



**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  
DIABETES**

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 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 (cuscuz cozido) 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 (arroz integral)
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 integral com carne bovina moída e manjeriço
23. Manteiga
24. Melancia
25. Melão
26. Mingau de tapioca com coco ralado (leite desnatado, adoçante)
27. Pão
28. Peixe cozido com batata doce

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



- 29. Peixe frito
- 30. Pirão
- 31. Salada crua (repolho e rúcula)
- 32. Sopa de frango com feijão e legumes (batata inglesa, quiabo, vinagreira e beterraba)
- 33. Sopa de macarrão integral com frango, feijão e legumes (abobrinha, abóbora e vinagreira)
- 34. Suco de cajá (adoçante)
- 35. Suco de caju (adoçante)
- 36. Suco de goiaba (adoçante)
- 37. Suco de Murici (adoçante)
- 38. Vitamina de abacate (leite desnatado e adoçante)
- 39. Vitamina de banana e mamão (leite desnatado e 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.

### ORIENTAÇÕES IMPORTANTES

#### CALCULANDO AS QUANTIDADES DE PER CAPITAS

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

**Exemplo:** Arroz de couve com ovos mexidos

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

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

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

**Exemplo: COUVE**

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

**Exemplo: OVO**

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

### **HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS**

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

### **Preparação da solução clorada**



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

### **HIGIENIZAÇÃO DAS BANCADAS**

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

### **HIGIENIZAÇÃO DOS UTENSÍLIOS**

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

### **HIGIENIZAÇÃO DAS HORTALIÇAS**

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

### **HIGIENIZAÇÃO DE FRUTAS**

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

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

### **DESCONGELAMENTO**

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

### **DESSALGUE**

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

## PREPARAÇÕES



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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                    |             |                |        |        |      |                      |                            |         |                              |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------|--------|--------|------|----------------------|----------------------------|---------|------------------------------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO DO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS – EJA I<br>MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais - Diabetes<br>FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos |             |                |        |        |      |                      |                            |         |                              |         |
| NOME DE PREPARAÇÃO: ABACAXI                                                                                                                                                        |             |                |        |        |      |                      | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL     |         |                              |         |
| INGREDIENTES                                                                                                                                                                       | QUANTIDADES | 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   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar, descascar e cortar em rodela;<br>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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                               |             |                        |        |        |      |                      |                          |         |                              |         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------|--------|--------|------|----------------------|--------------------------|---------|------------------------------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO DO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS – EJA I<br>MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais - Diabetes<br>FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos                                            |             |                        |        |        |      |                      |                          |         |                              |         |
| NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ INTEGRAL                                                                                                                                                                                            |             |                        |        |        |      |                      | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL   |         |                              |         |
| INGREDIENTES                                                                                                                                                                                                                  | QUANTIDADES | MEDIDA CASEIRA         | PB (g) | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO (R\$) | 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   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Amassar o alho e em uma panela e acrescentar óleo, sal e o arroz;<br>2. Refogar bem e depois acrescentar água;<br>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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                  |             |                       |        |        |      |                      |                           |         |                              |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------|--------|--------|------|----------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO DO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS – EJA I<br>MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais - Diabetes<br>FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos                                                                                                               |             |                       |        |        |      |                      |                           |         |                              |         |
| NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ INTEGRAL COM VINAGREIRA                                                                                                                                                                                                                                                |             |                       |        |        |      |                      | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL    |         |                              |         |
| INGREDIENTES                                                                                                                                                                                                                                                                                     | QUANTIDADES | 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   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar adequadamente a vinagreira e cortar em pedaços. Reservar;<br>2. Lavar o arroz e refogar com alho e óleo;<br>3. Acrescente água e acertar o sal, mexa;<br>4. Em seguida acrescentar a vinagreira e misturar bem;<br>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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE<br>FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO DO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS – EJA I<br>MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais - Diabetes<br>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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | QUANTIDADES | MEDIDA CASEIRA         | PB (g) | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO (R\$) | ENERGIA (Kcal)             | PTN (g) | LPD (g)                      | CHO (g) |
| Arroz integral                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 36,0        | 1/5 xícara             | 36,00  | 36,00  | 1,00 | *                    | 128,80                     | 2,58    | 0,12                         | 28,35   |
| Carne suína                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 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        | ¼ 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   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar adequadamente o maxixe e o quiabo, cortar em pedaços. Reservar;<br>2. Descongelar adequadamente a carne suína, cortar em cubos. Reservar;<br>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;<br>4. Acrescente água e deixe cozinhar por 5 minutos;<br>5. Em seguida acrescentar o quiabo, deixe cozinhar por 2 minutos e em seguida acrescente o maxixe, misturar bem. Permanecer por mais 3 minutos;<br>6. Em seguida acrescente a vinagreira e mexa e deixe no fogo por mais 2 minutos;<br>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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                       |        |        |      |                         |                                  |             |                                 |              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|--------|--------|------|-------------------------|----------------------------------|-------------|---------------------------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO DO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS – EJA I<br>MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais - Diabetes<br>FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                       |        |        |      |                         |                                  |             |                                 |              |
| NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ FORTALEZA (ARROZ INTEGRAL, OVOS, ABÓBORA E COUVE)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                       |        |        |      |                         | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL           |             |                                 |              |
| INGREDIENTES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | QUANTID<br>AES | MEDIDA CASEIRA        | PB (g) | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>(R\$) | ENERGIA<br>(Kcal)                | PTN<br>(g)  | LPD<br>(g)                      | CHO<br>(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        |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |                       |        |        |      |                         | <b>208,14</b>                    | <b>7,70</b> | <b>6,31</b>                     | <b>28,89</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar adequadamente a couve e a abóbora, cortar em pedaços. Reservar;<br>2. Higienizar adequadamente os ovos. Reservar;<br>3. Lavar o arroz e refogar com os temperos;<br>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;<br>5. Em uma panela aquecida com água colocar os ovos para cozinhar, por aproximadamente 10 minutos;<br>6. Depois de cozido cortar os ovos em pedaço. Reservar;<br>7. Após o cozimento do arroz acrescente os ovos;<br>8. Sirva de acordo com o cardápio. |                |                       |        |        |      |                         |                                  |             |                                 |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                       |        |        |      |                         | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 118,0</b> |             | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 min</b> |              |

