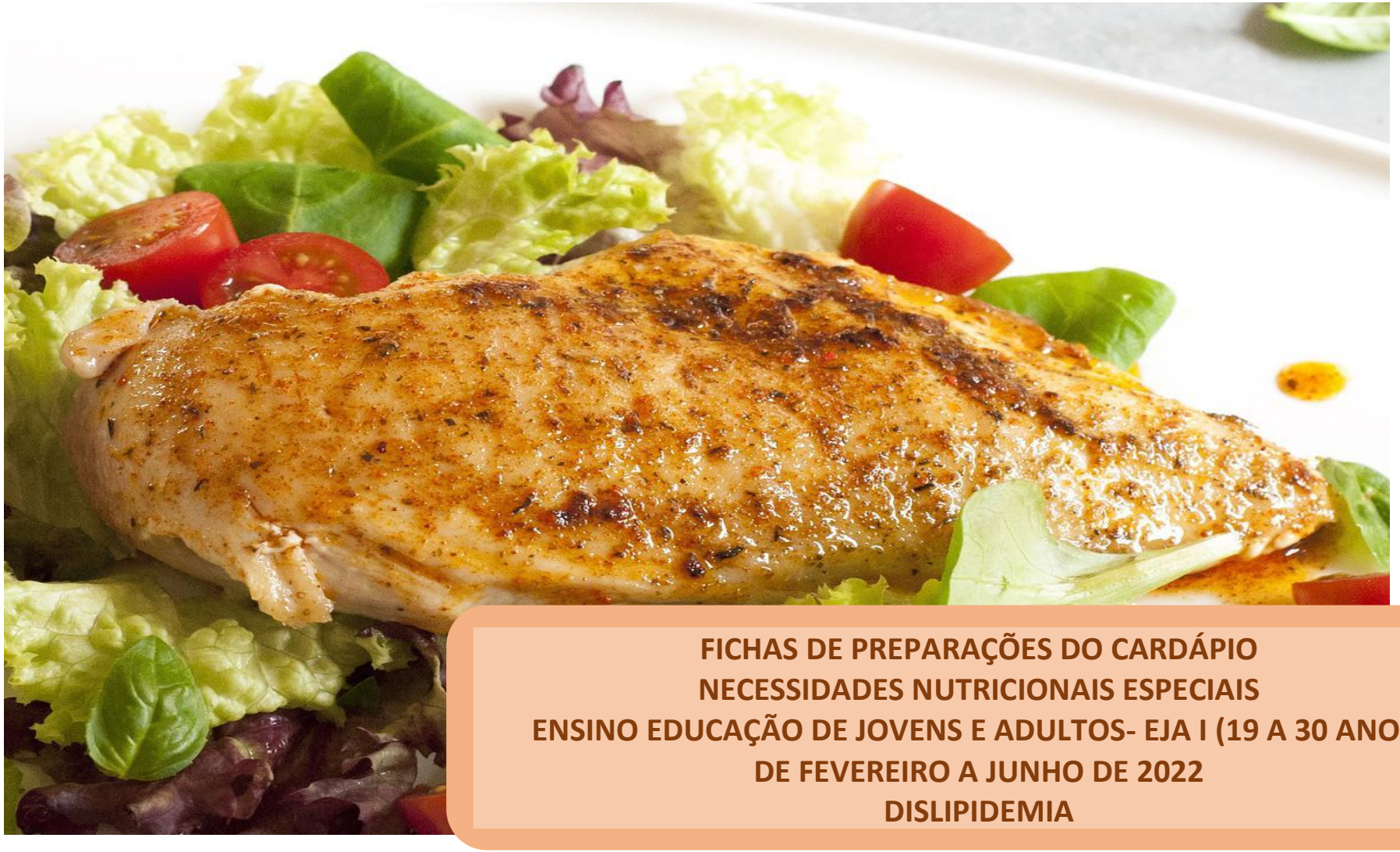
ESTADO DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO
SUPERINTÊNCIA DE SUPRIMENTOS
SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



FICHAS DE PREPARAÇÕES DO CARDÁPIO
NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS
ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS- EJA I (19 A 30 ANOS)
DE FEVEREIRO A JUNHO DE 2022
DISLIPIDEMIA

GOVERNO ESTADO DO MARANHÃO

FLÁVIO DINO DE CASTRO E COSTA

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO

FELIPE COSTA CAMARÃO

SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO

VITOR PFLUEGER PEREIRA DOS SANTOS

SUPERINTENDÊNCIA DE SUPRIMENTOS

POLYANA LINDOSO CAJUEIRO

SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

NATHÁLIA ISABELLA PAVÃO PINTO LIMA

SETOR DE NUTRIÇÃO

MOISANE DE JESUS AMORIM PINHEIRO (Responsável Técnico)
CRN6: 12525
DIANA MESSALA PINHEIRO DA SILVA MONTEIRO (Quadro Técnico)
CRN6: 10237
MARIA DO SOCORRO MENDES JANSEN (Quadro Técnico)
CRN6: 20571
SUZANA BORBA FONSECA DA SILVA (Quadro Técnico)
CRN6: 12223
RENATA RODRIGUES NASLAUSKY RABIN (Quadro Técnico)
CRN6:2164

SÚMARIO

1. Abacaxi
2. Arroz integral
3. Arroz integral com vinagreira
4. Arroz do sertão (arroz integral, carne suína em cubos, vagem, maxixe e quiabo)
5. Arroz fortaleza (arroz integral, ovos, abóbora, couve)
6. Banana
7. Biscoito integral
8. Caldo de ovos com cebolinha
9. Carne bovina moída com cenoura
10. Couve refogado
11. Cuscuz milho
12. Farofa caipira (cuscuz cozido, frango desfiado, couve e fava)
13. Farofa de ovos com cebolinha
14. Farofa Mistão (cuscuz cozido, frango em cubos, ovos, cebola, tomate e João Gomes)
15. Feijão com abóbora
16. Feijoada de carne bovina
17. Galinhada
18. Laranja
19. Maçã
20. Macarrão ao molho de tomate (macarrão integral, tomate, carne bovina moída e salsa)
21. Macarrão integral com frango desfiado e salsa
22. Macarronada com carne bovina moída e manjericão
23. Melancia
24. Melão
25. Mingau de tapioca com coco ralado
26. Pão integral
27. Peixe cozido com batata doce
28. Salada crua (repolho e rúcula)

