0	3,0	1,0		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	0,1	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					213,43	5,74	12,56	6,18	20,02	1,18	187,85	23,1	0,29	0,65	118,39	6,97	120,6	0,38

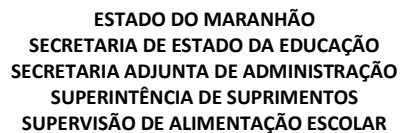
1. Higienizar, descascar e cortar em cubos grandes a batata doce;
2. Cozinhar a batata doce em água sem sal até amolecer;
3. Escorrer e liquidificar a batata com leite e água até ficar uma mistura pastosa. Reservar;
4. Refogar o alho, cebola, manteiga e óleo;
5. Adicionar a batata liquidificada e sal a gosto;
6. Mexer para não embolar.



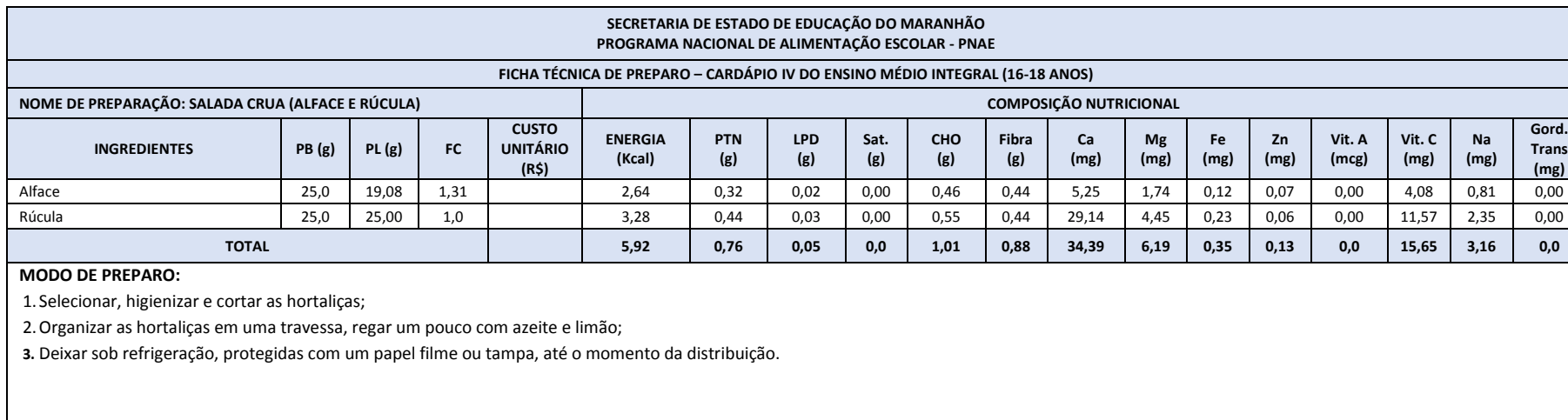
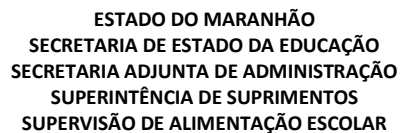
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO IV DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ACELGA E CEBOLINHA)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Acelga	30,00	20,55	1,46		4,30	0,30	0,02	0,00	0,95	0,23	8,83	2,14	0,06	0,06	0,00	4,63	0,24	0,00
Cebolinha	30,00	26,79	1,12		5,23	0,50	0,09	0,00	0,90	0,95	21,3	6,59	0,17	0,08	0,00	8,51	0,43	0,00
TOTAL					20,14	1,68	0,24	0,00	3,92	2,50	63,85	18,4	0,48	0,30	0,00	27,77	1,42	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa, regar um pouco com azeite e limão; 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição.																		

