



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



**FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO DO CARDÁPIO “A”
INDÍGENA ALTERNÂNCIA
ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)
FEVEREIRO A JUNHO 2022**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslausky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



GOVERNO DO ESTADO DO MARANHÃO
FLÁVIO DINO DE CASTRO E COSTA

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
FELIPE COSTA CAMARÃO

SECRETARIA ADJUNTA DE SUPORTE AO SISTEMA EDUCACIONAL
VICTOR PFLUEGER PEREIRA DOS SANTOS

SUPERINTENDÊNCIA DE SUPORTE A EDUCAÇÃO
POLYANA LINDOSO CAJUEIRO

SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
NATHÁLIA ISABELLA PAVÃO PINTO LIMA

SETOR DE NUTRIÇÃO

MOISANE DE JESUS AMORIM PINHEIRO (Responsável Técnico) CRN6: 12525
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) CRN11: 2164

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslausky Rabin (QT)
CRN11:2144



SUMÁRIO

1. Abacatada
2. Arroz branco
3. Arroz com abóbora
4. Arroz com couve
5. Arroz com legumes (maxixe, cenoura e vinagreira)
6. Arroz com legumes (maxixe, quiabo e abóbora)
7. Arroz com macarrão
8. Arroz com vinagreira
9. Arroz Maria Isabel
10. Arroz reforçado (arroz, frango em cubos, feijão e abóbora)
11. Baião de 2 (arroz e feijão)
12. Baião de 3 (arroz, feijão, carne bovina)
13. Baião de 3 (arroz, feijão, ovos mexidos)
14. Banana
15. Batata doce cozida
16. Beiju com manteiga
17. Bife ao molho
18. Biscoito água e sal
19. Biscoito cream cracker
20. Biscoito doce
21. Biscoito rosquinha
22. Biscoito salgado
23. Bolo de milho
24. Bolo de tapioca
25. Café
26. Caldo de feijão
27. Caldo de frango com legumes (cenoura, chuchu, couve)
28. Caldo de carne moída bovina com legumes

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



29. Caldo de ovos
30. Carne bovina assada de panela acebolada
31. Carne bovina cozida com cenoura e batata inglesa
32. Carne bovina frita em tiras
33. Carne bovina guisada com maxixe e vinagreira,
34. Carne moída refogada
35. Carne suína assada
36. Carne suína cozida com vinagreira
37. Carne suína frita
38. Cuscuz de arroz
39. Cuscuz de milho
40. Farinha amarela
41. Farofa
42. Farofa de cuscuz de milho com ovo e tomate
43. Farofa de frango
44. Farofa de ovos mexidos
45. Farofa de sardinha com cheiro verde, tomate e cebola
46. Feijão cozido com abóbora, maxixe e quiabo
47. Feijão cozido com couve
48. Feijão cozido com João Gomes e vinagreira
49. Feijão cozido com quiabo e abóbora
50. Feijão cozido
51. Feijão cozido com macaxeira
52. Feijoada de carne bovina e repolho em tiras
53. Frango assado
54. Frango cozido com batata inglesa
55. Frango cozido com quiabo
56. Frango frito acebolado
57. Galinhada com abóbora
58. Guisado de carne bovina
59. Laranja
60. Legumes refogados (abóbora e chuchu)
61. Leite
62. Leite batido com achocolatado

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



63. Macarrão
64. Macarronada ao molho de carne moída
65. Macarronada de sardinha, cebolinha e tomate
66. Macaxeira cozida
67. Mamão
68. Manteiga
69. Manuê
70. Melancia
71. Melão
72. Mexido de sardinha com ovos, cebola e tomate
73. Mingau de arroz doce
74. Mingau de fubá de milho
75. Mingau de milho branco com coco ralado
76. Mingau de tapioca com coco ralado
77. Molho de carne moída
78. Ovos mexidos
79. Ovos mexidos com cebola e tomate
80. Pão de forma
81. Peixe cozido
82. Peixe frito
83. Pirão de peixe com vinagreira
84. Purê de abóbora
85. Salada crua de acelga, tomate e limão
86. Salada crua de acelga, pepino, tomate e limão
87. Salada crua de alface, pepino, tomate e limão
88. Salada crua de repolho, beterraba ralados e limão
89. Salada crua de repolho, cenoura ralada e limão
90. Salada crua de repolho, cheiro verde e limão
91. Salada crua de repolho em tiras, cebolinha e limão
92. Salada crua de cenoura ralada, tomate e limão
93. Salada de feijão verde cozido, tomate, cebolinha, cheiro verde e limão
94. Salada de fruta (banana, melão, melancia)
95. Salada de frutas (banana, laranja, mamão)
96. Salada de frutas (banana, mamão, melão)

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



97. Salada de frutas (banana, laranja, melão)
98. Salada refogada de abóbora, quiabo e cebolinha picada
99. Salada refogada de cenoura, maxixe e couve
100. Salada refogada de cenoura, repolho e cheiro verde picado
101. Salada refogada de chuchu, tomate e cheiro verde picados
102. Sopa de feijão, macarrão, carne bovina e legumes (cenoura, chuchu, quiabo e vinagreira)
103. Sopa de feijão, macarrão, frango e legumes (cenoura, maxixe, repolho, quiabo e vinagreira)
104. Suco de acerola
105. Suco de cajá
106. Suco de caju
107. Suco de goiaba
108. Suco de manga
109. Suco de maracujá
110. Vinagrete (pepino, tomate, cebola, cheiro verde)
111. Vitamina de banana
112. Vitamina de banana e mamão
113. Vitamina de mamão

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2144



APRESENTAÇÃO

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

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

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

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

E com o intuito de se fazer cumprir o objetivo primordial do PNAE, que a Secretaria de Estado da Educação (SEDUC/MA) através da equipe de Nutrição da Supervisão de Alimentação Escolar (SUPAE) organizou a Ficha Técnica de Preparações do ano de 2021.

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

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2144



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
Manjeriçã	250g
Rúcula	300g
Vinagreira	400g

Exemplo: COUVE

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

Exemplo: OVO

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2144



HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS

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

Preparação da solução clorada

- Diluir 10 gotas da solução de hipoclorito de sódio (2,5%) para cada 01 litro de água ou diluir 01 colher de sopa de água sanitária para cada 01 litro de água;



- Deixar os alimentos mergulhados na solução clorada por 15 minutos;
- Enxaguar em água corrente.

HIGIENIZAÇÃO DAS BANCADAS

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

HIGIENIZAÇÃO DOS UTENSÍLIOS

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

HIGIENIZAÇÃO DAS HORTALIÇAS

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2144



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.

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



PREPARAÇÕES

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO											
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância											
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância											
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: ABACATADA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	
Abacate	45,00	2 colheres de sopa	45,00	29,80	1,51	*	28,65	0,37	2,50	1,80	
Açúcar	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91	
Leite em pó	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84	
TOTAL EM 100 G							*	294,12	7,90	11,29	42,32
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, retirar o caroço e extrair a polpa do abacate; 2. Liquidificar com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogenia; 3. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				RENDIMENTO (g): 100,00				RENDIMENTO (g): 100,00			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslausky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO											
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância											
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância											
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ BRANCO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	
Arroz	90,00	1 colher de servir	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88	
Alho	1,00	1/3 dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22	
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00	
TOTAL EM 100g							*	368,29	1540,91	6,86	3,48
MODO DE PREPARO: 1. Amassar o alho e em uma panela acrescentar óleo, sal e o arroz; 2. Refogar bem e depois acrescentar água; 3. Tampar a panela e deixar cozinhar por cerca de 30 minutos ou até amolecer; 4. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 95,00			TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO											
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância											
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância											
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM ABÓBORA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA (KCAL)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	
Arroz	90,00	1 colher de servir	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88	
Abóbora	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,60	1,37	*	5,84	0,25	0,08	0,90	
Alho	1,00	1/3 dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22	
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00	
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL EM 100g							*	319,17	6,10	3,04	64,66
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a abóbora e a vinagreira; 2. Cortar a abóbora em cubos e cortar os cabos das folhas de vinagreira. Reservar; 3. Amassar o alho e em uma panela acrescentar óleo, sal e o arroz; 4. Refogar bem e depois acrescentar água e os vegetais; 5. Tampar a panela e deixar cozinhar por cerca de 30 minutos ou até amolecer; 6. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 118g				TEMPO DE PREPARO: 30minutos				