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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                    |             |                 |        |        |      |                      |                          |         |                              |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------|--------|--------|------|----------------------|--------------------------|---------|------------------------------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO DO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS – EJA I<br>MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais - Diabetes<br>FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos |             |                 |        |        |      |                      |                          |         |                              |         |
| NOME DE PREPARAÇÃO: BANANA                                                                                                                                                         |             |                 |        |        |      |                      | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL   |         |                              |         |
| INGREDIENTES                                                                                                                                                                       | QUANTIDADES | 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:<br>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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                    |             |                |        |        |      |                      |                         |         |                              |         |
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO DO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS – EJA I<br>MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais - Diabetes<br>FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos |             |                |        |        |      |                      |                         |         |                              |         |
| NOME DE PREPARAÇÃO: BISCOITO INTEGRAL                                                                                                                                              |             |                |        |        |      |                      | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL  |         |                              |         |
| INGREDIENTES                                                                                                                                                                       | QUANTIDADES | 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:<br>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 - Diabetes  
FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos

| NOME DE PREPARAÇÃO: CALDO DE OVOS COM CEBOLINHA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |             |                       |        |        |      |                      | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL            |             |                                  |              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------|--------|--------|------|----------------------|-----------------------------------|-------------|----------------------------------|--------------|
| INGREDIENTES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | QUANTIDADES | 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         |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |             |                       |        |        |      |                      | <b>215,26</b>                     | <b>6,14</b> | <b>8,30</b>                      | <b>29,01</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar os ovos e quebrá-los em uma vasilha separada. Reservar;<br>2. Refogar o alho, cebola, colorau, pimenta de cheiro, pimenta do reino e tomate numa panela aquecida com óleo;<br>3. Acrescentar água e aos poucos a farinha branca, mexendo sempre para não embolar, deixar no ponto de creme;<br>4. Adicionar os ovos da vasilha e sal;<br>5. Deixar cozinhar. |             |                       |        |        |      |                      |                                   |             |                                  |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |             |                       |        |        |      |                      | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 121,00</b> |             | <b>TEMPO DE PREPARO: 45 min.</b> |              |