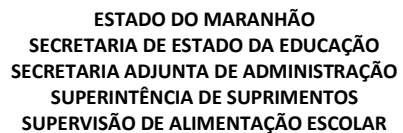


SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO IV DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ACELGA E PEPINO)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	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)
Acelga	25,0	17,1	1,46		3,59	0,25	0,02	0,00	0,79	0,19	7,36	1,78	0,05	0,05	0,00	3,86	0,20	0,00
Pepino	20,0	14,6	1,37		1,39	0,13	0,00	0,00	0,30	0,16	1,40	1,36	0,02	0,02	0,00	0,73	0,00	0,00
TOTAL					15,69	1,18	0,06	0,00	3,44	1,12	27,63	9,91	0,21	0,22	0,00	14,47	0,64	0,00
MODO DE PREPARO:																		
1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa, regar um pouco com azeite e limão; 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição.																		

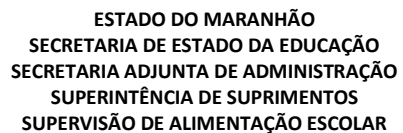


SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO IV DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ACELGA E RÚCULA)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Acelga	30,00	20,55	1,46		4,30	0,30	0,02	0,00	0,95	0,23	8,83	2,14	0,06	0,06	0,00	4,63	0,24	0,00
Rúcula	25,0	25,00	1,0		3,28	0,44	0,03	0,00	0,55	0,44	29,14	4,45	0,23	0,06	0,00	11,57	2,35	0,00
TOTAL					13,13	1,77	0,11	0,00	2,22	1,74	116,56	17,7	0,94	0,23	0,00	46,29	9,42	0,00
MODO DE PREPARO:																		
1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;																		
2. Organizar as hortaliças em uma travessa, regar um pouco com azeite e limão;																		
3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição.																		

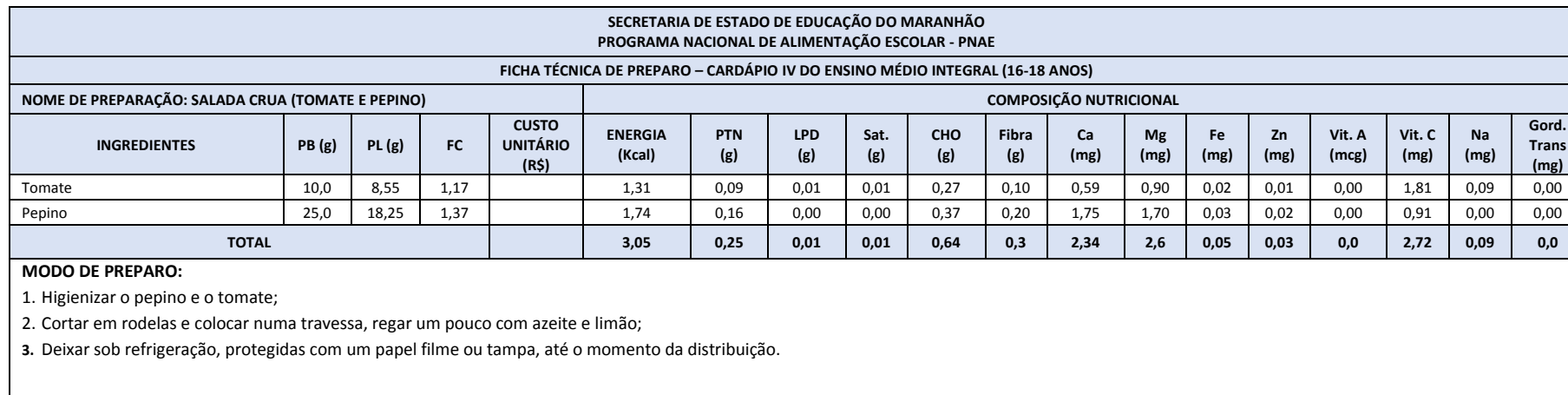
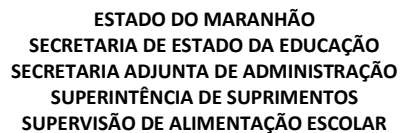