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslausky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO											
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância											
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância											
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM COUVE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA (KCAL)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	
Arroz	90,00	1/3 de xícara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88	
Couve	20,00	1 col. de sopa	20,00	12,20	1,64	*	3,30	0,35	0,07	0,53	
Óleo	3,00	1/3 dente alho	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00	
Alho	1,00	1 col. de café	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22	
Sal	1,00	1/8 col. de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL							*	352,87	6,86	3,37	71,63
MODO DE PREPARO: 1. Em uma panela acrescentar o alho amassado, o óleo, o sal e o arroz; 2. Refogar bem e depois acrescentar água; 3. Tampar a panela e deixar cozinhar um pouco, acrescentar as folhas de couve picadas e deixar terminar de cozinhar; 4. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g):					PESO DA PORÇÃO (g): 115,00			TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO											
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância											
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância											
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM LEGUMES (maxixe, cenoura e vinagreira)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA (KCAL)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	
Arroz	90,00	1 colher de servir	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88	
Maxixe	20,00	1 colher de sopa	20,00	19,05	1,05	*	2,62	0,27	0,01	0,52	
Cenoura	20,00	1 colher de sopa	20,00	17,24	1,16	*	5,17	0,19	0,04	0,79	
Vinagreira	10,00	½ colher de sopa	10,00	6,67	1,50	*	1,73	0,14	0,02	0,33	
Cebola	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,10	1,43	*	0,83	0,04	0,00	0,19	
Alho	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	1,13	0,07	0,00	0,24	
Óleo de soja	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00	
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL							265,88	5,03	3,79	51,35	
MODO DE PREPARO: 1. Em uma panela acrescentar o alho amassado, a cebola, o óleo, o sal e o arroz; 2. Refogar bem e depois acrescentar água; 3. Acrescentar o maxixe, a cenoura e a vinagreira, tampar a panela e deixar cozinhar; 4. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g):				PESO DA PORÇÃO (g): 150,00g				TEMPO DE PREPARO: 1 hora			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância										
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância										
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM LEGUMES (maxixe, quiabo e abóbora)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)
Arroz	90,00	1/2 de xícara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Quiabo	20,00	1 col. de sopa	20,00	16,26	1,23	*	4,87	0,31	0,05	1,04
Maxixe	20,00	1 col. de sopa	20,00	19,05	1,05	*	2,62	0,27	0,01	0,52
Abóbora	20,00	1 col. de sopa	20,00	14,60	1,37	*	5,84	0,25	0,08	0,90
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	3,00	1/2 col. de sopa	3,00	2,10	1,43	*	0,83	0,04	0,00	0,19
Óleo	3,00	1 col. de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/3 dente alho	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,00	1/4 col. de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL							363,87	7,37	3,45	73,78
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cortar em cubos o quiabo, o maxixe e a abóbora, reservar; 2. Em uma panela acrescentar o alho amassado, o óleo, o sal e o arroz; 3. Refogar bem e depois acrescentar os vegetais e a água; 4. Tampar a panela e deixar cozinhar; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g):				PESO DA PORÇÃO (g): 159,0				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM MACARRÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)
Arroz	90,00	1/3 de xícara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Macarrão	40,00	2 col. de sopa	40,00	40,00	1,00	*	148,45	4,00	0,52	31,18
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
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						*	369,13	7,79	2,83	75,81
MODO DE PREPARO: 1. Em uma panela acrescentar o alho amassado e o óleo; 2. Acrescentar o macarrão e fritar, em seguida acrescentar o arroz e fritar mais um pouco e depois acrescentar água e sal; 3. Deixar cozinhar; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g):				PESO DA PORÇÃO (g): 135,00			TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO											
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância											
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância											
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM VINAGREIRA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA (KCAL)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	
Arroz	90,00	1/2 xícara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88	
Vinagreira	15,00	1 ½ galho	15,00	10,00	1,50	*	2,60	0,21	0,04	0,49	
Alho	1,00	1/3 dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22	
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00	
TOTAL							*	335,66	1404,34	6,40	3,18
MODO DE PREPARO:											
1. Higienizar as folhas de vinagreira e cortar os cabos das folhas. Reservar;											
2. Amassar o alho em uma panela e acrescentar as folhas de vinagreira, o sal e o arroz;											
3. Refogar bem e depois acrescentar água;											
4. Tampar a panela e deixar cozinhar até amolecer;											
5. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 110,00				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos				