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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                        |             |                       |        |        |      |                      |                         |         |                              |         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------|--------|--------|------|----------------------|-------------------------|---------|------------------------------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO DO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS – EJA I<br>MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais - Diabetes<br>FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos                                                                                                                                                                                                     |             |                       |        |        |      |                      |                         |         |                              |         |
| NOME DE PREPARAÇÃO: CARNE BOVINA MOIDA COM CENOURA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |             |                       |        |        |      |                      | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL  |         |                              |         |
| INGREDIENTES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | QUANTIDADES | 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    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Descongelar adequadamente a carne moída;<br>2. Selecionar, descascar e cortar em cubos a cenoura. Reservar;<br>3. Em uma panela aquecida com óleo refogar a carne com os temperos;<br>4. Deixe cozinhar a carne moída por aproximadamente 20 minutos e acrescente a cenoura e deixa cozinhar por mais 10 minutos;<br>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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                  |             |                  |        |        |      |                      |                          |         |                              |         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|--------|--------|------|----------------------|--------------------------|---------|------------------------------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO DO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS – EJA I<br>MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais - Diabetes<br>FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos                                                                                                                                                                                               |             |                  |        |        |      |                      |                          |         |                              |         |
| NOME DE PREPARAÇÃO: COUVE REFOGADO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |             |                  |        |        |      |                      | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL   |         |                              |         |
| INGREDIENTES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | QUANTIDADES | 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    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar adequadamente a couve e a cebola, cortar a couve em tiras e a cebola em pedaços pequenos. Reservar;<br>2. Em uma panela aquecida com o óleo, colocar primeiro a cebola e o sal e deixar dourar por aproximadamente 5 minutos;<br>3. Em seguida acrescente a couve e deixe refogar por 2 minutos;<br>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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                     |             |                  |        |        |      |                      |                          |         |                             |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|--------|--------|------|----------------------|--------------------------|---------|-----------------------------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO DO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS – EJA I<br>MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais - Diabetes<br>FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos                                                                  |             |                  |        |        |      |                      |                          |         |                             |         |
| NOME DE PREPARAÇÃO: CUSCUZ DE MILHO                                                                                                                                                                                                                 |             |                  |        |        |      |                      | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL   |         |                             |         |
| INGREDIENTES                                                                                                                                                                                                                                        | QUANTIDADES | 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   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Colocar a milharina e o sal em um recipiente;<br>2. Acrescentar água aos poucos e mexer bem;<br>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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |             |                  |        |        |      |                      |                          |         |                              |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|--------|--------|------|----------------------|--------------------------|---------|------------------------------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO DO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS – EJA I<br>MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais - Diabetes<br>FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |             |                  |        |        |      |                      |                          |         |                              |         |
| NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA CAIPIRA (CUSCUZ COZIDO, FRANGO DESFIADO, COUVE E FAVA)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |             |                  |        |        |      |                      | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL   |         |                              |         |
| INGREDIENTES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | QUANTIDADES | MEDIDA CASEIRA   | PB (g) | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO (R\$) | 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    |
| 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |             |                  |        |        |      |                      | 210,15                   | 6,17    | 4,08                         | 37,38   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br><b>Cuscuz</b><br>1. Colocar a milharina e o sal em um recipiente;<br>2. Acrescentar água aos poucos e mexer bem;<br>3. Colocar a mistura numa cuscuzeira e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 5 minutos os até começar a cheirar .<br><b>Farofa</b><br>1. Selecionar, higienizar e cortar a couve em tiras. Reservar;<br>2. Descongelar adequadamente o frango, corta o frango. Reservar;<br>3. Temperar o frango com sal, limão, colorau e pimenta do reino;<br>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;<br>5. Depois de esfriar o frango desfiar. Reservar;<br>6. Selecionar e deixe a fava de molho por pelo menos 12 horas na geladeira.<br>7. Escorra a fava, lave e coloque em uma panela coberta com água fria e deixe ferver;<br>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;<br>9. Na panela que foi cozido o frango, acrescente a fava cozida e o cuscuz cozido e mexa, até misturar;<br>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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |             |                  |        |        |      |                      |                           |         |                   |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|--------|--------|------|----------------------|---------------------------|---------|-------------------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO DO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS – EJA I<br>MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais - Diabetes<br>FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |             |                  |        |        |      |                      |                           |         |                   |         |
| NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA (CUSCUZ COZIDO) DE OVOS COM CEBOLINHA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |             |                  |        |        |      |                      | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL    |         |                   |         |
| INGREDIENTES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | QUANTIDADES | MEDIDA CASEIRA   | PB (g) | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO (R\$) | 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   |
| 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    |
| 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |             |                  |        |        |      |                      | 234,30                    | 6,07    | 6,74              | 37,09   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br><b>Cuscuz</b><br>1. Colocar a milharina e o sal em um recipiente;<br>2. Acrescentar água aos poucos e mexer bem;<br>3. Colocar a mistura numa cuscuzeira e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 5 minutos os até começar a cheirar .<br><b>Farofa</b><br>1. Higienizar corretamente os ovos em água corrente;<br>2. Em uma bacia quebrar um a um. Reservar;<br>3. Em uma panela aquecida com óleo dourar os temperos, cebolinha, cebola, tomate, pimenta de cheiro, colorau e sal;<br>4. Após o refogado colocar os ovos e deixe fritar por 2 minutos;<br>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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |             |                  |        |        |      |                      |                           |         |                   |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|--------|--------|------|----------------------|---------------------------|---------|-------------------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO DO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS – EJA I<br>MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais - Diabetes<br>FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |             |                  |        |        |      |                      |                           |         |                   |         |
| NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA MISTÃO (CUSCUZ COZIDO, FRANGO EM CUBOS, OVOS, CEBOLA, TOMATE E JOÃO GOMES)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |             |                  |        |        |      |                      | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL    |         |                   |         |
| INGREDIENTES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | QUANTIDADES | MEDIDA CASEIRA   | PB (g) | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO (R\$) | 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    |
| 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    |
| 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |             |                  |        |        |      |                      | 203,65                    | 8,54    | 5,73              | 29,27   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br><b>Cuscuz</b><br>1. Colocar a milharina e o sal em um recipiente;<br>2. Acrescentar água aos poucos e mexer bem;<br>3. Colocar a mistura numa cuscuzeira e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 5 minutos os até começar a cheirar .<br><b>Farofa</b><br>1. Higienizar corretamente os ovos em água corrente;<br>2. Em uma bacia quebrar um a um. Reservar;<br>3. Descongelar adequadamente o frango, cortar em cubos. Reservar;<br>4. Higienizar adequadamente os vegetais, cortar em pedaços pequenos e o João Gomes em tiras. Reservar;<br>5. Em uma panela aquecida com óleo dourar os temperos, cebolinha, cebola, tomate, pimenta de cheiro, colorau e sal;<br>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;<br>7. Em uma panela com água fervendo colocar os ovos para cozinhar;<br>8. Após cozido cortar em cubos;<br>9. Na mesma panela que foi cozido o frango acrescentar, o cuscuz cozido e o ovos em cubos;<br>10. Mexer até misturara tudo;<br>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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |             |                      |        |        |      |                      |                          |         |                             |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------|--------|--------|------|----------------------|--------------------------|---------|-----------------------------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO DO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS – EJA I<br>MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais - Diabetes<br>FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |             |                      |        |        |      |                      |                          |         |                             |         |