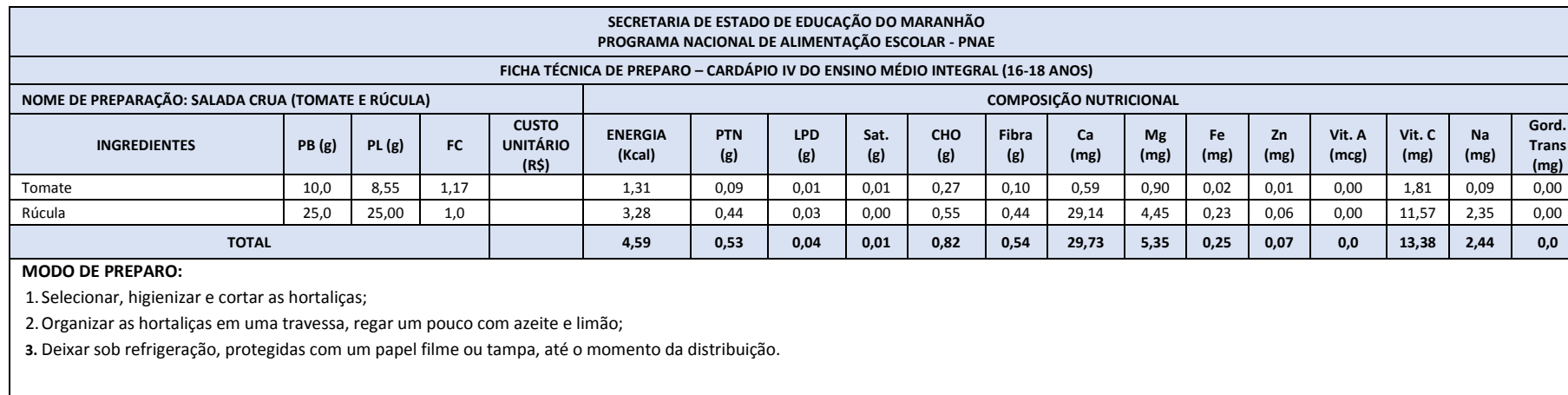
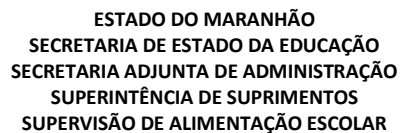


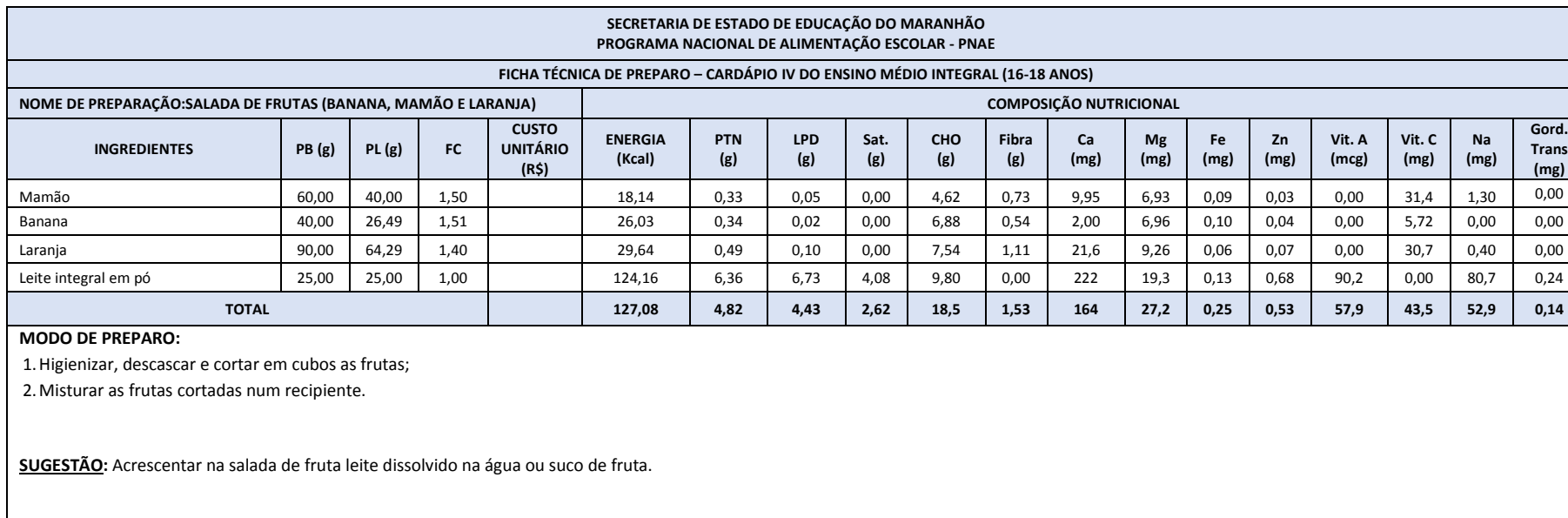
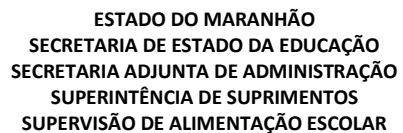
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO IV DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ALFACE E TOMATE)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	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)
Alface	25,0	19,08	1,31		2,64	0,32	0,02	0,00	0,46	0,44	5,25	1,74	0,12	0,07	0,00	4,08	0,81	0,00
Tomate	20,0	16,0	1,25		2,45	0,18	0,03	0,02	0,50	0,19	1,11	1,69	0,04	0,02	0,00	3,39	0,16	0,00
TOTAL					5,09	0,5	0,05	0,02	0,96	0,63	6,36	3,43	0,16	0,09	0,0	7,47	0,97	0,0
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa, regar um pouco com azeite e limão; 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição.																		