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslausky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO											
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância											
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância											
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ MARIA ISABEL							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA (KCAL)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	
Arroz	90,00	1 colher de servir	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88	
Carne bovina em cubos	60,00	3 colheres de sopa	60,00	53,57	1,12	*	77,16	11,15	3,28	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	
Óleo de soja	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00	
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
Pimenta de cheiro	3,00	1 colher de café	3,00	1,43	2,10	*	0,39	0,03	0,00	0,07	
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03	
TOTAL EM 100g							*	272,68	11,30	4,19	45,50
MODO DE PREPARO:											
1. Higienizar as folhas de vinagreira e cortar os cabos das folhas. Reservar;											
2. Descongelar a carne adequadamente conforme a embalagem, cortar em cubos e temperar com alho, sal, pimenta do reino, colorau, pimenta de cheiro e cebola;											
3. Em uma panela colocar óleo e fritar a carne;											
4. Depois de fritar a carne, na mesma panela adicionar o arroz e as folhas de vinagreira e mexer para refogar bem e depois acrescentar água;											
5. Tampar a panela e deixar cozinhar até amolecer;											
6. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 157,41g			TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância										
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância										
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ REFORÇADO (arroz, frango em cubos, feijão, abóbora)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA (KCAL)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)
Arroz	90,00	½ xícara	90,00	70,00	1,00	*	250,45	5,01	0,23	55,13
Frango (peito)	50,00	2 colheres de sopa cheia	50,00	35,9	1,39	*	42,86	7,74	1,09	0,00
Feijão	25,00	2 colheres de sopas cheia	25,00	24,2	1,03	*	79,86	4,85	0,31	14,86
Abóbora	15,00	1 colher de sopa cheia	15,00	13,8	1,08	*	0,00	0,24	0,07	1,16
Alho	1,00	1/3 do dente de alho	1,00	0,9	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	3,00	½ Col. de sopa	3,00	2,1	1,4	*	0,83	0,04	0,00	0,19
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,3	2,1	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	3,00	1,4	2,1	*	0,39	0,03	0,00	0,07
Pimenta do reino	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							376,41	17,99	1,70	71,94
MODO DE PREPARO:										
1. Higienizar, descascar e cortar em cubos a abóbora. Reservar;										
2. Cozinhar o feijão como de costume, porém não deixar amolecer completamente;										
3. Descongelar adequadamente o peito de frango, cortá-lo em cubos e refogar com os temperos;										
4. Adicionar o arroz e a água fervente ao frango refogado. Deixar cozinhar por aproximadamente 10 minutos;										
5. Acrescentar o feijão pré-cozido e a abóbora;										
6. Cozinhar até amolecer;										
7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 197,00				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO											
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância											
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância											
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: BAIÃO DE 2 (arroz e feijão)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA (KCAL)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	
Arroz	90,00	1/3 de xícara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88	
Feijão	40,00	2 col. de sopa	40,00	38,83	1,03	*	131,71	7,85	0,92	23,78	
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22	
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. sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL EM 100g							*	359,83	10,73	3,16	70,94
MODO DE PREPARO: 1. Em uma panela acrescentar o alho amassado, o óleo, o sal e o arroz; 2. Refogar bem e depois acrescentar água; 3. Tampar a panela e deixar cozinhar; 4. Cozinhar o feijão como de costume; 5. Misturar o feijão cozido ao arroz cozido; 4. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 135,00				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO											
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância											
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância											
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: BAIÃO DE 3 (arroz, feijão, carne bovina)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA (KCAL)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	
Arroz	90,00	½ xícara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88	
Carne bovina	50,00	2 colheres sopa	50,00	44,60	1,12	*	64,24	9,28	2,73	0,00	
Feijão	30,00	2 colheres sopa	30,00	29,13	1,03	*	95,85	5,82	0,37	17,83	
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12	
Cebola	5,00	½ colher 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	
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00	
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22	
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02	
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26	
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03	
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07	
TOTAL EM 100g							*	277,93	11,81	3,48	48,62
<ol style="list-style-type: none"> Colocar em uma panela de pressão o feijão e a água e cozinhar até ficar macio; Escorrer o feijão e reservar; Descongelar a carne adequadamente e temperar; Em uma panela com óleo quente, refogar os temperos, acrescentar a carne e deixar cozinhar por 25 minutos; Em seguida acrescentar o arroz e deixar cozinhar por mais 20 minutos; ; Misturar o feijão ao preparo da carne com arroz, cozinhar por mais 5 minutos; Desligar o fogo e deixar abafado até a hora de servir; Servir conforme o cardápio. 											
RENDIMENTO (g): 100,00						PESO DA PORÇÃO (g): 199,30			TEMPO DE PREPARO: 60 minutos		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância										
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância										
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BAIÃO DE 3 (arroz, feijão, ovos mexidos)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)
Arroz	90,00	1 colher de servir	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Feijão	30,00	1 1/2 colher de sopa	30,00	29,13	1,03	*	95,83	5,82	0,37	17,83
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo de soja	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
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
Pimenta de cheiro	3,00	1 colher de café	3,00	1,43	2,10	*	0,39	0,03	0,00	0,07
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	45,05	1,11	*	64,46	5,87	4,01	0,74
TOTAL EM 100g						*	290,80	10,39	4,37	51,19
MODO DE PREPARO: 1. Em uma panela acrescentar o alho amassado, o óleo, o sal e o arroz; 2. Refogar bem e depois acrescentar água; 3. Tampar a panela e deixar cozinhar; 4. Cozinhar o feijão como de costume; 5. Preparar os ovos mexidos; 6. Misturar o feijão cozido ao arroz cozido e em seguida os ovos mexidos; 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 176,1g				TEMPO DE PREPARO: 1h		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância										
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância										
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BANANA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA (KCAL)	PTN (g)	LIP (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 100g						*	98,25	1,27	0,07	25,96
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 86,00			TEMPO DE PREPARO: 10 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO											
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância											
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância											
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: BATATA DOCE COZIDA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA (KCAL)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	
Batata doce	100,00	5 colheres de sopa	100,00	82,64	1,21	*	97,72	1,04	0,11	23,30	
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL EM 100g							*	116,83	1,24	0,13	27,86
MODO DE PREPARO:											
1. Higienizar as batatas e cortar em pedaços médios;											
2. Levar ao fogo em uma cuscuzeira com água e sal no depósito de baixo para cozinhar a vapor;											
3. Retirar do fogo e deixar amornar;											
4. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 101,00g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO											
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância											
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância											
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: BEIJU COM MANTEIGA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA (KCAL)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	
Fécula de tapioca	90,00	4 colheres de sopa	90,00	90,00	1,00	*	297,90	0,45	0,27	72,99	
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL EM 100g							*	327,36	0,49	0,30	80,21
MODO DE PREPARO:											
1. Em uma tigela, colocar a fécula e umedecer com água misturando com a ponta dos dedos até ficar com consistência de farinha granulada e úmida;											
2. Passar por uma peneira e reservar;											
3. Aquecer a frigideira e colocar aos poucos a fécula cobrindo todos os espaços da frigideira até formar uma camada uniforme;											
4. Espalhar a manteiga e enrolar;											
5. Deixar amornar;											
6. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 91,00g				TEMPO DE PREPARO: 1 hora			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO											
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância											
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância											
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: BIFE AO MOLHO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA (KCAL)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	
Bife de carne bovina	90,00	1 colher de servir	90,00	180,00	1,18	*	259,25	37,47	11,00	0,00	
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22	
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26	
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11	
Pimenta do reino	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02	
Colorau	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03	
Sal	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
Óleo de soja	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00	
TOTAL EM 100g							*	155,95	19,10	8,12	0,48
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente a carne bovina conforme as instruções da embalagem; 2. Cortar em bifes e temperar com alho, colorau, limão, pimenta de cheiro, pimenta do reino e sal; 3. Deixar pegar o tempero por 20 minutos; 4. Em uma frigideira ou tacho refogar tudo, adicionar o óleo e fritar; 5. Após a fritura adicionar as cebolas cortadas em rodela deixar dourar; 6. Adicionar água, acertar o sal e deixar cozinhar um pouco; 7. Retirar do fogo, deixar amornar; 8. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 114h				TEMPO DE PREPARO: 1 hora			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO											
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância											
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância											
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO ÁGUA E SAL							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA (KCAL)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	
Biscoito água e sal	30,00	6 unidades	30,00	30,00	1,00	*	129,60	3,03	4,32	20,61	
TOTAL EM 100g						*	432,00	10,10	14,40	68,70	
MODO DE PREPARO:											
1. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 30,0g				TEMPO DE PREPARO: 10 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslausky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO											
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância											
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância											
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO CREAM CRACKER							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA (KCAL)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	
Biscoito cream cracker	30,00	6 unidades	30,00	30,00	1,00	*	129,60	3,03	4,32	20,61	
TOTAL EM 100g							*	432,00	10,10	14,40	68,70
MODO DE PREPARO:											
1. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 30,0g				TEMPO DE PREPARO: 10 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslausky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO											
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância											
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância											
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO DOCE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA (KCAL)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	
Biscoito doce	30,00	6 unidades	30,00	30,00	1,00	*	132,85	2,42	3,59	22,57	
							*	442,82	8,07	11,97	75,23
MODO DE PREPARO:											
1. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 30,0g				TEMPO DE PREPARO: 10 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO											
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância											
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância											
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO ROSQUINHA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA (KCAL)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	
Biscoito rosquinha	30,00 g	6 unidades	30,00	30,00	1,00	*	132,85	2,42	3,59	22,57	
							*	442,82	8,07	11,97	75,23
MODO DE PREPARO:											
1. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 30,0g				TEMPO DE PREPARO: 10 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslausky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância										
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância										
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO SALGADO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA (KCAL)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)
Biscoito salgado	30,00	6 unidades	30,00	30,00	1,00	*	129,60	3,03	4,32	20,61
TOTAL EM 100g						*	432,00	10,10	14,40	68,70
MODO DE PREPARO:										
1. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 30,0g				TEMPO DE PREPARO: 10 minutos		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslausky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO											
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância											
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância											
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: BOLO DE MILHO (flocão de milho, leite, manteiga, ovo, açúcar, fermento, ovo)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA (KCAL)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	
Flocão de milho	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	141,39	2,89	0,76	31,55	
Açúcar	10,00	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95	
Fermento em pó	5,00	½ colher de chá	5,00	5,00	1,00	*	4,49	0,02	0,00	2,20	
Leite em pó integral	15,00	1 colher de sopa	15,00	15,00	1,00	*	74,50	3,81	4,04	5,88	
Manteiga	10,00	1 colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	72,60	0,04	8,24	0,01	
Ovo	25,00	1/2 unidade	25,00	22,30	1,12	*	31,91	2,91	1,98	0,36	
TOTAL EM 100g							*	355,37	9,48	14,68	48,82
MODO DE PREPARO:											
1. Diluir o leite em pó conforme as instruções da embalagem, em água filtrada e reservar;											
2. Separar as gemas das claras, bater as claras em neve e reservar.											
3. Bater as gemas com o açúcar e a manteiga até que fique uma mistura homogênea;											
4. Acrescentar o flocão de milho aos poucos e continuar batendo, em seguida colocar o leite e bater um pouco mais;											
5. Em seguida acrescentar o fermento e misturar até que incorpore em toda a mistura;											
6. Untar a assadeira com manteiga e adicionar a mistura;											
7. Assar em forno pré-aquecido a 180°, por mais ou menos 40 minutos. Observar o tempo do forno;											
8. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 105,00				TEMPO DE PREPARO: 1h30			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslausky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: BOLO DE TAPIOCA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	
Farinha de tapioca	90,00	4 colheres de sopa	90,00	90,00	1,00	*	297,90	0,45	0,27	72,99	
Leite	30,00	1 ½ colher de sopa	30,00	30,00	1,00	*	19,50	0,88	0,97	1,78	
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	45,05	1,11	*	64,46	5,87	4,01	0,74	
Manteiga	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00	
Coco seco ralado	20,00	1 colher de sopa	20,00	10,64	1,88	*	70,21	0,73	6,86	2,60	
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL EM 100g							268,81	4,38	8,93	42,99	
MODO DE PREPARO: 1. Em uma panela por o leite para ferver; 2. Em uma bacia grande despejar a farinha de tapioca granulada e adicionar os ovos, a manteiga, o coco ralado e o sal, misturar para ficar homogêneo; 3. Adicionar a mistura o leite e mexer mais para agregar e reservar; 4. Despejar a mistura em uma forma quadrada untada e levar ao forno pré-aquecido a 180°C e deixar assar; 5. Retirar do fogo, deixar amornar, cortar em pedaços; 6. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 196,00g				TEMPO DE PREPARO: 1 hora			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO											
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância											
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância											
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: CAFÉ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA (KCAL)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	
Café	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	0,20	0,02	0,04	0,09	
Açúcar	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91	
TOTAL EM 100g							*	193,79	0,22	0,10	50,01
MODO DE PREPARO:											
1. Em uma panela colocar água, deixar ferver e em seguida adicionar o café e o açúcar;											
2. Com o auxílio de um filtro coar, adicionar o leite e depositar em uma garrafa térmica;											
3. Servir conforme o cardápio.											
TEMPO DE PREPARO: 20 minutos					PESO DA PORÇÃO (g): 40,00g			TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslausky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO											
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância											
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância											
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE FEIJÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA (KCAL)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	
Carne bovina moída	90,00	1 colher de servir	90,00	76,27	1,18	*	109,85	15,88	4,66	0,00	
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
Alho	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22	
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13	
Pimentão verde	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,85	1,30	*	0,82	0,04	0,01	0,19	
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11	
Pimenta do reino	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02	
Colorau	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03	
Óleo de soja	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00	
Sal	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
Feijão	30,00	1 ½ de sopa	30,00	29,13	1,03	*	94,91	5,03	0,34	18,33	
TOTAL EM 100g							*	197,73	16,50	7,82	15,07
MODO DE PREPARO:											
1. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em cubos e temperar com alho, cebola, colorau, pimentão verde, pimenta de cheiro, pimenta do reino e sal;											
2. Em uma panela de pressão, refogar tudo e acrescentar pouca água até cozinhar por completo e ficar macia;											
3. Cozinhar o feijão como de costume e acrescentar à carne cozida;											
4. Deixar amornar e passar no liquidificador até virar um caldo;											
5. Porcionar nos copos e servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 149,00 g				TEMPO DE PREPARO: 1 hora				