| NOME DE PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM ABÓBORA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |             |                      |        |        |      |                      | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL   |         |                             |         |
| INGREDIENTES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | QUANTIDADES | MEDIDA CASEIRA       | PB (g) | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO (R\$) | 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    |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 3,00        | 1 Col. de café       | 1,00   | 1,00   | 1,00 | *                    | 0,00                     | 0,00    | 0,00                        | 0,00    |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |             |                      |        |        |      |                      | 102,30                   | 3,38    | 5,62                        | 9,73    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;<br>2. Higienizar, descascar e cortar em cubos a abóbora. Reservar;<br>3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal;<br>4. Escorrer o feijão e colocar no refogado;<br>5. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos;<br>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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |             |                      |        |        |      |                      |                          |         |                             |         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------|--------|--------|------|----------------------|--------------------------|---------|-----------------------------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO DO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS – EJA I<br>MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais - Diabetes<br>FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos                                                                                                                                                                                                                    |             |                      |        |        |      |                      |                          |         |                             |         |
| NOME DE PREPARAÇÃO: FEIJOADA COM CARNE BOVINA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |             |                      |        |        |      |                      | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL   |         |                             |         |
| INGREDIENTES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | QUANTIDADES | MEDIDA CASEIRA       | PB (g) | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO (R\$) | 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    |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 3,00        | 1 Col. de café       | 1,00   | 1,00   | 1,00 | *                    | 0,00                     | 0,00    | 0,00                        | 0,00    |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |             |                      |        |        |      |                      | 144,23                   | 10,26   | 7,92                        | 8,07    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;<br>2. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o restante dos temperos e a carne;<br>3. Escorrer o feijão e colocar no refogado;<br>4. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos;<br>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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                              |             |                      |        |        |      |                      |                          |         |                          |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------|--------|--------|------|----------------------|--------------------------|---------|--------------------------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO DO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS – EJA I<br>MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais - Diabetes<br>FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos                                           |             |                      |        |        |      |                      |                          |         |                          |         |
| NOME DE PREPARAÇÃO: GALINHADA                                                                                                                                                                                                |             |                      |        |        |      |                      | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL   |         |                          |         |
| INGREDIENTES                                                                                                                                                                                                                 | QUANTIDADES | MEDIDA CASEIRA       | PB (g) | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO (R\$) | ENERGIA (Kcal)           | PTN (g) | LPD (g)                  | CHO (g) |
| Arroz integral                                                                                                                                                                                                               | 45,00       | ½ Col de servir      | 45,00  | 45,00  | 1,00 | *                    | 161,01                   | 3,22    | 0,15                     | 35,44   |
| Frango                                                                                                                                                                                                                       | 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    |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                         | 3,00        | 1 Col. de café       | 1,00   | 1,00   | 1,00 | *                    | 0,00                     | 0,00    | 0,00                     | 0,00    |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                                                                                               |             |                      |        |        |      |                      | 274,29                   | 10,22   | 4,81                     | 45,82   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Descongelar adequadamente o frango, cortá-lo em cubos e refogar com os temperos;<br>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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                    |             |                 |        |        |      |                      |                          |         |                          |         |
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO DO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS – EJA I<br>MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais - Diabetes<br>FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos |             |                 |        |        |      |                      |                          |         |                          |         |
| NOME DE PREPARAÇÃO: LARANJA                                                                                                                                                        |             |                 |        |        |      |                      | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL   |         |                          |         |
| INGREDIENTES                                                                                                                                                                       | QUANTIDADES | 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:<br>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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                    |             |                |        |        |      |                      |                          |         |                          |         |
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO DO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS – EJA I<br>MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais - Diabetes<br>FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos |             |                |        |        |      |                      |                          |         |                          |         |
| NOME DE PREPARAÇÃO: MAÇÃ                                                                                                                                                           |             |                |        |        |      |                      | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL   |         |                          |         |
| INGREDIENTES                                                                                                                                                                       | QUANTIDADES | 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   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |             |                      |        |        |      |                      |                                 |              |                                 |              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------|--------|--------|------|----------------------|---------------------------------|--------------|---------------------------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO DO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS – EJA I<br>MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais - Diabetes<br>FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |             |                      |        |        |      |                      |                                 |              |                                 |              |
| NOME DE PREPARAÇÃO: MACARRÃO AO MOLHO DE TOMATE (MACARRÃO INTEGRAL, TOMATE, CARNE BOVINA MOÍDA E SALSA)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |             |                      |        |        |      |                      | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL          |              |                                 |              |
| INGREDIENTES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | QUANTIDADES | 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         |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |             |                      |        |        |      |                      | <b>250,56</b>                   | <b>11,04</b> | <b>5,96</b>                     | <b>37,23</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar a salsa e os tomates, retirar as folhas de salsa dos talos e corte os tomates em pedaços grandes. Reservar;<br>2. Descongelar adequadamente a carne moída, temperar;<br>3. Em uma panela aquecida com óleo refogar a carne a carne moída;<br>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<br>5. Ferver água com um pouco de sal e óleo;<br>6. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos;<br>7. Deixar escorrer o macarrão e reservar;<br>8. Acrescentar o macarrão na panela que a carne bovina moída foi refogada;<br>9. Mexer e servir conforme o cardápio. |             |                      |        |        |      |                      |                                 |              |                                 |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |             |                      |        |        |      |                      | <b>PESO DA PORÇÃO (g):92,00</b> |              | <b>TEMPO DE PREPARO: 30 min</b> |              |