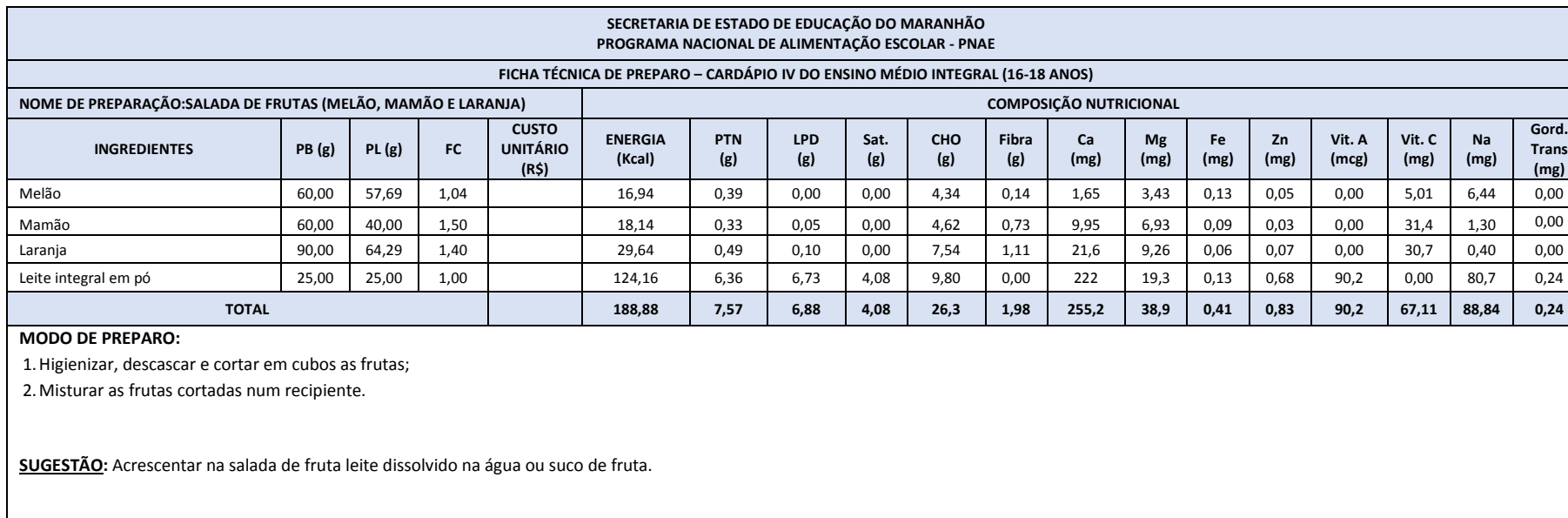
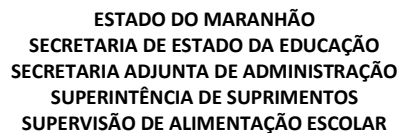