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslausky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância										
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância										
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE FRANGO COM LEGUMES							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA (KCAL)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)
Frango	40,00	2 colheres de sopa	40,00	35,71	1,12	*	42,56	7,69	1,08	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
Cebola	3,00	1 colher de café	3,00	2,10	1,43	*	0,83	0,04	0,00	0,19
Pimenta de cheiro	3,00	1 colher de café	3,00	2,50	1,20	*	0,68	0,05	0,01	0,12
Tomate	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,56	1,17	*	0,39	0,03	0,00	0,08
Cenoura	10,00	1 colher de sobremesa	10,00	8,26	1,21	*	2,48	0,09	0,02	0,38
Chuchu	10,00	½ colher de sopa	10,00	7,25	1,38	*	1,23	0,05	0,00	0,30
Couve	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,05	1,64	*	0,82	0,09	0,02	0,13
Farinha branca	10,00	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	36,53	0,12	0,03	8,92
Óleo	2,00	1 colher de café	2,00	2,00	1,00	*	17,68	0,00	2,00	0,00
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	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g						v	104,46	8,23	3,16	10,38
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar o frango adequadamente conforme as informações da embalagem, cortar e temperar; 2. Higienizar e cortar em cubos a cenoura e o chuchu; 3. Higienizar e cortar em tiras finas as folhas de couve; 4. Deixar de molho a farinha para amaciar em uma bacia; 5. Em uma panela refogar o frango com o óleo e em seguida acrescentar água e deixar cozinhar; 6. Depois de o frango estar cozido desfiar dentro da panela e acrescentar os vegetais e deixar ferver para em seguida acrescentar a farinha mexendo sempre para não embolar; 7. Deixar cozinhar mais um pouco; 8. Desligar o acendedor do fogão, porcionar o caldo nos copos e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 90,0				TEMPO DE PREPARO: 1h		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE CARNE BOVINA MOÍDA COM LEGUMES							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA (KCAL)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	
Carne moída	40,00	2 colheres de sopa	40,00	35,71	1,12	*	48,77	6,94	2,12	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	
Cebola	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,10	1,43	*	0,83	0,04	0,00	0,19	
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03	
Farinha branca	10,00	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	36,53	0,12	0,03	8,92	
Óleo de soja	2,00	1 colher de café	2,00	2,00	1,00	*	17,68	0,00	2,00	0,00	
Pimenta do reino	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02	
Tomate	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,56	1,17	*	0,39	0,03	0,00	0,08	
Couve	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	1,83	1,64	*	0,49	0,05	0,01	0,08	
Batata inglesa	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,70	1,11	*	1,74	0,05	0,00	0,40	
Cenoura	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,59	1,16	*	0,78	0,03	0,01	0,12	
Sal	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL EM 100g							171,05	11,54	6,59	15,85	
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar a carne adequadamente conforme as informações da embalagem, cortar e temperar com alho, cebola, colorau, pimenta do reino, tomate e sal; 2. Higienizar e cortar em cubos os legumes; 3. Higienizar e cortar em tiras finas as folhas de couve; 4. Deixar de molho a farinha para amaciar em uma bacia; 5. Em uma panela refogar a carne moída com o óleo e em seguida acrescentar água e deixar cozinhar; 6. Depois de a carne estar cozida acrescentar os vegetais e deixar ferver para em seguida acrescentar a farinha mexendo sempre para não embolar; 7. Deixar cozinhar mais um pouco; 8. Desligar o acendedor do fogão, porcionar o caldo nos copos e servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 71,0				TEMPO DE PREPARO: 1h			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO											
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância											
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância											
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE OVOS							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA (KCAL)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	45,05	1,11	*	64,46	5,87	4,01	0,74	
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22	
Cebola	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,10	1,43	*	0,83	0,04	0,00	0,19	
Cheiro verde	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15	
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03	
Farinha branca	10,00	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	36,53	0,12	0,03	8,92	
Óleo	2,00	1 colher de café	2,00	2,00	1,00	*	17,68	0,00	2,00	0,00	
Pimenta de cheiro	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,50	1,20	*	0,68	0,05	0,01	0,12	
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	
Pimentão, verde	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,31	1,30	*	0,49	0,02	0,00	0,11	
Tomate	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,56	1,17	*	0,39	0,03	0,00	0,08	
Cebolinha	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,61	1,15	*	0,51	0,05	0,01	0,09	
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL EM 100g							*	163,58	8,36	8,04	14,10
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar os ovos e quebrá-los em uma vasilha separada. Reservar; 2. Refogar o alho, cebola, colorau, pimenta de cheiro, pimenta do reino, pimentão e tomate numa panela aquecida com óleo; 3. Acrescentar água e aos poucos a farinha branca, mexendo sempre para não embolar, deixar no ponto de creme; 4. Adicionar os ovos da vasilha e o sal e finalizar com a cebolinha e o cheiro verde; 5. Deixar cozinhar por 20 minutos; 6. Servir morno conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 84,0				TEMPO DE PREPARO: 1h				