29. Sopa de frango com feijão e legumes (batata inglesa, quiabo, vinagreira e beterraba)
30. Sopa de macarrão com frango, feijão e legumes (abobrinha, abóbora e vinagreira)
31. Suco de cajá (adoçante)
32. Suco de caju (adoçante)
33. Suco de goiaba (adoçante)
34. Suco de Murici (adoçante)
35. Vitamina de abacate (leite desnatado, adoçante)
36. Vitamina de banana e mamão (leite desnatado, adoçante)

APRESENTAÇÃO

A prática de uma alimentação saudável e adequada dentro do ambiente escolar e fora deste é fator determinante no processo de ensino aprendizagem dos alunos, uma vez que disponibiliza através dos alimentos energia orgânica e psíquica extremamente necessária para o crescimento e o desenvolvimento do ser humano.

No espaço escolar, a promoção da alimentação saudável vem sendo compreendida em todo o mundo como uma estratégia impactante na saúde da população, pois é no espaço escolar que os alunos passam boa parte do seu dia aprendendo, interagindo e socializando-se com os seus pares. Para tanto, cabe ao Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) através de parceria com Estados e Municípios garantir alimentação escolar saudável, adequada e segura a sua clientela.

O Programa Nacional de Alimentação Escolar gerenciado pelo Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE) tem como objetivo primordial atender as necessidades nutricionais dos alunos durante a sua permanência em sala de aula, contribuindo para o crescimento, o desenvolvimento biopsicossocial, a aprendizagem, o rendimento escolar e a formação de práticas alimentares saudáveis.

O PNAE é reconhecido no mundo todo como um programa de alimentação escolar sustentável de sucesso que ao longo do tempo formou parcerias internacionais com vários órgãos com o objetivo de proporcionar aos alunos alimentação saudável e adequada.

E com o intuito de se fazer cumprir o objetivo primordial do PNAE, que a Secretaria de Estado da Educação (SEDUC/MA) através da equipe de Nutrição da Supervisão de Alimentação Escolar (SUPAE) organizou a Ficha Técnica de Preparações do ano de 2020.

A Ficha Técnica de Preparações é uma ferramenta que descreve as preparações presentes nos cardápios estabelecendo as quantidades dos ingredientes, o passo a passo do modo de preparo dos alimentos e as informações nutricionais.

Dessa maneira, esse material é de suma importância tanto para os gestores como para as manipuladoras, pois visa garantir a qualidade e padronização das preparações.

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

SECRETARIA DE EDUCAÇÃO | GOVERNO DO MARANHÃO
GOVERNO DE TODOS NÓS

ORIENTAÇÕES IMPORTANTES

CALCULANDO AS QUANTIDADES DE PER CAPITAS

Per capita significa a quantidade de alimento cru por aluno e está descrito ao lado de cada ingrediente da preparação. Para calcular deverá ser multiplicado o per capita de cada ingrediente pelo número de alunos e pela frequência que o alimento vai ser ofertado.

Exemplo: Arroz de couve com ovos mexidos

GÊNERO	PER CAPITA	Nº DE ALUNOS	FREQUENCIA	TOTAL	CONVERTER EM UNIDADE DE COMPRAS	A COMPRAR
Arroz	55g	100	2	11,000g	÷ 1000	11 kg
Alho	1,0g	100	2	200g	÷ 1000	0,200
Couve	15,0g	100	2	3,000g	÷ 400	8 maços
Óleo	7,0mL	100	2	1,400mL	÷ 900	1 garrafa e meia
Sal	1,0g	100	2	1 g	÷ 1000	0,200
Ovo	25g	100	2	5,000g	÷ 600	8 dúzias

Observação: é necessário converter os maços e dúzias para gramas.

MEDIDAS DE MAÇOS	
ALIMENTOS	**PESO**
Acelga	300g
Alface crespa	400g
Alface lisa	400g
Cebolinha	100g
Cheiro verde	100g
Couve	400g
Jongome	250g
Manjericão	250g
Rúcula	300g
Vinagreira	400g

Exemplo: COUVE

Um maço de couve (média de 6 folhas) equivale a 400g (ver tabela ao lado)
15g de couve X 100 alunos = 1500 gramas de couve
1500g de couve ÷ 400 = 3,75 X 2 (frequência) = 7,5 ou seja, 8 maços de couve

Exemplo: OVO

Um ovo equivale a 50 gramas
25g de ovo X 100 = 2,500g de ovos
1 dúzia (12 unidades) de ovos equivale a 600g
2,500g de ovos ÷ 600g = 4 dúzias X 2 (frequência) = 8 dúzias de ovos

HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS

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

Preparação da solução clorada

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

HIGIENIZAÇÃO DAS BANCADAS

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

HIGIENIZAÇÃO DOS UTENSÍLIOS

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

HIGIENIZAÇÃO DAS HORTALIÇAS

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

HIGIENIZAÇÃO DE FRUTAS

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

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

DESCONGELAMENTO

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

DESSALGUE

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

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

PREPARAÇÕES

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO DO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS -EJA I
MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais- Dislipidemia
FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: ABACAXI							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTES	**QUANTIDAES**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO (R$)**	**ENERGIA (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Abacaxi	150,0	1 fatia média	150,00	84,75	1,77	*	40,95	0,73	0,10	10,45
TOTAL EM 100 G							**40,95**	**0,73**	**0,10**	**10,45**

MODO DE PREPARO:
1. Higienizar, descascar e cortar em rodelas;
2. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 84,75	**PESO DA PORÇÃO (g): 150,00**	**TEMPO DE PREPARO: 10 minutos**

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 DO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS -EJA I
MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais- Dislipidemia
FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ INTEGRAL

INGREDIENTES	QUANTIDAES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R$)	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz integral	90,0	1 col. de servir cheia	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Alho	1,0	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Sal	1,0	1/8 de col. de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,0	1 col. de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100 G							**368,29**	**6,86**	**3,48**	**74,91**

MODO DE PREPARO:

1. Amassar o alho e em uma panela e acrescentar óleo, sal e o arroz;
2. Refogar bem e depois acrescentar água;
3. Tampar a panela e deixar cozinhar por cerca de 30 minutos ou até amolecer.