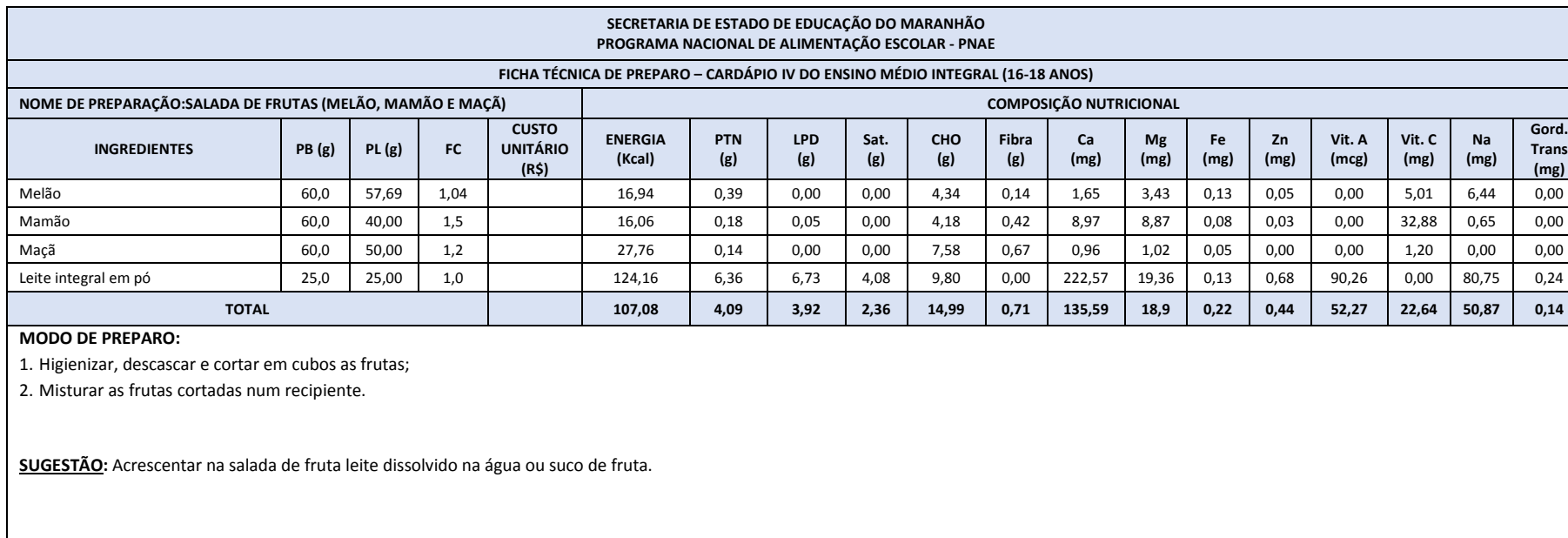
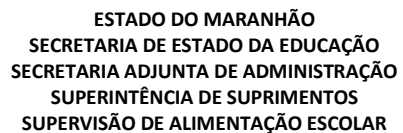
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO IV DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (REPOLHO E BETERRABA RALADA)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Repolho	30,0	21,43	1,4		3,67	0,19	0,03	0,00	0,83	0,41	7,40	1,82	0,03	0,03	0,00	4,01	0,78	0,00
Beterraba	15,0	9,68	1,55		4,73	0,19	0,01	0,00	1,08	0,33	1,75	2,36	0,03	0,05	0,00	0,30	0,94	0,00
TOTAL					26,98	1,21	0,13	0,00	6,12	2,35	29,43	13,4	0,20	0,26	0,00	13,86	5,53	0,00
MODO DE PREPARO:																		
1. Higienizar o repolho e a beterraba;																		
2. Cortar em tiras o repolho e ralar a beterraba e colocar numa travessa, regar um pouco de azeite;																		
3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição.																		