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância										
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância										
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE BOVINA ASSADA DE PANELA ACEBOLADA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA (KCAL)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)
Carne bovina	180,00	1 colher de servir	180,00	160,71	1,12	*	231,48	33,46	9,83	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
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo de soja	10,00	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	88,40	0,00	10,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Sal	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g						*	181,85	18,95	11,20	0,30
MODO DE PREPARO:										
1. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em cubos e temperar com alho, cebola, colorau, limão, pimenta do reino e sal;										
2. Em uma panela de pressão, refogar tudo e acrescentar pouca água até cozinhar por completo e ficar macia;										
3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 199,0			TEMPO DE PREPARO: 2 horas			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO											
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância											
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância											
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE BOVINA COZIDA COM CENOURA E BATATA INGLESIA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	
Carne bovina	90,00	1 colher de servir	90,00	90,00	1,00	*	129,63	18,74	5,50	0,00	
Cenoura	20,00	1 colher de sopa	20,00	17,24	1,16	*	5,17	0,19	0,04	0,79	
Batata inglesa	20,00	1 colher de s opa	20,00	18,02	1,11	*	11,60	0,32	0,00	2,65	
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
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 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13	
Pimentão verde	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,85	1,30	*	0,82	0,04	0,01	0,19	
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	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	
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26	
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03	
Óleo, de soja	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00	
Sal, dietético	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL EM 100g							*	131,84	13,17	7,13	3,00
MODO DE PREPARO:											
1. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em cubos e temperar com alho, cebola, colorau, limão, pimenta do reino, pimenta de cheiro, tomate, pimentão verde e sal;											
2. Higienizar e cortar a cenoura e a batata inglesa em cubos e reservar;											
3. Em uma panela de pressão, refogar tudo e acrescentar água até cozinhar um pouco;											
4. Tirar da pressão, acrescentar a cenoura e a batata inglesa, deixar terminar de cozinhar até que fique macia;											
5. Retirar do fogo, deixar amornar;											
6. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 159,00g			TEMPO DE PREPARO: 1 hora			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO											
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância											
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância											
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE BOVINA FRITA EM TIRAS							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA (KCAL)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	
Carne bovina	90,00	1 colher de servir	90,00	180,00	1,18	*	259,25	37,47	11,00	0,00	
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22	
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26	
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11	
Pimenta do reino	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02	
Colorau	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03	
Sal	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
Óleo de soja	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00	
TOTAL EM 100g							*	155,95	19,10	8,12	0,48
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente a carne bovina conforme as instruções da embalagem; 2. Cortar em tiras e temperar com alho, colorau, limão, pimenta de cheiro, pimenta do reino e sal; 3. Deixar pegar o tempero por 20 minutos; 4. Em uma frigideira ou tacho refogar tudo, adicionar o óleo e fritar; 5. Após a fritura adicionar as cebolas cortadas em rodela deixar dourar; 6. Retirar do fogo, deixar amornar; 7. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 114,00g			TEMPO DE PREPARO: 1 hora			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO											
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância											
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância											
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE BOVINA GUISADA COM MAXIXE E VINAGREIRA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA (KCAL)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	
Carne bovina	90,00	1 colher de servir	90,00	90,00	1,00	*	129,63	18,74	5,50	0,00	
Maxixe	20,00	1 colher de sopa	20,00	19,05	1,05	*	2,62	0,27	0,01	0,52	
Vinagreira	20,00	1 colher de s opa	20,00	13,33	1,50	*	3,47	0,28	0,05	0,65	
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
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 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13	
Pimentão verde	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,85	1,30	*	0,82	0,04	0,01	0,19	
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	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 colher de sobremesa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03	
Óleo de soja	5,00	1/8 de colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00	
Sal	1,00	1 colher de sobremesa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL EM 100g							*	127,10	13,45	7,29	1,50
MODO DE PREPARO:											
1. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em cubos e temperar com alho, cebola, colorau, limão, pimenta do reino, pimenta de cheiro, tomate, pimentão verde e sal;											
2. Higienizar e cortar o maxixe em cubos e retirar os talos das folhas de vinagreira e reservar;											
3. Em uma panela de pressão, refogar tudo e acrescentar água até cozinhar um pouco;											
4. Tirar da pressão, acrescentar o maxixe e a vinagreira, deixar terminar de cozinhar até que fique macia;											
5. Retirar do fogo, deixar amornar;											
6. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g):			TEMPO DE PREPARO:			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslausky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância										
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância										
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE BOVINA MOIDA REFOGADA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA (KCAL)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)
Carne moída	90,00	1 colher de servir	90,00	76,27	1,18	*	163,22	20,30	8,47	0,00
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
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 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Pimentão verde	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,85	1,30	*	0,82	0,04	0,01	0,19
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	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 colher de sobremesa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo de soja	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00
Sal	1,00	1 colher de sobremesa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							213,92	20,74	13,60	1,02
MODO DE PREPARO:										
1. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em cubos e temperar com alho, cebola, colorau, limão, pimenta do reino, pimenta de cheiro, tomate, pimentão verde e sal;										
2. Em uma panela refogar tudo e acrescentar água, deixar cozinhar até ficar macia;										
3. Retirar do fogo, deixar amornar;										
4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 119,00g			TEMPO DE PREPARO: 1 hora		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância										
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância										
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE SUÍNA ASSADA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA (KCAL)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)
Carne suína	90,00	1 colher de servir	90,00	180,00	1,18	*	316,13	40,69	15,79	0,00
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	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
TOTAL EM 100g						*	166,60	21,28	8,22	0,50
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente a carne suína conforme as instruções da embalagem; 2. Cortar em tiras e temperar com alho, colorau, limão, pimenta de cheiro, pimenta do reino e sal; 3. Deixar pegar o tempero por 20 minutos; 4. Em uma frigideira ou tacho refogar tudo; 5. Após refogar levar ao forno preaquecido a 180°C para assar; 6. Retirar do fogo, deixar amornar; 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00						PESO DA PORÇÃO (g): 109,00g			TEMPO DE PREPARO: 1 hora	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO											
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância											
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância											
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE SUÍNA COZIDA COM VINAGREIRA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA (KCAL)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	
Carne suína em cubos	180,00	2 colheres de servir	180,00	120,00	1,50	*	223,27	24,15	13,32	0,00	
Vinagreira	10,00	½ colher de sopa	10,00	6,67	1,50	*	1,73	0,14	0,02	0,33	
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22	
Óleo de soja	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00	
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02	
Pimenta de cheiro	3,00	1 colher de café	3,00	1,43	2,10	*	0,39	0,03	0,00	0,07	
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03	
Tomate	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,56	1,17	*	0,39	0,03	0,00	0,08	
TOTAL EM 100g							*	180,71	17,35	11,60	0,75
MODO DE PREPARO:											
1. Higienizar as folhas de vinagreira e cortar os cabos das folhas. Reservar;											
2. Descongelar a carne suína adequadamente conforme as informações da embalagem, cortar em cubos e temperar;											
3. Refogar a carne numa panela aquecida com óleo, depois adicionar água e deixar cozinhar até amolecer um pouco;											
4. Adicionar as folhas de vinagreira e terminar de cozinhar;											
5. Retirar do fogo, deixar amornar;											
6. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 141,7g				TEMPO DE PREPARO: 1h30				