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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |             |                      |        |        |      |                      |                          |         |                          |         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------|--------|--------|------|----------------------|--------------------------|---------|--------------------------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO DO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS – EJA I<br>MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais - Diabetes<br>FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |             |                      |        |        |      |                      |                          |         |                          |         |
| NOME DE PREPARAÇÃO: MACARRÃO INTEGRAL COM FRANGO DESFIADO E SALSA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |             |                      |        |        |      |                      | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL   |         |                          |         |
| INGREDIENTES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | QUANTIDADES | 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   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar e retirar as folhas de salsa dos talos. Reservar;<br>2. Descongelar adequadamente o frango, temperar;<br>3. Em uma panela aquecida com óleo refogar o frango;<br>4. Quando o frango já estiver cozido, retire da panela e desfie. Reservar<br>5. Ferver água com um pouco de sal e óleo;<br>6. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos;<br>7. Deixar escorrer o macarrão e reservar;<br>8. Acrescentar o macarrão e o frango desfiado na panela que o frango foi cozido;<br>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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |             |                      |        |        |      |                      |                           |         |                          |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------|--------|--------|------|----------------------|---------------------------|---------|--------------------------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO DO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS – EJA I<br>MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais - Diabetes<br>FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |             |                      |        |        |      |                      |                           |         |                          |         |
| NOME DE PREPARAÇÃO: MACARRONADA COM CARNE BOVINA MOÍDA E MANJERICÃO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |             |                      |        |        |      |                      | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL    |         |                          |         |
| INGREDIENTES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | QUANTIDADES | 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    |
| Manjeriçào                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 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   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar e retirar as folhas do manjeriçào dos talos. Reservar;<br>2. Descongelar adequadamente a carne moída, temperar;<br>3. Em uma panela aquecida com óleo refogar a carne a carne moída;<br>4. Após a carne cozida adicione o manjeriçào e deixe refogar mais 2 minutos;<br>5. Ferver água com um pouco de sal e óleo;<br>6. Colocar o macarrão integral na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos;<br>7. Deixar escorrer o macarrão integral e reservar;<br>8. Acrescentar o macarrão integral na panela que a carne bovina moída foi refogada;<br>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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                    |             |                |        |        |      |                      |                          |         |                          |         |
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO DO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS – EJA I<br>MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais - Diabetes<br>FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos |             |                |        |        |      |                      |                          |         |                          |         |
| NOME DE PREPARAÇÃO: MELANCIA                                                                                                                                                       |             |                |        |        |      |                      | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL   |         |                          |         |
| INGREDIENTES                                                                                                                                                                       | QUANTIDADES | 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    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar a melancia;<br>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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                    |             |                |        |        |      |                      |                          |         |                          |         |
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO DO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS – EJA I<br>MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais - Diabetes<br>FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos |             |                |        |        |      |                      |                          |         |                          |         |
| NOME DE PREPARAÇÃO: MELÃO                                                                                                                                                          |             |                |        |        |      |                      | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL   |         |                          |         |
| INGREDIENTES                                                                                                                                                                       | QUANTIDADES | 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:<br>1. Higienizar o melão;<br>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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                     |             |                 |        |        |      |                      |                          |         |                          |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------|--------|--------|------|----------------------|--------------------------|---------|--------------------------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO DO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS – EJA I<br>MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais - Diabetes<br>FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos                                                                  |             |                 |        |        |      |                      |                          |         |                          |         |
| NOME DE PREPARAÇÃO: MINGAU DE TAPIOCA COM COCO RALADO (LEITE DESNATADO E ADOÇANTE)                                                                                                                                                                  |             |                 |        |        |      |                      | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL   |         |                          |         |
| INGREDIENTES                                                                                                                                                                                                                                        | QUANTIDADES | 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   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Deixar a tapioca de molho por 10 minutos.<br>2. Colocar em uma panela a tapioca, coco, açúcar e o leite dissolvido em água filtrada;<br>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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                    |             |                |        |        |     |                      |                          |         |                         |         |
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO DO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS – EJA I<br>MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais - Diabetes<br>FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos |             |                |        |        |     |                      |                          |         |                         |         |
| NOME DE PREPARAÇÃO: PÃO INTEGRAL                                                                                                                                                   |             |                |        |        |     |                      | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL   |         |                         |         |
| INGREDIENTES                                                                                                                                                                       | QUANTIDADES | 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:<br>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



| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |             |                      |        |        |      |                      |                          |         |                          |         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------|--------|--------|------|----------------------|--------------------------|---------|--------------------------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO DO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS – EJA I<br>MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais - Diabetes<br>FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |             |                      |        |        |      |                      |                          |         |                          |         |
| NOME DE PREPARAÇÃO: PEIXE COZIDO COM BATATA DOCE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |             |                      |        |        |      |                      | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL   |         |                          |         |
| INGREDIENTES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | QUANTIDADES | 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       | ¼ 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    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar, descascar, cortar em pequenos cubos e cozinhar a batata doce. Reservar;<br>2. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal;<br>3. Colocar numa panela alho, cebola, colorau, pimenta de cheiro, tomate e óleo para refogar em fogo baixo;<br>4. Acrescentar o peixe ao refogado;<br>5. Adicionar água até cobrir o peixe e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 10 minutos para não esbagaçar;<br>6. Acrescentar a batata doce ao peixe cozido;<br>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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                          |             |                |        |        |      |                      |                          |         |                          |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------|--------|--------|------|----------------------|--------------------------|---------|--------------------------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO DO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS – EJA I<br>MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais - Diabetes<br>FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos                                                                                       |             |                |        |        |      |                      |                          |         |                          |         |
| NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (REPOLHO E RÚCULA)                                                                                                                                                                                                                       |             |                |        |        |      |                      | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL   |         |                          |         |
| INGREDIENTES                                                                                                                                                                                                                                                             | QUANTIDADES | 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    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br><br>1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;<br>2. Organizar as hortaliças em uma travessa, regar um pouco com azeite e limão;<br>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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |             |                    |        |        |      |                      |                                  |              |                                 |              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------|--------|--------|------|----------------------|----------------------------------|--------------|---------------------------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO DO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS – EJA I<br>MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais - Diabetes<br>FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |             |                    |        |        |      |                      |                                  |              |                                 |              |
| NOME DE PREPARAÇÃO: SOPA DE FRANGO COM FEIJÃO E LEGUMES (BATATA INGLESA, QUIABO, VINAGREIRA E BETERRABA)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |             |                    |        |        |      |                      | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL           |              |                                 |              |
| INGREDIENTES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | QUANTIDADES | MEDIDA CASEIRA     | PB (g) | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO (R\$) | 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         |
| Óleo, de girassol                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 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         |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |             |                    |        |        |      |                      | <b>137,09</b>                    | <b>10,77</b> | <b>4,50</b>                     | <b>13,87</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar;<br>2. Preparar o feijão de acordo com procedimento normal;<br>3. Liquidificar o feijão com o caldo. Reservar;<br>4. Descongelar adequadamente o frango, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;<br>5. Refogar e cozinhar o frango com cebola, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida por aproximadamente 5 minutos na panela de pressão;<br>6. Acrescentar a batata inglesa, beterraba e deixar cozinhar por mais 5 minutos e depois adicionar o quiabo e a vinagreira;<br>7. Cozinhar por mais 5 minutos e acrescentar o feijão liquidificado;<br>8. Deixar ferver por cerca de 2 minutos. |             |                    |        |        |      |                      |                                  |              |                                 |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |             |                    |        |        |      |                      | <b>PESO DA PORÇÃO (g):126,00</b> |              | <b>TEMPO DE PREPARO: 30 min</b> |              |