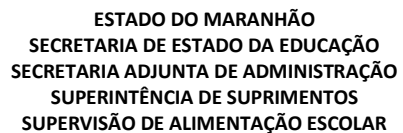




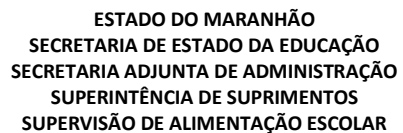




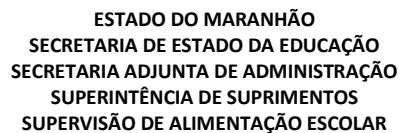




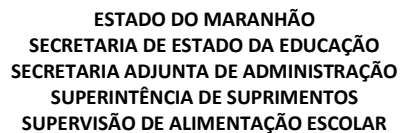
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO IV DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE ACEROLA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Polpa de acerola	150,0	150,0	1,0		32,91	0,89	0,00	0,00	8,31	1,06	11,39	12,99	0,25	0,11	0,00	934,8	1,92	0,00
Açúcar	10,0	10,00	1,0		38,66	0,03	0,00	0,00	9,95	0,00	0,35	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00
TOTAL					44,73	0,57	0,00	0,00	11,42	0,66	7,34	8,15	0,16	0,07	0,00	584,2	1,95	0,00
MODO DE PREPARO:																		
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta e depois colocar no liquidificador com água e açúcar.																		



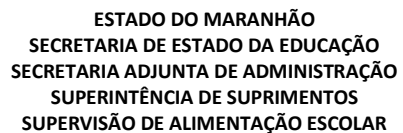
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO IV DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJÁ					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (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 cajá	150,0	150,0	1,0		40,50	0,89	0,26	0,00	9,57	2,04	13,76	10,77	0,50	0,09	159,00	0,00	10,43	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					69,30	0,56	0,15	0,00	17,34	1,20	8,50	6,40	0,30	0,05	93,53	0,00	7,54	0,00
MODO DE PREPARO:																		
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta e depois colocar no liquidificador com água e açúcar.																		



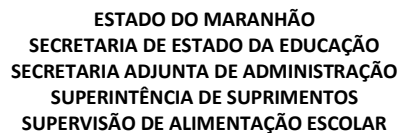
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO IV DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJU					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Polpa de caju	150,0	150,0	1,00		54,85	0,72	0,23	0,00	14,03	1,22	1,26	10,61	0,22	0,13	0,00	179,5	6,24	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					68,39	0,47	0,14	0,00	17,55	0,74	1,08	6,48	0,14	0,08	0,00	108,8	4,87	0,00
MODO DE PREPARO:																		
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta e depois colocar no liquidificador com água e açúcar.																		



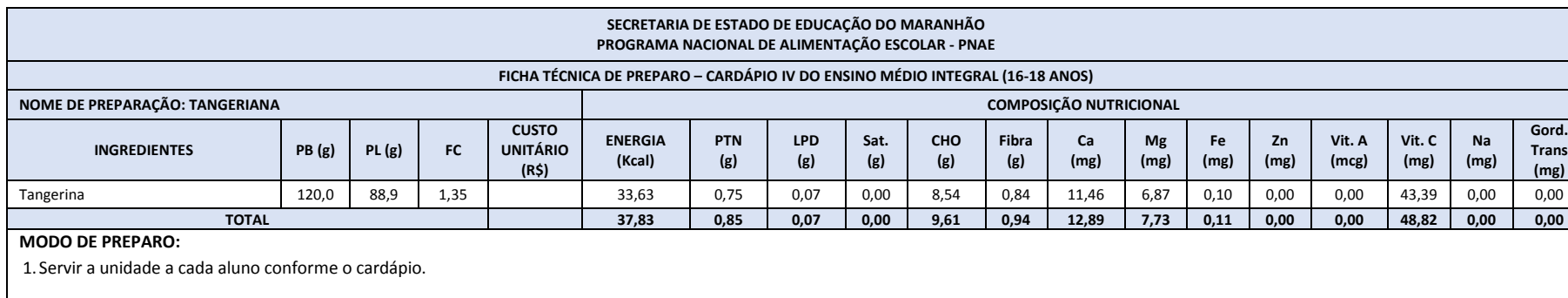
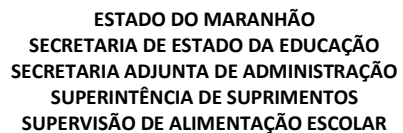
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO IV DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE GOIABA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Polpa de goiaba	150,0	150,0	1,0		81,25	1,63	0,66	0,15	19,51	9,34	6,68	10,34	0,26	0,20	0,00	120,9	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					93,28	1,00	0,39	0,09	23,19	5,49	4,34	6,15	0,16	0,11	0,00	71,12	1,41	0,00
MODO DE PREPARO:																		
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta e depois colocar no liquidificador com água e açúcar.																		