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO											
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância											
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância											
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE SUÍNA FRITA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA (KCAL)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	
Carne suína em tiras	90,00	1 colher de servir	90,00	180,00	1,18	*	316,13	40,69	15,79	0,00	
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22	
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26	
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	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	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
Óleo de soja	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00	
TOTAL EM 100g							*	184,79	20,74	10,55	0,48
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente a carne suína conforme as instruções da embalagem; 2. Cortar em tiras e temperar com alho, colorau, limão, pimenta de cheiro, pimenta do reino e sal; 3. Deixar pegar o tempero por 20 minutos; 4. Em uma frigideira ou tacho refogar tudo, adicionar o óleo e fritar; 5. Após a fritura adicionar as cebolas cortadas em rodela deixar dourar; 6. Retirar do fogo, deixar amornar; 7. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 114,00g			TEMPO DE PREPARO: 1 hora			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO											
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância											
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância											
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: CUSCUZ DE ARROZ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA (KCAL)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	
Flocão de arroz	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	129,60	5,68	7,72	14,24	
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL EM 100g							*	316,10	13,85	18,83	34,73
MODO DE PREPARO:											
1. Retirar o flocão de arroz da embalagem, adicionar o sal a gosto e água para hidratar por 10 minutos;											
2. Depositar em uma cuscuzeira e levar ao fogo por cerca de 10 minutos ou até que comece a exalar o cheiro de cozido;											
3. Porcionar e servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 41,00g			TEMPO DE PREPARO: 10 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslausky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO											
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância											
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância											
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: CUSCUZ DE MILHO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA (KCAL)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	
Flocão de milho	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	141,39	2,89	0,76	31,55	
Sal, dietético	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL EM 100g							*	344,86	7,04	1,86	76,95
MODO DE PREPARO:											
1. Retirar o flocão de milho da embalagem, adicionar o sal a gosto e água para hidratar por 10 minutos;											
2. Depositar em uma cuscuzeira e levar ao fogo por cerca de 10 minutos ou até que comece a exalar o cheiro de cozido;											
3. Porcionar e servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 41 g				TEMPO DE PREPARO: 10 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO											
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância											
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância											
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: FARINHA AMARELA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA (KCAL)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	
Farinha amarela	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	144,07	0,65	0,19	34,91	
TOTAL EM 100g						*	360,18	1,62	0,47	87,29	
MODO DE PREPARO: 1. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 40 g				TEMPO DE PREPARO:			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO											
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância											
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância											
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA (KCAL)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	
Farinha branca	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68	
Cebola	5,00	1/2 colheres de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
Colorau	1,00	1/8 colheres de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03	
Óleo de soja	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00	
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68	
TOTAL EM 100g							*	359,11	1,14	6,43	74,27
MODO DE PREPARO:											
1. Higienizar a cebola, picar e reservar;											
2. Aquecer em um tacho ou frigideira o óleo e adicionar a cebola para refogar;											
3. Adicionar o colorau e o sal e em seguida a farinha branca;											
4. Deixar fritar mexendo sempre;											
5. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 50,00			TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO											
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância											
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância											
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE CUSCUZ DE MILHO COM OVO E TOMATE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	
Flocão de milho	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	141,39	2,89	0,76	31,55	
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13	
Óleo de soja	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00	
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	45,05	1,11	*	64,46	5,87	4,01	0,74	
TOTAL EM 100g							*	255,11	8,97	9,90	33,12
MODO DE PREPARO:											
1. Preparar o cuscuz de flocão de milho como de costume;											
2. Higienizar os ovos com água corrente, quebrar um a um e pôr em uma bacia limpa. Reservar;											
3. Higienizar o tomate e a cebola, picar. Reservar;											
4. Em uma frigideira esquentar o óleo e depois acrescentar a cebola e deixar dourar um pouco, em seguida acrescentar o tomate mexer;											
5. Adicionar os ovos e deixar fritar bem, em seguida acertar o sal e mexer bem até que fiquem bem agregados;											
6. Retirar os ovos fritos do fogo e misturar ao cuscuz com o auxílio de garfo grande. Deixar amornar;											
7. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 106,00g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE FRANGO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	
Peito de frango	180,00	2 colheres de servir	180,00	129,50	1,39	*	154,31	27,88	3,91	0,00	
Cebolinha	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,35	1,15	*	0,85	0,08	0,02	0,15	
Tomate	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,56	1,17	*	0,39	0,03	0,00	0,08	
Farinha	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	144,35	0,62	0,11	35,16	
Alho	1,00	1/3 de colher de sopa	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22	
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11	
Óleo de soja	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00	
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	0,92	1,09	*	0,14	0,00	0,00	0,03	
TOTAL EM 100g							174,33	729,38	15,22	3,73	
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar o peito de frango adequadamente conforme as instruções da embalagem, cortar em cubos e temperar; 2. Cozinhar o feijão como de costume e reservar; 3. Higienizar a cebola, a cebolinha, o tomate e a pimenta de cheiro, picar e reservar; 4. Aquecer em um tacho ou frigideira o óleo e adicionar a cebola e refogar; 5. Deixar fritar mexendo sempre e depois acrescentar a farinha, a cebolinha, o tomate, a pimenta de cheiro e deixar fritar mais um pouquinho; 6. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 90,00g				TEMPO DE PREPARO: 1 hora			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE OVOS MEXIDOS							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	45,05	1,11	*	64,46	5,87	4,01	0,74	
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13	
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03	
Óleo de soja	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00	
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
Farinha branca	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68	
TOTAL EM 100g							*	257,43	6,48	9,15	36,96
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar os ovos com água corrente, quebrar um a um e pôr em uma bacia limpa. Reservar; 2. Higienizar o tomate e a cebola, picar. Reservar; 3. Em uma frigideira esquentar o óleo e depois acrescentar a cebola e deixar dourar um pouco, em seguida acrescentar o tomate e o colorau e mexer; 4. Adicionar os ovos e deixar fritar bem, em seguida acrescentar a farinha branca, acertar o sal e mexer bem até que fiquem bem agregados; 5. Retirar do fogo, deixar amornar; 6. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 107,00g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslausky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE SARDINHA COM CHEIRO VERDE, TOMATE E CEBOLA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA (KCAL)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)
Sardinha em conserva de óleo	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	113,99	6,38	9,62	0,00
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Cheiro verde	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo de soja	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Farinha branca	60,00	3 colheres de sopa	60,00	60,00	1,00	*	219,16	0,74	0,17	53,52
TOTAL EM 100g						*	319,95	6,16	12,45	45,55
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar as latas de sardinha, abri-las, despejar em uma bacia as sardinhas e o óleo despejar na frigideira ou tacho. Reservar; 2. Higienizar e picar a cebola, o tomate e o cheiro verde. Reservar; 3. Aquecer o óleo das sardinhas com o óleo de soja e em seguida adicionar a cebola e refogar; 4. Juntar a farinha branca e deixar cozinhar até ficar totalmente solta e macia; 5. Acrescentar as sardinhas e com a ajuda da colher esfarelar e deixar agregar a farinha; 6. Acertar o sal, adicionar o tomate e o cheiro verde picados; 7. Retirar do fogo, deixar amornar; 8. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 122,00g			TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COZIDO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)
Feijão	40,00	2 colheres de sopa	40,00	38,83	1,03	*	127,78	7,76	0,49	23,78
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	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
Óleo de soja	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00
Sal dietético	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g						*	314,26	14,21	9,83	44,15
MODO DE PREPARO: 1. Deixar o feijão de molho por cerca de 1 hora, após desprezar a água; 2. Higienizar e picar a cebola e a pimenta de cheiro, reservar; 3. Em uma panela de pressão colocar o feijão e adicionar água cobrindo por aproximadamente 3 dedos acima dos grãos; 4. Levar a panela ao fogo alto e deixar pegar pressão, após 15 minutos retirar do fogo e deixar sair todo o vapor antes de abrir a panela; 5. Em outra panela, aquecer o óleo com o alho amassado, em seguida dourar a cebola e a pimenta de cheiro; 6. Adicionar o feijão e temperar com limão, pimenta do reino, colorau e sal, e deixar cozinhar um pouco mais; 7. Retirar do fogão e deixar amornar; 8. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 64,00g			TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COZIDO COM ABÓBORA, MAXIXE E QUIABO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)
Feijão	40,00	2 colheres de sopa	40,00	38,83	1,03	*	127,78	7,76	0,49	23,78
Abóbora	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,60	1,37	*	5,84	0,25	0,08	0,90
Maxixe	20,00	1 colher de sopa	20,00	19,05	1,05	*	2,62	0,27	0,01	0,52
Quiabo	20,00	1 colher de sopa	20,00	16,26	1,23	*	4,87	0,31	0,05	1,04
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	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
Óleo de soja	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g						*	178,77	8,30	5,33	25,67
MODO DE PREPARO: 1. Deixar o feijão de molho por cerca de 1 hora, após desprezar a água; 2. Higienizar e cortar em cubos a abóbora, o maxixe e o quiabo, reservar; 3. Higienizar e picar a cebola e a pimenta de cheiro, reservar; 4. Em uma panela de pressão colocar o feijão e adicionar água cobrindo por aproximadamente 3 dedos acima dos grãos; 5. Levar a panela ao fogo alto e deixar pegar pressão, após 15 minutos retirar do fogo e deixar sair todo o vapor antes de abrir a panela; 6. Em outra panela, aquecer o óleo com o alho amassado, em seguida dourar a cebola e a pimenta de cheiro; 7. Adicionar o feijão, a abóbora, o maxixe e o quiabo e temperar com limão, pimenta do reino, colorau e sal, e deixar cozinhar um pouco mais; 8. Retirar do fogão e deixar amornar; 9. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 124,00g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COZIDO COM COUVE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)
Feijão	40,00	2 colheres de sopa	40,00	38,83	1,03	*	127,78	7,76	0,49	23,78
Couve	20,00	1 colher de sopa	20,00	12,20	1,64	*	3,30	0,35	0,07	0,53
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	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