RENDIMENTO (g): 100,00 | **PESO DA PORÇÃO (g): 95,0** | **TEMPO DE PREPARO: 30 minutos**

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 DO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS -EJA I
MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais- Dislipidemia
FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ INTEGRAL COM VINAGREIRA							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTES	**QUANTIDAES**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO (R$)**	**ENERGIA (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Arroz integral	90,0	½ xicara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Vinagreira	15,0	1 ½ galho	15,00	10,00	1,50	*	2,60	0,21	0,04	0,49
Alho	1,0	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Sal	1,0	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,0	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100 G							**335,66**	**6,40**	**3,18**	**68,24**

MODO DE PREPARO:
1. Higienizar adequadamente a vinagreira e cortar em pedaços. Reservar;
2. Lavar o arroz e refogar com alho e óleo;
3. Acrescente água e acertar o sal, mexa:
4. Em seguida acrescentar a vinagreira e misturar bem;
5. Deixe cozinhar, Sirva em seguida.

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g): 110,0**	**TEMPO DE PREPARO: 30 minutos**

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 DO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS -EJA I
MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais- Dislipidemia
FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ DO SERTÃO (ARROZ INTEGRAL, CARNE SUÍNA EM CUBOS, VAGEM, MAXIXE E QUIABO)							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTES	**QUANTIDAES**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO (R$)**	**ENERGIA (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Arroz integral	36,0	1/5 xicara	36,00	36,00	1,00	*	128,80	2,58	0,12	28,35
Carne suíno	20,0	1 colher de sopa cheia	20,00	17,86	1,12	*	31,36	4,04	1,57	0,00
Vagem	20,0	1 colher de sopa	20,00	15,75	1,27	*	3,92	0,28	0,03	0,84
Maxixe	20,0	½ colher de sopa	20,00	19,05	1,05	*	2,62	0,27	0,01	0,52
Quiabo	20,0	½ colher de sopa	20,00	16,26	1,23	*	4,87	0,31	0,05	1,04
Tomate	5,00	1/6 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cebola	5,00	½ Col. de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimentinha de cheiro	5,00	½ unidade	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Alho	1,0	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Sal	1,0	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,0	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100 G							**181,31**	**6,86**	**4,35**	**28,20**

MODO DE PREPARO:
1. Higienizar adequadamente o maxixe e o quiabo, cortar em pedaços. Reservar;
2. Descongelar adequadamente a carne suína, cortar em cubos. Reservar;
3. Em uma panela aquecida com óleo colocar os temperos e refogar a carne suína, depois de uns 30 minutos, colocar o arroz e mexer;
4. Acrescente água e deixe cozinhar por 5 minutos:
5. Em seguida acrescentar o quiabo, deixe cozinhar por 2 minutos e em seguida acrescente o maxixe, misturar bem. Permanecer por mais 3 minutos;
6. Em seguida acrescente a vinagreira e mexa e deixe no fogo por mais 2 minutos;
7. Deixe cozinhar, Sirva em seguida.

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g): 121,00**	**TEMPO DE PREPARO: 45 minutos**

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 DO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS -EJA I
MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais- Dislipidemia
FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ FORTALEZA (ARROZ INTEGRAL, OVOS, ABÓBORA E COUVE)							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTES	**QUANTIDAES**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO (R$)**	**ENERGIA (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Arroz integral	36,0	1/5 xicara	36,00	36,00	1,00	*	128,80	2,58	0,12	28,35
Ovos	44, 00	1 unidade	44,00	39,29	1,12	*	56,22	5,12	3,50	0,64
Abóbora	18, 00	½ Col. de sopa	18,00	16,67	1,08	*	6,67	0,29	0,09	1,03
Couve	10, 00	½ Col. de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Tomate	5,00	1/6 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cebola	5,00	½ Col. de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimentinha de cheiro	5,00	½ unidade	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Alho	1,0	1/3 de dente de alho	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	1,0	1/8 de colher de sopa	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Óleo	3,0	1 colher de café	36,00	36,00	1,00	*	128,80	2,58	0,12	28,35
TOTAL EM 100 G							**208,14**	**7,70**	**6,31**	**28,89**

MODO DE PREPARO:
1. Higienizar adequadamente a couve e a abóbora, cortar em pedaços. Reservar;
2. Higienizar adequadamente os ovos. Reservar;
3. Lavar o arroz e refogar com os temperos;
4. Acrescente primeiramente a abóbora, mexa. Em seguida água e deixe cozinhar por aproximadamente 5 minutos, em seguida acrescente a couve e deixe cozinhar por mais 2 minutos;
5. Em uma panela aquecida com água colocar os ovos para cozinhar, por aproximadamente 10 minutos;
6. Depois de cozido cortar os ovos em pedaço. Reservar;
7. Após o cozimento do arroz acrescente os ovos;
8. Sirva de acordo com o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g): 118,0**	**TEMPO DE PREPARO: 60 min**

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 DO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS -EJA I
MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais- Dislipidemia
FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: BANANA							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTES	**QUANTIDAES**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO (R$)**	**ENERGIA (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Banana	86,00	1 unidade média	86,00	58,90	1,46	*	57,87	0,75	0,04	15,29
TOTAL EM 100 G							**98,25**	**1,27**	**0,07**	**25,96**