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO IV DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 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	150,0	150,0	1,0		72,46	0,57	0,35	0,15	18,78	1,61	10,68	14,24	0,13	0,10	0,00	37,35	10,10	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					88,10	0,37	0,21	0,09	22,76	0,94	6,70	8,44	0,09	0,06	0,00	21,97	7,35	0,00
MODO DE PREPARO:																		
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta e depois colocar no liquidificador com água e açúcar.																		



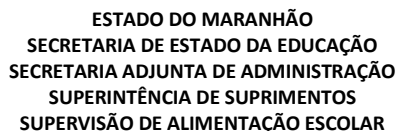
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO IV DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE MARACUJÁ					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Polpa de maracujá	150,0	150,0	1,00		58,14	1,22	0,27	0,00	14,40	0,76	6,91	14,55	0,44	0,28	0,00	10,89	12,14	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					70,38	0,77	0,16	0,00	17,77	0,46	4,51	8,87	0,28	0,17	0,00	6,60	8,45	0,00
MODO DE PREPARO:																		
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta e depois colocar no liquidificador com água e açúcar.																		





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



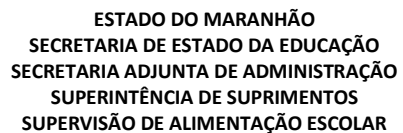


SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO IV DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																			
NOME DE PREPARAÇÃO: VITAMINA DE ABACATE					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL														
INGREDIENTES	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)	
Abacate	40,0	26,6	1,5	(R\$)	25,64	0,33	2,24	0,61	1,61	1,68	2,11	3,92	0,06	0,05	0,00	2,31	0,00	0,00	
Farinha de trigo	60,00	53,57	1,12		63,87	1,50	1,62	0,50	0,04	0,00	3,90	16,70	0,22	0,30	1,07	0,00	30,18	0,00	
Açafrão	1,0	1,00	1,0		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	
Leite integral em pó	1,0	2,00	1,0		99,33	0,11	0,38	0,26	0,65	0,00	178,05	15,49	0,10	0,55	72,21	0,00	64,60	0,19	
TOTAL					296,69	8,86	12,36	6,28	39,53	2,73	293,01	31,5	0,29	0,98	117,10	3,74	107,6	0,30	
MODO DE PREPARO:					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	
1. Lavar e higienizar e cortar o abacate e liquidificar com os outros ingredientes juntamente com água.					10,00	10,00	1,00		36,05	0,98	0,14	0,03	7,51	0,23	1,79	3,10	0,10	0,08	
2. Refogar e cozinhar com cebola, pimenta de cheiro e tomate numa panela aquecida com óleo até amolecer;					3,00	3,00	1,00		2,69	0,01	0,00	0,00	1,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
3. Retirar o peito de frango e reservar o caldo;					5,0	2,38	2,1		0,76	0,02	0,00	0,00	0,26	0,03	1,21	0,23	0,00	0,01	
4. Deixar esfriar e desfiar o peito de frango e depois misturar no caldo;					5,00	5,00	1,00		44,20	0,00	5,00	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	
Pimenta de cheiro					5,00	2,38	2,10		0,65	0,05	0,01	0,00	0,11	0,00	0,67	0,00	0,03	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	
Sal					1,00	1,00	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234	0,00	
Tomate					5,00	4,00	1,25		0,61	0,04	0,01	0,00	0,13	0,05	0,28	0,42	0,01	0,01	
TOTAL					150,59	12,70	7,05	1,58	8,95	0,75	16,62	20,5	0,61	0,59	14,99	2,43	484,8	0,02	
MODO DE PREPARO:																			
Recheio:																			
1. Descongelar adequadamente o peito de frango e temperar com alho, açafrão, colorau, limão, pimenta do reino e sal;																			
2. Refogar e cozinhar com cebola, pimenta de cheiro e tomate numa panela aquecida com óleo até amolecer;																			
3. Retirar o peito de frango e reservar o caldo;																			
4. Deixar esfriar e desfiar o peito de frango e depois misturar no caldo;																			
Massa:																			
1. Bater no liquidificador o leite, óleo e ovos em velocidade baixa;																			
2. Acrescentar aos poucos a farinha de trigo com fermento e sal;																			
3. Despejar a metade da massa em uma forma untada e adicionar o recheio sobre ela;																			
4. Cobrir o recheio com a outra metade da massa. Levar ao forno preaquecido (180°C) até dourar.																			