Óleo de soja	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g						*	262,91	12,18	8,17	37,03
MODO DE PREPARO: 1. Deixar o feijão de molho por cerca de 1 hora, após desprezar a água; 2. Higienizar e cortar em tiras as folhas de couve, reservar; 3. Higienizar e picar a cebola e a pimenta de cheiro, reservar; 4. Em uma panela de pressão colocar o feijão e adicionar água cobrindo por aproximadamente 3 dedos acima dos grãos; 5. Levar a panela ao fogo alto e deixar pegar pressão, após 15 minutos retirar do fogo e deixar sair todo o vapor antes de abrir a panela; 6. Em outra panela, aquecer o óleo com o alho amassado, em seguida dourar a cebola e a pimenta de cheiro; 7. Adicionar o feijão, as tiras de couve e temperar com limão, pimenta do reino, colorau e sal, e deixar cozinhar um pouco mais; 8. Retirar do fogão e deixar amornar; 9. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 84,00g				TEMPO DE PREPARO: 1 hora			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COZIDO COM JOÃO GOMES E VINAGREIRA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)
Feijão	40,00	2 colheres de sopa	40,00	38,83	1,03	*	127,78	7,76	0,49	23,78
João Gomes	20,00	1 colher de sopa	20,00	16,26	1,23	*	6,47	0,54	0,05	1,50
Vinagreira	20,00	1 colher de sopa	20,00	13,33	1,50	*	3,47	0,28	0,05	0,65
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	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
Óleo de soja	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							217,23	10,25	6,54	31,40
MODO DE PREPARO: 1. Deixar o feijão de molho por cerca de 1 hora, após desprezar a água; 2. Higienizar e tirar dos talos as folhas do João Gomes e a vinagreira, reservar; 3. Higienizar e picar a cebola e a pimenta de cheiro, reservar; 4. Em uma panela de pressão colocar o feijão e adicionar água cobrindo por aproximadamente 3 dedos acima dos grãos; 5. Levar a panela ao fogo alto e deixar pegar pressão, após 15 minutos retirar do fogo e deixar sair todo o vapor antes de abrir a panela; 6. Em outra panela, aquecer o óleo com o alho amassado, em seguida, dourar a cebola e a pimenta de cheiro; 7. Adicionar o feijão e as folhas de João Gomes e vinagreira e temperar com limão, pimenta do reino, colorau e sal, e deixar cozinhar um pouco mais; 8. Retirar do fogo e deixar amornar; 9. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 104,00g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COZIDO COM QUIABO E ABÓBORA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)
Feijão	40,00	2 colheres de sopa	40,00	38,83	1,03	*	127,78	7,76	0,49	23,78
Abóbora	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,60	1,37	*	5,84	0,25	0,08	0,90
Quiabo	20,00	1 colher de sopa	20,00	16,26	1,23	*	4,87	0,31	0,05	1,04
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	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
Óleo de soja	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							214,95	9,82	6,48	30,70
MODO DE PREPARO: 1. Deixar o feijão de molho por cerca de 1 hora, após desprezar a água; 2. Higienizar e cortar em cubos o quiabo e a abóbora, reservar; 3. Higienizar e picar a cebola e a pimenta de cheiro, reservar; 4. Em uma panela de pressão colocar o feijão e adicionar água cobrindo por aproximadamente 3 dedos acima dos grãos; 5. Levar a panela ao fogo alto e deixar pegar pressão, após 15 minutos retirar do fogo e deixar sair todo o vapor antes de abrir a panela; 6. Em outra panela, aquecer o óleo com o alho amassado, em seguida, dourar a cebola e a pimenta de cheiro; 7. Adicionar o feijão, o quiabo e a abóbora e temperar com limão, pimenta do reino, colorau e sal, e deixar cozinhar um pouco mais; 8. Retirar do fogão e deixar amornar; 9. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 104,00g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COZIDO COM MACAXEIRA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)
Feijão	40,00	2 colheres de sopa	40,00	38,83	1,03	*	127,78	7,76	0,49	23,78
Macaxeira	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,93	1,34	*	22,60	0,17	0,04	5,40
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho, cru	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	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
Óleo de soja	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00
Sal dietético	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g						*	280,00	11,46	7,82	42,47
MODO DE PREPARO: 1. Deixar o feijão de molho por cerca de 1 hora, após desprezar a água; 2. Higienizar e cortar em cubos a macaxeira, reservar; 3. Higienizar e picar a cebola e a pimenta de cheiro, reservar; 4. Em uma panela de pressão colocar o feijão e adicionar água cobrindo por aproximadamente 3 dedos acima dos grãos; 5. Levar a panela ao fogo alto e deixar pegar pressão, após 15 minutos retirar do fogo e deixar sair todo o vapor antes de abrir a panela; 6. Em outra panela, aquecer o óleo com o alho amassado, em seguida, dourar a cebola e a pimenta de cheiro; 7. Adicionar o feijão, a macaxeira e temperar com limão, pimenta do reino, colorau e sal, e deixar cozinhar um pouco mais; 8. Retirar do fogão e deixar amornar; 9. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g):84,00g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJOADA COM CARNE BOVINA E REPOLHO EM TIRAS							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)
Carne bovina	90,00	1 colher de servir	90,00	76,27	1,18	*	109,85	15,88	4,66	0,00
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
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 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Pimentão verde	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,85	1,30	*	0,82	0,04	0,01	0,19
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	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
Óleo de soja	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Feijão	30,00	1 ½ colher de sopa	30,00	29,13	1,03	*	94,91	5,03	0,34	18,33
Repolho	15,00	1/3 de colher de sopa	15,00	10,71	1,40	*	1,83	0,09	0,02	0,41
TOTAL EM 100g						*	183,82	15,30	7,23	14,21
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar a carne conforme as instruções da embalagem, cortar em cubos e temperar com cebola, tomate, pimentão verde, pimenta de cheiro, pimenta do reino, colorau, sal; 2. Higienizar o repolho, cortar em tiras e reservar; 3. Levar a carne a uma panela de pressão para refogar com óleo e alho; 4. Acrescentar água e deixar cozinhar um pouco; 5. Retirar do fogo e acrescentar o feijão e o repolho cortado em tiras previamente limpos e deixar cozinhar até ambos, carne e feijão ficarem moles; 6. Desligar o fogo, deixar amornar; 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g):				TEMPO DE PREPARO:			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO ASSADO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)
Peito de frango	90,00	1 colher de servir	90,00	64,75	1,39	*	77,15	13,94	1,96	0,00
Cebola, crua	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	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	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g						*	105,55	18,38	2,56	1,24
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar o peito de frango conforme as instruções da embalagem, cortar em cubos e temperar com alho, limão, pimenta de cheiro, pimenta do reino, colorau, sal; 2. Refogar em uma panela com óleo e deixar amolecer um pouco; 3. Dispor em uma forma untada de óleo e acrescentar a cebola cortada em rodela; 4. Deixar assar em forno previamente aquecido a 180°C por 40 minutos; 5. Retirar do fogo, deixar amornar; 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 109,00g				TEMPO DE PREPARO: 1 hora		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslausky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO COZIDO COM BATATA INGLESA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)
Peito de frango	90,00	1 colher de servir	90,00	64,75	1,39	*	77,15	13,94	1,96	0,00
Batata inglesa	20,00	1 colher de sopa	20,00	18,02	1,11	*	11,60	0,32	0,00	2,65
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
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 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Pimentão verde	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,85	1,30	*	0,82	0,04	0,01	0,19
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	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
Óleo de soja	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g						*	128,14	13,46	6,46	3,63
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> Descongelar o peito de frango conforme as instruções da embalagem, cortar em cubos e temperar com cebola, tomate, pimentão verde, pimenta de cheiro, pimenta do reino, colorau, sal; Higienizar as batatas, descascar, cortar em cubos e reservar; Refogar em uma panela com óleo e alho; Acrescentar água e deixar cozinhar um pouco; Adicionar as batatas e deixar terminar de cozinhar; Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100,00						PESO DA PORÇÃO (g): 144,00g			TEMPO DE PREPARO: 1 hora	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO COZIDO COM QUIABO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	
Peito de frango	90,00	1 colher de servir	90,00	64,75	1,39	*	77,15	13,94	1,96	0,00	
Quiabo	20,00	1 colher de sopa	20,00	16,26	1,23	*	4,87	0,31	0,05	1,04	
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
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 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13	
Pimentão verde	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,85	1,30	*	0,82	0,04	0,01	0,19	
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26	
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	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	
Óleo de soja	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00	
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL EM 100g						*	131,74	14,54	7,03	2,31	
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar o peito de frango conforme as instruções da embalagem, cortar em cubos e temperar com cebola, tomate, pimentão verde, pimenta de cheiro, pimenta do reino, colorau, sal; 2. Higienizar os quiabos e cortar em cubos e reservar; 3. Refogar em uma panela com óleo e alho; 4. Acrescentar água e deixar cozinhar um pouco; 5. Adicionar os quiabos e deixar terminar de cozinhar; 6. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 144,00				TEMPO DE PREPARO: 1 hora			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO FRITO ACEBOLADO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)
Peito de frango	90,00	1 colher de servir	90,00	64,75	1,39	*	77,15	13,94	1,96	0,00
Cebola, crua	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	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
Óleo de soja	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g						*	153,06	17,26	8,51	1,16
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar o peito de frango conforme as instruções da embalagem, cortar em cubos e temperar com alho, limão, pimenta de cheiro, pimenta do reino, colorau, sal; 2. Refogar em uma panela com óleo e deixar fritar; 3. Acrescentar a cebola cortada em rodelas e deixar dourar mais um pouco; 4. Retirar do fogo, deixar amornar; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 114,00g				TEMPO DE PREPARO: 1 hora		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslausky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: GALINHADA COM ABÓBORA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA (KCAL)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	
Arroz	45,00	½ colher de servir	45,00	45,00	1,00	*	161,01	3,22	0,15	35,44	
Frango (peito)	30,00	1 ½ colher 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 colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12	
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11	
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02	
Limão	5,00	¼ de colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26	
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
Óleo	3,00	1/8 colher de sopa	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00	
Abóbora	30,00	1 ½ colher de café	30,00	21,90	1,37	*	8,76	0,38	0,12	1,36	
TOTAL EM 100g							*	226,48	7,97	3,70	35,53
MODO DE PREPARO: 1. Descascar e cortar a abóbora em cubos. Reservar; 2. Descongelar adequadamente o frango, cortar em pequenos pedaços e temperar com alho, limão, pimenta de cheiro, pimenta do reino e sal; 3. Refogar o frango com cebola, pimenta de cheiro e tomate numa panela aquecida com óleo; 4. Acrescentar o arroz e a abóbora com água fervente ao refogado; 5. Deixar cozinhar até amolecer e salpicar a cebolinha lavada e cortada sobre a galinhada; 6. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 106,5 g			TEMPO DE PREPARO: 60 min			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: GUISADO DE CARNE BOVINA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	
Carne moída	90,00	1 colher de servir	90,00	90,00	1,00	*	192,60	23,96	9,99	0,00	
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
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 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13	
Pimentão verde	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,85	1,30	*	0,82	0,04	0,01	0,19	
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	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 colher de sobremesa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03	