MODO DE PREPARO:
1. Higienizar e servir de acordo com o cardápio

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g): 86,0**	**TEMPO DE PREPARO: 30 minutos**

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 DO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS -EJA I
MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais- Dislipidemia
FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: BISCOITO INTEGRAL							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTES	**QUANTIDAES**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO (R$)**	**ENERGIA (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Biscoito integral	30,00	6 unidades	30,00	30,00	1,00	*	132,85	2,42	3,59	22,57
TOTAL EM 100 G							**442,82**	**8,07**	**11,97**	**75,23**

MODO DE PREPARO:
1. Servir de acordo com o cardápio

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g):30,0**	**TEMPO DE PREPARO: 30 minutos**

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 DO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS -EJA I
MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais- Dislipidemia
FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: CALDO DE OVOS COM CEBOLINHA							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTES	**QUANTIDAES**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO (R$)**	**ENERGIA (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Ovo	44,00	1 unidade	30,00	26,79	1,12	*	38,33	3,49	2,38	0,44
Cebola	5,00	½ Col. de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1/6 colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal, dietético	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100 G							**215,26**	**6,14**	**8,30**	**29,01**

MODO DE PREPARO:
1. Higienizar os ovos e quebrá-los em uma vasilha separada. Reservar;
2. Refogar o alho, cebola, colorau, pimenta de cheiro, pimenta do reino 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.

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g): 121,00**	**TEMPO DE PREPARO: 45 min.**

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 DO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS -EJA I
MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais- Dislipidemia
FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: CARNE BOVINA MOIDA COM CENOURA							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTES	**QUANTIDAES**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO (R$)**	**ENERGIA (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Carne bovina	180,00	5 col. de sopa	180,00	160,71	1,12	*	261,76	34,73	12,58	0,00
Cenoura	20,00	1 col. de sopa	20,00	17,24	1,16	*	8,00	0,35	0,11	1,24
Cebola	5,00	½ Col. de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1/6 col. de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 de col. de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 de col. de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 Col. de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Limão	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100 G							**125,79**	**9,69**	**7,94**	**3,51**

MODO DE PREPARO:
1. Descongelar adequadamente a carne moída;
2. Selecionar, descascar e cortar em cubos a cenoura. Reservar;
3. Em uma panela aquecida com óleo refogar a carne com os temperos;
4. Deixe cozinhar a carne moída por aproximadamente 20 minutos e acrescente a cenoura e deixa cozinhar por mais 10 minutos;
5. Servir de acordo com o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g):77,0**	**TEMPO DE PREPARO: 30 minutos**

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 DO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS -EJA I
MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais- Dislipidemia
FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: COUVE REFOGADO							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTES	QUANTIDAES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Couve	40,00	2 Col. de sopa	40,00	26,67	1,50	*	7,22	0,77	0,15	1,16
Cebola	5,00	½ Col. de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Óleo	3,00	1 col. de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 Col. de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100 G							**102,78**	**2,42**	**9,22**	**4,29**

MODO DE PREPARO:
1. Higienizar adequadamente a couve e a cebola, cortar a couve em tiras e a cebola em pedaços pequenos. Reservar;
2. Em uma panela aquecida com o óleo, colocar primeiro a cebola e o sal e deixar dourar por aproximadamente 5 minutos;
3. Em seguida acrescente a couve e deixe refogar por 2 minutos;
4. Servir de acordo com o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g):49,00**	**TEMPO DE PREPARO: 30 minutos**

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 DO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS -EJA I
MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais- Dislipidemia
FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: CUSCUZ DE MILHO							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTES	**QUANTIDAES**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO (R$)**	**ENERGIA (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Flocão de milho	40,00	2 Col. de sopa	40,00	40,00	1,00	*	141,39	2,89	0,76	31,55
Sal	1,00	1/8 Col. de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100 G							**344,86**	**7,04**	**1,86**	**76,95**

MODO DE PREPARO:
1. Colocar a milharina 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 os até começar a cheirar;

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g):41,00**	**TEMPO DE PREPARO: 5 minutos**

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 DO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS -EJA I
MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais- Dislipidemia
FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA CAIPIRA (CUSCUZ COZIDO, FRANGO DESFIADO, COUVE E FAVA)

INGREDIENTES	QUANTIDAES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R$)	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Cuscuz cozido	40,00	2 col. de sopa	40,00	40,00	1,00	*	144,35	0,62	0,11	35,16
Frango	30,00	1 ½ Col de sopa	30,00	21,58	1,39	*	25,72	4,65	0,65	0,00
Couve	20,00	1 Col. de sopa	20,00	13,33	1,50	*	3,61	0,38	0,07	0,58
Fava (em grão)	10,00	½ Col. de sopa	10,00	6,67	1,50	*	5,71	0,32	0,21	0,67
Tomate	5,00	1/6 Col. de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ Col. de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 Col. de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1/8 Col. de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Limão	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 Col. de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100 G							**210,15**	**6,17**	**4,08**	**37,38**

MODO DE PREPARO:

CUSCUZ

1. Colocar a milharina 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 os até começar a cheirar;

FAROFA

1. Selecionar, higienizar e cortar a couve em tiras. Reservar;
2. Descongelar adequadamente o frango, corta o frango. Reservar;
3. Temperar o frango com sal, limão, colorau e pimenta do reino;
4. Em uma panela aquecida de óleo refogar o frango com os outros temperos. Deixar cozinhar por 20 minutos, acrescente a couve e deixe mais 5 minutos no fogo;
5. Depois de esfriar o frango desfiar. Reservar;
6. Selecionar e deixe a fava de molho por pelo menos 12 horas na geladeira.
7. Escorra a fava, lave e coloque em uma panela coberta com água fria e deixe ferver;
8. Em seguida, escorra novamente, coloque água quente e deixe ferver rapidamente por aproximadamente 5 minutos, escorra, coloque água fervente e deixe cozinhar até ficar al dente. Reservar;
9. Na panela que foi cozido o frango, acrescente a fava cozida e o cuscuz cozido e mexa, até misturar;
10. Servir de acordo com cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	PESO DA PORÇÃO (g):126,0	TEMPO DE PREPARO: 40 minutos