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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |             |                    |        |        |      |                      |                                  |              |                                 |              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------|--------|--------|------|----------------------|----------------------------------|--------------|---------------------------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO DO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS – EJA I<br>MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais - Diabetes<br>FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |             |                    |        |        |      |                      |                                  |              |                                 |              |
| NOME DE PREPARAÇÃO: SOPA DE MACARRÃO INTEGRAL COM FRANGO, FEIJÃO E LEGUMES (ABOBRINHA, ABÓBORA E VINAGREIRA)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |             |                    |        |        |      |                      | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL           |              |                                 |              |
| INGREDIENTES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | QUANTIDADES | MEDIDA CASEIRA     | PB (g) | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO (R\$) | 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         |
| Óleo, de girassol                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 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         |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |             |                    |        |        |      |                      | <b>164,86</b>                    | <b>11,27</b> | <b>4,51</b>                     | <b>19,85</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar;<br>2. Preparar o feijão de acordo com procedimento normal;<br>3. Liquidificar o feijão com o caldo. Reservar;<br>4. Descongelar adequadamente o frango, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;<br>5. Refogar e cozinhar o frango com cebola, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida por aproximadamente 5 minutos na panela de pressão;<br>6. Acrescentar o macarrão e a abobrinha deixar cozinhar por mais 5 minutos e depois adicionar a abóbora e a vinagreira;<br>7. Cozinhar por mais 5 minutos e acrescentar o feijão liquidificado;<br>8. Deixar ferver por cerca de 2 minutos. |             |                    |        |        |      |                      |                                  |              |                                 |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |             |                    |        |        |      |                      | <b>PESO DA PORÇÃO (g):126,00</b> |              | <b>TEMPO DE PREPARO: 30 min</b> |              |