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





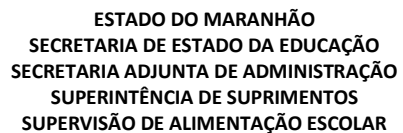
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO IV DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)

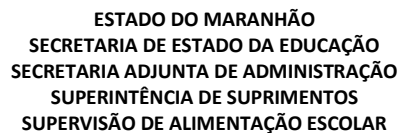
NOME DE PREPARAÇÃO: VITAMINA DE ACEROLA (POLPA DE ACEROLA E LEITE)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Polpa de acerola	150,0	150,0	1,0		32,91	0,89	0,00	0,00	8,31	1,06	11,39	12,99	0,25	0,11	0,00	934,8	1,92	0,00
Açúcar	10,0	10,00	1,0		38,66	0,03	0,00	0,00	9,95	0,00	0,35	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00
Leite integral em pó	20,0	20,00	1,0		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					94,94	3,34	2,99	1,81	14,50	0,59	105,44	15,8	0,20	0,36	40,12	519,3	37,62	0,10

MODO DE PREPARO:

1. Lavar a embalagem da polpa de acerola e reservar;
2. Diluir o leite em pó conforme as instruções da embalagem em água filtrada;
3. Bater no liquidificador o açúcar, o leite e a polpa de acerola até formar uma mistura homogênea.



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO IV DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: VITAMINA DE BANANA E AVEIA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Banana	40,0	26,49	1,51		20,64	0,33	0,02	0,00	5,38	0,54	1,45	8,06	0,10	0,04	0,00	0,00	0,25	0,00
Aveia em flocos	15,0	15,00	1,0		59,07	2,09	1,27	0,23	10,00	1,37	7,18	17,81	0,67	0,39	0,00	0,20	0,69	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 integral em pó	20,0	20,00	1,0		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					309,88	9,86	8,73	4,56	49,87	2,49	244,76	54,1	1,16	1,28	94,41	0,26	88,04	0,25
MODO DE PREPARO:																		
1. Higienizar as frutas e retirar a polpa;																		
2. Bater no liquidificador com água, aveia, açúcar e leite;																		
3. Servir conforme o cardápio.																		



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARO – CARDÁPIO IV DO ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: VITAMINA DE CAJÁ (POLPA DE CAJÁ COM 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)
Polpa de cajá	150,0	115,3	1,3		31,15	0,68	0,20	0,00	7,36	1,57	10,58	8,28	0,38	0,07	122,31	0,00	8,02	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 integral 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					148,48	5,21	5,15	3,05	21,23	0,98	173,45	19,7	0,35	0,55	143,79	0,00	66,54	0,18
MODO DE PREPARO:																		
1. Lavar a embalagem da polpa de cajá e reservar;																		
2. Diluir o leite em pó conforme as instruções da embalagem em água filtrada;																		
3. Bater no liquidificador o açúcar, o leite e a polpa de cajá até formar uma mistura homogênea.																		