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 DO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS -EJA I
MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais- Dislipidemia
FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA (CUSCUZ DE MILHO) DE OVOS COM CEBOLINHA

INGREDIENTES	QUANTIDAES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R$)	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Cuscuz de milho	40,00	2 col. de sopa	40,00	40,00	1,00	*	144,35	0,62	0,11	35,16
Ovo	44,00	1 unidade	44,00	39,29	1,12	*	56,22	5,12	3,50	0,64
Cebolinha	2,3	1 Col. de sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Tomate	5,00	1/6 Col. de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ Col. de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 Col. de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 Col. de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100 G							**234,30**	**6,07**	**6,74**	**37,09**

MODO DE PREPARO:

CUSCUZ

1. Colocar a milharina 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 os até começar a cheirar;

FAROFA

1. Higienizar corretamente os ovos em água corrente;
2. Em uma bacia quebrar um a um. Reservar;
3. Em uma panela aquecida com óleo dourar os temperos, cebolinha, cebola, tomate, pimenta de cheiro, colorau e sal;
4. Após o refogado colocar os ovos e deixe fritar por 2 minutos;
5. Em seguida acrescente o cuscuz cozido e mexa para não queimar.

RENDIMENTO (g): 100,00	PESO DA PORÇÃO (g):106,30	TEMPO DE PREPARO:

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 DO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS -EJA I
MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais- Dislipidemia
FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA MISTÃO (CUSCUZ DE MILHO, FRANGO EM CUBOS, OVOS, CEBOLA, TOMATE E JOÃO GOMES)

INGREDIENTES	QUANTIDAES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R$)	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Cuscuz de milho	40,00	2 col. de sopa	40,00	40,00	1,00	*	144,35	0,62	0,11	35,16
Frango	30,00	1 ½ Col de sopa	30,00	21,58	1,39	*	25,72	4,65	0,65	0,00
Ovo	44,00	1 unidade	44,00	39,29	1,12	*	56,22	5,12	3,50	0,64
João Gomes	20,0	1 ½ galho	15,00	10,00	1,50	*	3,98	0,33	0,03	0,92
Cebolinha	2,3	1 Col. de sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Tomate	5,00	1/6 Col. de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ Col. de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 Col. de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 Col. de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100 G							**203,65**	**8,54**	**5,73**	**29,27**

MODO DE PREPARO:

CUSCUZ

1. Colocar a milharina 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 os até começar a cheirar;

FAROFA

1. Higienizar corretamente os ovos em água corrente;
2. Em uma bacia quebrar um a um. Reservar;
3. Descongelar adequadamente o frango, cortar em cubos. Reservar;
4. Higienizar adequadamente os vegetais, cortar em pedaços pequenos e o João Gomes em tiras. Reservar;
5. Em uma panela aquecida com óleo dourar os temperos, cebolinha, cebola, tomate, pimenta de cheiro, colorau e sal;
6. Após o refogado colocar o frango e deixe cozinhar por 20 minutos, depois acrescentar o João Gomes e deixar cozinhar por mais 5 minutos. Reservar;
7. Em uma panela com água fervendo colocar os ovos para cozinhar;
8. Após cozido cortar em cubos;
9. Na mesma panela que foi cozido o frango acrescentar, o cuscuz cozido e o ovos em cubos;
10. Mexer até misturara tudo;
11. Sirva de acordo com o cardápio

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g):106,30**	**TEMPO DE PREPARO:**

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 DO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS -EJA I
MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais- Dislipidemia
FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM ABÓBORA

INGREDIENTES	QUANTIDAES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R$)	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão	36,00	2 Col. de sopa	36,00	26,47	1,36	*	25,79	1,55	0,47	3,98
Abóbora	36,00	1 Col. de sopa	36,00	33,33	1,08	*	8,63	0,38	0,12	1,34
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ Col. de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 Col. de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Sal	1,00	1/8 Col. de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100 G							**102,30**	**3,38**	**5,62**	**9,73**

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. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal;
4. Escorrer o feijão 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 o feijão como a abóbora.

RENDIMENTO (g): 100,00 | **PESO DA PORÇÃO (g):88,00** | **TEMPO DE PREPARO: 2h 30 min**

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 DO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS -EJA I
MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais- Dislipidemia
FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: FEIJOADA COM CARNE BOVINA

INGREDIENTES	QUANTIDAES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R$)	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão	36,00	2 Col. de sopa	36,00	26,47	1,36	*	25,79	1,55	0,47	3,98
Carne bovina	25,00	1 Col. de sopa	25,00	21,19	1,18	*	30,51	4,41	1,30	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Tomate	5,00	1/6 Col. de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ Col. de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta do reino	1,00	1/8 Col. de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Limão	5,00	1 col. de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Colorau	1,00	1/8 Col. de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Sal	1,00	1/8 Col. de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100 G							**144,23**	**10,26**	**7,92**	**8,07**

MODO DE PREPARO:

1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;
2. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o restante dos temperos e a carne;
3. Escorrer o feijão e colocar no refogado;
4. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos;
5. Sirva de acordo com o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00 | **PESO DA PORÇÃO (g):78,00** | **TEMPO DE PREPARO: 2h 30 min**

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 DO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS -EJA I
MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais- Dislipidemia
FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: GALINHADA							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTES	**QUANTIDAES**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO (R$)**	**ENERGIA (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Arroz	45,00	½ Col de servir	45,00	45,00	1,00	*	161,01	3,22	0,15	35,44
Frango integral	30,00	1 ½ Col de sopa	30,00	21,58	1,39	*	25,72	4,65	0,65	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Tomate	5,00	1/6 Col. de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ Col. de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta do reino	1,00	1/8 Col. de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Limão	5,00	1 col. de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Colorau	1,00	1/8 Col. de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Sal	1,00	1/8 Col. de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100 G							**274,29**	**10,22**	**4,81**	**45,82**

MODO DE PREPARO:
1. Descongelar adequadamente o frango, cortá-lo em cubos e refogar com os temperos;
2. Adicionar o arroz e a água fervente ao frango refogado. Deixar cozinhar por aproximadamente 30 minutos.