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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                    |             |                |        |        |      |                      |                          |         |                          |         |
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO DO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS – EJA I<br>MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais - Diabetes<br>FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos |             |                |        |        |      |                      |                          |         |                          |         |
| NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJÁ                                                                                                                                                   |             |                |        |        |      |                      | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL   |         |                          |         |
| INGREDIENTES                                                                                                                                                                       | QUANTIDADES | 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:<br>1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;<br>2. Bater no liquidificador com água e açúcar;<br>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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                    |             |                |        |        |      |                      |                          |         |                          |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------|--------|--------|------|----------------------|--------------------------|---------|--------------------------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO DO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS – EJA I<br>MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais - Diabetes<br>FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos |             |                |        |        |      |                      |                          |         |                          |         |
| NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJU                                                                                                                                                   |             |                |        |        |      |                      | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL   |         |                          |         |
| INGREDIENTES                                                                                                                                                                       | QUANTIDADES | 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:<br>1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;<br>2. Bater no liquidificador com água e açúcar;<br>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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                    |             |                |        |        |      |                      |                          |         |                          |         |
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO DO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS – EJA I<br>MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais - Diabetes<br>FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos |             |                |        |        |      |                      |                          |         |                          |         |
| NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE GOIABA                                                                                                                                                 |             |                |        |        |      |                      | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL   |         |                          |         |
| INGREDIENTES                                                                                                                                                                       | QUANTIDADES | 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:<br>1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;<br>2. Bater no liquidificador com água e açúcar;<br>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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                    |             |                |        |        |      |                      |                          |         |                          |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------|--------|--------|------|----------------------|--------------------------|---------|--------------------------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO DO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS – EJA I<br>MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais - Diabetes<br>FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos |             |                |        |        |      |                      |                          |         |                          |         |
| NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE MURICI                                                                                                                                                 |             |                |        |        |      |                      | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL   |         |                          |         |
| INGREDIENTES                                                                                                                                                                       | QUANTIDADES | 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   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;<br>2. Bater no liquidificador com água e açúcar;<br>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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                        |             |                      |        |        |      |                      |                          |         |                          |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------|--------|--------|------|----------------------|--------------------------|---------|--------------------------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO DO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS – EJA I<br>MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais - Diabetes<br>FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 anos                                     |             |                      |        |        |      |                      |                          |         |                          |         |
| NOME DE PREPARAÇÃO: VITAMINA DE ABACATE ( LEITE DESNATADO E ADOÇANTE)                                                                                                                                                  |             |                      |        |        |      |                      | 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   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar, retirar o caroço e extrair a polpa do abacate;<br>2. Liquidificar com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogenia;<br>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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                       |             |                |        |        |      |                      |                           |         |                          |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------|--------|--------|------|----------------------|---------------------------|---------|--------------------------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO<br>CARDÁPIO DO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS – EJA I<br>MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais - Diabetes<br>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   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar, retirar os caroços do mamão, extrair a polpa, cortar em cubos e reservar;<br>2. Higienizar, descascar as bananas e cortar em cubos;<br>3. Liquidificar as frutas com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogenia;<br>4. Servir conforme o cardápio. |             |                |        |        |      |                      |                           |         |                          |         |
| RENDIMENTO (g): 100,00                                                                                                                                                                                                                                                                                                |             |                |        |        |      |                      | PESO DA PORÇÃO (g):120,00 |         | TEMPO DE PREPARO: 30 min |         |