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g):92,00**	**TEMPO DE PREPARO: 30 min**

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 DO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS -EJA I
MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais- Dislipidemia
FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: LARANJA							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTES	**QUANTIDAES**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO (R$)**	**ENERGIA (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Laranja	90,00	1 unidade média	90,00	64,29	1,40	*	29,21	0,63	0,07	7,37
TOTAL EM 100 G							**45,44**	**0,98**	**0,10**	**11,47**

MODO DE PREPARO:
1. Higienizar a laranja e distribuir aos alunos conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g):90,00**	**TEMPO DE PREPARO: 20 min**

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 DO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS -EJA I
MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais- Dislipidemia
FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: MAÇÃ							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTES	**QUANTIDAES**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO (R$)**	**ENERGIA (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Maçã	90,00	1 und pequena	90,00	75,00	1,20	*	41,64	0,22	0,00	11,37
TOTAL EM 100 G							**55,52**	**0,29**	**0,00**	**15,15**

MODO DE PREPARO:
1. Higienizar a maçã e distribuir aos alunos conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g):90,00**	**TEMPO DE PREPARO: 30 min**

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 DO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS -EJA I
MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais- Dislipidemia
FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: MACARRÃO INTEGRAL AO MOLHO DE TOMATE (MACARRÃO, TOMATE, CARNE BOVINA MOÍDA E SALSA)							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTES	**QUANTIDAES**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO (R$)**	**ENERGIA (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Macarrão integral	50,00	2 Col. de sopa	50,00	50,00	1,00	*	185,56	5,00	0,65	38,97
Carne	30,00	1 ½ Col de sopa	30,00	26,79	1,12	*	36,58	5,20	1,59	0,00
Tomate	5,00	1/6 Col. de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Salsa	5,00	1 ½ galho	5,00	4,07	1,23	*	1,36	0,13	0,02	0,23
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ Col. de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 Col. de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 Col. de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 Col. de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100 G							**250,56**	**11,04**	**5,96**	**37,23**

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar a salsa e os tomates, retirar as folhas de salsa dos talos e corte os tomates em pedaços grandes. Reservar;
2. Descongelar adequadamente a carne moída, temperar;
3. Em uma panela aquecida com óleo refogar a carne a carne moída;
4. Após a carne cozida, coloque os tomates e deixe refogar por 10 minutos e depois acrescente a salsa e deixe cozinhar por mais 2 minutos. Reservar
5. Ferver água com um pouco de sal e óleo;
6. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos;
7. Deixar escorrer o macarrão e reservar;
8. Acrescentar o macarrão na panela que a carne bovina moída foi refogada;
9. Mexer e servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g):92,00**	**TEMPO DE PREPARO: 30 min**

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 DO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS -EJA I
MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais- Dislipidemia
FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: MACARRÃO INTEGRAL COM FRANGO DESFIADO E SALSA							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTES	**QUANTIDAES**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO (R$)**	**ENERGIA (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Macarrão integral	50,00	2 Col. de sopa	50,00	50,00	1,00	*	185,56	5,00	0,65	38,97
Frango	30,00	1 ½ Col de sopa	30,00	21,58	1,39	*	27,86	4,44	0,99	0,00
Tomate	5,00	1/6 Col. de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Salsa	5,00	1 ½ galho	5,00	4,07	1,23	*	1,36	0,13	0,02	0,23
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ Col. de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 Col. de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 Col. de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 Col. de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100 G							**268,50**	**10,72**	**5,13**	**43,81**

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar e retirar as folhas de salsa dos talos. Reservar;
2. Descongelar adequadamente o frango, temperar;
3. Em uma panela aquecida com óleo refogar o frango;
4. Quando o frango já estiver cozido, retire da panela e desfie. Reservar
5. Ferver água com um pouco de sal e óleo;
6. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos;
7. Deixar escorrer o macarrão e reservar;
8. Acrescentar o macarrão e o frango desfiado na panela que o frango foi cozido;
9. Mexer e servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g):106,0**	**TEMPO DE PREPARO: 30 min**

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 DO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS -EJA I
MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais- Dislipidemia
FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: MACARRONADA COM CARNE BOVINA MOÍDA E MANJERICÃO							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTES	**QUANTIDAES**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO (R$)**	**ENERGIA (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Macarrão integral	50,00	2 Col. de sopa	50,00	50,00	1,00	*	185,56	5,00	0,65	38,97
Carne	30,00	1 ½ Col de sopa	30,00	26,79	1,12	*	36,58	5,20	1,59	0,00
Tomate	5,00	1/6 Col. de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Manjericão	5,00	1 ½ galho	5,00	3,29	1,52	*	0,70	0,07	0,01	0,12
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ Col. de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 Col. de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 Col. de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 Col. de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100 G							**264,49**	**10,95**	**5,51**	**41,67**

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar e retirar as folhas do manjericão dos talos. Reservar;
2. Descongelar adequadamente a carne moída, temperar;
3. Em uma panela aquecida com óleo refogar a carne a carne moída;
4. Após a carne cozida adicione o manjericão e deixe refogar mais 2 minutos;
5. Ferver água com um pouco de sal e óleo;
6. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos;
7. Deixar escorrer o macarrão e reservar;
8. Acrescentar o macarrão na panela que a carne bovina moída foi refogada;
9. Mexer e servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g):106,00**	**TEMPO DE PREPARO: 30 min**

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 DO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS -EJA I
MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais- Dislipidemia
FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: MELANCIA							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTES	**QUANTIDAES**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO (R$)**	**ENERGIA (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Melancia	200,00	1 Fatia Média	200,00	92,17	2,17	*	30,05	0,81	0,00	7,50
TOTAL EM 100 G							**32,61**	**0,88**	**0,00**	**8,14**

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar a melancia;
2. Cortar em fatias e servir de acordo com o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g):92,00**	**TEMPO DE PREPARO: 30 min**

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 DO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS -EJA I
MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais- Dislipidemia
FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: MELÃO							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTES	**QUANTIDAES**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO (R$)**	**ENERGIA (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Melão	90,00	1 fatia média	90,00	86,54	1,04	*	25,42	0,59	0,00	6,51
TOTAL EM 100 G							**29,37**	**0,68**	**0,00**	**7,53**

MODO DE PREPARO:
1. Higienizar o melão;
2. Cortar em fatias e servir de acordo com o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g):90,00**	**TEMPO DE PREPARO: 30 min**

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 DO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS -EJA I
MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais- Dislipidemia
FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: MINGAU DE TAPIOCA COM COCO RALADO							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTES	**QUANTIDAES**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO (R$)**	**ENERGIA (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Tapioca	40,0	2 col. de sopa	40,0	40,00	1,0	*	132,40	0,20	0,12	32,44
Adoçante	10,0	½ col de sopa	10,0	10,00	1,0	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Leite integral em pó desnatado	30,0	1 ½ col de sopa	30,0	30,00	1,0	*	19,50	0,88	0,97	1,78
Coco ralado	5,0	¼ col de sopa	5,0	2,69	1,88	*	99,00	1,03	9,68	3,66
TOTAL EM 100 G							**408,46**	**9,73**	**11,98**	**66,30**

MODO DE PREPARO:

1. Deixar a tapioca de molho por 10 minutos.
2. Colocar em uma panela a tapioca, coco, açúcar e o leite dissolvido em água filtrada;
3. Cozinhar em fogo baixo, sempre mexendo, até obter a consistência desejada.

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g):85,00**	**TEMPO DE PREPARO: 30 min**

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 DO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS -EJA I
MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais- Dislipidemia
FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: PÃO INTEGRAL							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTES	**QUANTIDAES**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO (R$)**	**ENERGIA (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Pão integral	50,0	1 unidade	50,0	50,0	1,0	*	149,91	3,98	1,55	29,32
TOTAL EM 100 G							**299,81**	**7,95**	**3,10**	**58,65**

MODO DE PREPARO:
1. Servir conforme com o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g):50,00**	**TEMPO DE PREPARO: 5 min**

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO DO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS -EJA I
MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais- Dislipidemia
FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: PEIXE COZIDO COM BATATA DOCE							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTES	**QUANTIDAES**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO (R$)**	**ENERGIA (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Peixe	180,0	2 filés médio	180,00	100,56	1,79	*	21,34	15,57	1,15	0,00
Batata doce	10,00	½ col de sopa	10,00	8,26	1,21	*	9,77	0,10	0,01	2,33
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ col. de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1/6 col. de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Limão	5,00	¼ col de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 col de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta do reino	1,00	1/8 de col de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Sal	1,00	1/8 de col de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100 G							**66,39**	**12,49**	**0,93**	**2,81**

MODO DE PREPARO:

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

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g):84,00**	**TEMPO DE PREPARO: 30 min**

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 DO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS -EJA I
MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais- Dislipidemia
FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (REPOLHO E RÚCULA)							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTES	**QUANTIDAES**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO (R$)**	**ENERGIA (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Repolho	20,00	1 Col. de sopa	20,00	14,29	1,40	*	2,45	0,13	0,02	0,55
Rúcula	20,00	1 Col. de sopa	20,00	13,42	1,49	*	1,76	0,24	0,01	0,30
TOTAL EM 100 G							**15,19**	**1,31**	**0,13**	**3,07**

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.

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g):31,00**	**TEMPO DE PREPARO: 30 min**

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 DO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS -EJA I
MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais- Dislipidemia
FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: SOPA DE FRANGO COM FEIJÃO E LEGUMES (BATATA INGLESA, QUIABO, VINAGREIRA E BETERRABA)

INGREDIENTES	QUANTIDAES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R$)	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango	40,00	2 Col de sopa	40,00	28,78	1,39	*	34,29	6,19	0,87	0,00
Feijão	20,00	1 Col de sopa	20,00	14,71	1,36	*	48,39	2,94	0,18	9,00
Batata, inglesa,	10,00	½ Col de sopa	10,00	9,01	1,11	*	5,80	0,16	0,00	1,32
Quiabo	10,00	½ Col de sopa	10,00	8,13	1,23	*	2,43	0,16	0,02	0,52
Vinagreira	10,00	½ Col de sopa	10,00	6,67	1,50	*	1,73	0,14	0,02	0,33
Beterraba	10,00	½ Col de sopa	10,00	6,45	1,55	*	3,15	0,13	0,01	0,72
Cebola	5,00	½ Col de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1/6 de col de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Limão	5,00	1 col de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Pimenta do reino	1,00	1/8 col de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1/8 col de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 col de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100 G							**137,09**	**10,77**	**4,50**	**13,87**

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar;
2. Preparar o feijão de acordo com procedimento normal;
3. Liquidificar o feijão com o caldo. Reservar;
4. Descongelar adequadamente o frango, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;
5. Refogar e cozinhar o frango com cebola, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida por aproximadamente 5 minutos na panela de pressão;
6. Acrescentar a batata inglesa, beterraba e deixar cozinhar por mais 5 minutos e depois adicionar o quiabo e a vinagreira;
7. Cozinhar por mais 5 minutos e acrescentar o feijão liquidificado;
8. Deixar ferver por cerca de 2 minutos.

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g):126,00**	**TEMPO DE PREPARO: 30 min**

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 DO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS -EJA I
MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais- Dislipidemia
FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: SOPA DE MACARRÃO INTEGRAL COM FRANGO, FEIJÃO E LEGUMES (ABOBRINHA, ABÓBORA E VINAGREIRA)

INGREDIENTES	QUANTIDAES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R$)	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango	40,00	2 Col de sopa	40,00	28,78	1,39	*	34,29	6,19	0,87	0,00
Feijão	20,00	1 Col de sopa	20,00	14,71	1,36	*	48,39	2,94	0,18	9,00
Macarrão integral	10,00	½ Col de sopa	10,00	10,00	1,00	*	37,11	1,00	0,13	7,79
Abobrinha	10,00	½ Col de sopa	10,00	7,69	1,30	*	1,48	0,09	0,01	0,33
Abóbora	10,00	½ Col de sopa	10,00	7,30	1,37	*	2,92	0,13	0,04	0,45
Vinagreira	10,00	1 ½ galho	10,00	8,33	1,20	*	2,17	0,18	0,03	0,41
Cebola	5,00	½ Col de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1/6 de col de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Limão	5,00	1/5 Col de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Pimenta do reino	1,00	1/8 col de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1/8 col de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 col de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100 G							**164,86**	**11,27**	**4,51**	**19,85**

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar;
2. Preparar o feijão de acordo com procedimento normal;
3. Liquidificar o feijão com o caldo. Reservar;
4. Descongelar adequadamente o frango, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;
5. Refogar e cozinhar o frango com cebola, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida por aproximadamente 5 minutos na panela de pressão;
6. Acrescentar o macarrão e a abobrinha deixar cozinhar por mais 5 minutos e depois adicionar a abóbora e a vinagreira;
7. Cozinhar por mais 5 minutos e acrescentar o feijão liquidificado;
8. Deixar ferver por cerca de 2 minutos.

RENDIMENTO (g): 100,00 | **PESO DA PORÇÃO (g):126,00** | **TEMPO DE PREPARO: 30 min**

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 DO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS -EJA I
MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais- Dislipidemia
FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJÁ							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTES	**QUANTIDAES**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO (R$)**	**ENERGIA (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Polpa de cajá	50,0	1 Col de sopa	50,00	50,00	1,00	*	13,17	0,29	0,08	3,19
Adoçante	10,0	½ Col de sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96
TOTAL EM 100 G							**86,42**	**0,54**	**0,14**	**21,91**

MODO DE PREPARO:
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;
2. Bater no liquidificador com água e açúcar;
3. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g):60,00**	**TEMPO DE PREPARO: 30 min**

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 DO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS -EJA I
MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais- Dislipidemia
FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJU							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTES	**QUANTIDAES**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO (R$)**	**ENERGIA (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Polpa de caju	50,0	1 Col de sopa	50,00	50,00	1,00	*	18,28	0,24	0,08	4,68
Adoçante	10,0	½ Col de sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96
TOTAL EM 100 G							**94,95**	**0,45**	**0,13**	**24,39**

MODO DE PREPARO:
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;
2. Bater no liquidificador com água e açúcar;
3. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g):60,00**	**TEMPO DE PREPARO: 30 min**

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 DO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS -EJA I
MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais- Dislipidemia
FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE GOIABA							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTES	**QUANTIDAES**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO (R$)**	**ENERGIA (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Polpa de goiaba	50,0	1 Col de sopa	50,00	50,00	1,00	*	27,08	0,54	0,22	6,50
Adoçante	10,0	½ Col de sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96
TOTAL EM 100 G							**109,62**	**0,96**	**0,37**	**27,44**

MODO DE PREPARO:
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;
2. Bater no liquidificador com água e açúcar;
3. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g):60,00**	**TEMPO DE PREPARO: 30 min**

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 DO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS -EJA I
MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais- Dislipidemia
FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE MURICI							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTES	**QUANTIDAES**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO (R$)**	**ENERGIA (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Polpa de murici	50,0	1 Col de sopa	50,00	50,00	1,00	*	45,50	0,44	1,24	9,69
Adoçante	10,0	½ Col de sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96
TOTAL EM 100 G							**140,31**	**0,79**	**2,06**	**32,74**

MODO DE PREPARO:
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;
2. Bater no liquidificador com água e açúcar;
3. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g):60,00**	**TEMPO DE PREPARO: 30 min**

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 DO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS -EJA I
MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais- Dislipidemia
FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: VITAMINA DE ABACATE							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTES	**QUANTIDADES**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO (R$)**	**ENERGIA (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Abacate	45,00	1 Col. de sopa cheia	45,00	30,00	1,50	*	28,85	0,37	2,52	1,81
Adoçante	10,00	½ Col de sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96
Leite integral em pó desnatado	20,00	1 Col de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
TOTAL EM 100 G							**278,10**	**9,15**	**13,17**	**32,68**

MODO DE PREPARO:
1. Higienizar, retirar o caroço e extrair a polpa do abacate;
2. Liquidificar com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogenia;
3. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g):85,00**	**TEMPO DE PREPARO: 30 min**

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 DO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS -EJA I
MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais- Dislipidemia
FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: VITAMINA DE BANANA E MAMÃO							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTES	**QUANTIDADES**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO (R$)**	**ENERGIA (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Banana	44,00	2 Col de sopa	44,00	30,14	1,46	*	23,48	0,37	0,02	6,12
Mamão	40,0	1 Col de sopa	40,00	26,67	1,50	*	10,71	0,12	0,03	2,78
Adoçante	10,00	½ Col de sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96
Leite integral em pó desnatado	20,00	1 Col de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
TOTAL EM 100 G							**198,38**	**6,46**	**6,26**	**30,76**

MODO DE PREPARO:
1. Higienizar, retirar os caroços do mamão, extrair a polpa, cortar em cubos e reservar;
2. Higienizar, descascar as bananas e cortar em cubos;
3. Liquidificar as frutas com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogenia;
4. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g):120,00**	**TEMPO DE PREPARO: 30 min**