Óleo de soja	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00	
Sal	1,00	1 colher de sobremesa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL EM 100g							213,93	21,45	13,30	0,90	
MODO DE PREPARO 1. Higienizar e cortar em rodelas a cebola e o pimentão; 2. Descongelar adequadamente a carne, cortar em tiras e temperar com alho, limão, pimenta do reino, colorau e sal; 3. Fritar as iscas de carne e retirar da panela; 4. Acrescentar a cebola, o pimentão e a pimenta de cheiro ao óleo que foi frito as iscas; 5. Deixar dourar e adicionar as iscas novamente à panela; 6. Retirar do fogo e deixar amornar; 7. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 218,00 g				TEMPO DE PREPARO: 1hn			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: LARANJA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LIP (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 100g							*	45,44	0,98	0,10	11,47
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a laranja e distribuir aos alunos conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g):90,00g				TEMPO DE PREPARO: 20 min			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: LEGUMES REFOGADOS (abóbora e chuchu)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)
Abóbora	60,00	3 colheres de sopa	60,00	43,80	1,37	*	17,52	0,76	0,24	2,71
Chuchu	60,00	3 colheres de sopa	60,00	43,48	1,38	*	7,38	0,30	0,03	1,80
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							28,21	1,21	0,30	5,11
MODO DE PREPARAO: 1. Higienizar adequadamente os vegetais, descascar e cortar em cubos médios; 2. Cozinhar no vapor em uma cuscuzeira com água e sal no depósito de baixo; 3. Retirar do fogo, deixar amornar; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 90,00g				TEMPO DE PREPARO:			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: LEITE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	
Leite integral em pó	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	198,66	10,17	10,76	15,67	
TOTAL EM 100g						*	496,65	25,42	26,90	39,18	
MODO DE PREPARO: 1. Diluir o leite em pó com água quente; 2. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 40,00g				TEMPO DE PREPARO: 5 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: LEITE BATIDO COM ACHOCOLATADO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)
Achocolatado	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	80,20	0,84	0,43	18,24
Leite em pó	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
TOTAL EM 100g							448,84	14,81	14,54	65,18
MODO DE PREPARO: 1. Colocar a água, o leite em pó e o achocolatado em pó no liquidificador, bater até formar uma mistura homogênea; 2. Servir quente ou frio conforme a preferência dos alunos.										
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 40,00g			TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	
Macarrão	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	148,45	4,00	0,52	31,18	
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
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 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13	
Pimentão, verde, cru	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,85	1,30	*	0,82	0,04	0,01	0,19	
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03	
Óleo, de soja	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00	
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL EM 100g							330,38	7,07	9,30	53,85	
MODO DE PREPARO: 1. Em uma panela adicionar água, sal e óleo, deixar ferver e colocar o macarrão para cozinhar; 2. Retirar do fogo, escorrer e reservar; 3. Em uma frigideira aquecer o óleo com o alho amassado, a cebola, o tomate, o pimentão e o colorau e deixar refogar um pouco; 4. Acrescentar o macarrão, mexer, deixar fritar um pouco; 5. Retirar do fogo e deixar amornar; 6. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 63,00g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRONADA AO MOLHO DE CARNE MOÍDA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	
Macarrão	60,00	3 colheres de sopa	60,00	60,00	1,00	*	222,67	6,00	0,78	46,77	
Carne moída	80,00	4 colheres de sopa	80,00	62,94	1,43	*	134,69	16,75	6,99	0,00	
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
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 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13	
Pimentão verde	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,85	1,30	*	0,82	0,04	0,01	0,19	
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	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	
Óleo de soja	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00	
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL EM 100g							*	278,58	15,78	8,77	32,76
MODO DE PREPARO:											
Macarrão:											
1. Em uma panela adicionar água, sal e óleo, deixar ferver e colocar o macarrão para cozinhar;											
2. Retirar do fogo, escorrer e reservar;											
Molho de carne moída:											
1. Descongelar adequadamente a carne bovina moída, e temperar com alho, cebola, colorau, pimenta do reino, pimenta de cheiro, tomate, pimentão verde e sal;											
2. Em uma panela refogar tudo e acrescentar água, deixar cozinhar até ficar macia e com pouco molho;											
3. Misturar com o macarrão;											
4. Retirar do fogo, deixar amornar;											
5. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 179,00g			TEMPO DE PREPARO: 1 hora			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRONADA DE SARDINHA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	
Macarrão	60,00	3 colheres de sopa	60,00	60,00	1,00	*	222,67	6,00	0,78	46,77	
Sardinha de conserva em óleo	80,00	4 colheres de sopa	80,00	80,00	1,00	*	227,98	12,75	19,24	0,00	
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
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 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13	
Pimentão verde	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,85	1,30	*	0,82	0,04	0,01	0,19	
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	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	
Óleo de soja	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00	
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL EM 100g							*	306,67	11,67	15,37	29,33
MODO DE PREPARO:											
Macarrão:											
1. Em uma panela adicionar água, sal e óleo, deixar ferver e colocar o macarrão para cozinhar;											
2. Retirar do fogo, escorrer e reservar;											
Molho de sardinha em conserva:											
1. Higienizar as latas de sardinha, abrir e separar as sardinhas do óleo;											
2. Em uma frigideira ou panela grande aquecer o óleo da sardinha com óleo de soja e acrescentar alho, cebola, colorau, pimenta do reino, pimenta de cheiro, tomate, pimentão verde e sal;											
3. Refogar tudo e acrescentar as sardinhas deixando fritar bem;											
4. Misturar com o macarrão;											
5. Retirar do fogo, deixar amornar;											
6. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 169,00g			TEMPO DE PREPARO: 1 hora			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: MACAXEIRA COZIDA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	
Macaxeira	100,00	5 colheres de sopa	100,00	74,63	1,34	*	113,00	0,84	0,22	26,99	
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL EM 100g							*	149,41	1,12	0,30	35,69
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar as macaxeiras, descascar e cortar em pedaços médios; 2. Cozinhar em uma panela com água e sal; 3. Retirar do fogo, deixar amornar; 4. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 101,00g			TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslausky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: MAMÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	
Mamão	90,00	1 fatia média	90,00	57,69	1,56	*	23,17	0,26	0,07	6,02	
TOTAL EM 100g							*	40,16	0,46	0,12	10,44
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar o mamão; 2. Cortar em fatias e servir de acordo com o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 90,00g			TEMPO DE PREPARO: 10 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslausky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: MANTEIGA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	
Manteiga com sal	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00	
TOTAL EM 100g							*	725,97	0,41	82,36	0,06
MODO DE PREPARO: 1. Passar no pão cortado ao meio; 2. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 5,00g			TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslausky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: MANUÊ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	
Flocão de milho	60,00	3 colheres de sopa	60,00	60,00	1,00	*	212,09	4,33	1,14	47,32	
Leite integral em pó	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	198,66	10,17	10,76	15,67	
Coco seco ralado	5,00	1 colher de sopa	5,00	2,66	1,88	*	17,55	0,18	1,72	0,65	
Manteiga com sal	5,00	1 colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00	
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL EM 100g							*	427,57	13,53	16,32	58,58
MODO DE PREPARO: 1. Em uma bacia, depositar o flocão de milho e colocar água, lavar e escorrer a água; 2. Em uma panela, juntar todos os ingredientes e levar ao fogo, mexer sempre até formar uma papa e soltar do fundo da panela; 3. Untar uma forma com manteiga e despejar a papa; 4. Levar ao forno pré-aquecido a 180°C até dourar; 5. Retirar do fogo, deixar amornar e cortar em pedaços; 6. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 100,00g				TEMPO DE PREPARO:			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: MELANCIA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LIP (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 100g							*	32,61	0,88	0,00	8,14
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a melancia; 2. Cortar em fatias e servir de acordo com o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 92,00g				TEMPO DE PREPARO: 30 min			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslausky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: MELÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LIP (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 100g						*	29,37	0,68	0,00	7,53	
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar o melão; 2. Cortar em fatias e servir de acordo com o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g):92,00g				TEMPO DE PREPARO: 30 min			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: MEXIDO DE SARDINHA COM OVOS, CEBOLA E TOMATE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	60,00	1,11	*	85,87	7,82	5,34	0,98	
Sardinha em conserva de óleo	80,00	4 colheres de sopa	80,00	80,00	1,00	*	227,98	12,75	19,24	0,00	
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
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 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13	
Pimentão verde	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,85	1,30	*	0,82	0,04	0,01	0,19	
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	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	
Óleo de soja	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00	
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL EM 100g							222,70	12,79	18,17	1,22	
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar corretamente os ovos em água corrente; 2. Em uma bacia quebrar um a um e reservar; 3. Higienizar as latas de sardinha, abrir e separar as sardinhas do óleo; 4. Em uma frigideira ou panela grande aquecer o óleo da sardinha com óleo de soja e acrescentar alho, cebola, colorau, pimenta do reino, pimenta de cheiro, tomate, pimentão verde e sal; 5. Adicionar as sardinhas deixar fritar, depois adicionar os ovos e deixar fritar bem; 6. Retirar do fogo, deixar amornar; 7. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 159,00g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE ARROZ DOCE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	
Arroz	60,00	3 colheres de sopa de arroz	60,00	60,00	1,00	*	214,67	4,30	0,20	47,26	
Leite integral em pó	40,00	2 colheres de sopa de arroz	40,00	40,00	1,00	*	198,66	10,17	10,76	15,67	
Açúcar	20,00	1 colher de sopa de arroz	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91	
TOTAL EM 100g							*	408,87	12,11	9,14	69,03
MODO DE PREPARO: 1. Lavar o arroz e bater no liquidificador com água; 2. Em uma panela, levar ao fogo e acrescentar o açúcar e o leite dissolvido em água, deixar cozinhar; 3. Mexer de vez em quando para não subir, e quando estiver cozido, retirar do fogo; 4. Deixar amornar e porcionar; 5. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 85h				TEMPO DE PREPARO: 1h			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE FUBÁ DE MILHO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	
Fubá de milho	35,00	2 colheres de sopa	35,00	35,00	1,00	*	123,72	2,52	0,67	27,61	
Açúcar	10,00	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95	
Leite em pó	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84	
Coco seco ralado	5,00	¼ colher de sopa	5,00	2,65	1,88	*	70,21	0,73	6,86	2,60	
TOTAL EM 100g							*	438,82	11,07	17,07	63,45
MODO DE PREPARO: 1. Misturar o leite dissolvido na água com o açúcar e o fubá de milho até dissolver; 2. Cozinhar em fogo brando, mexendo sempre até o ponto desejado; 3. Acrescentar o coco seco ralado e deixar terminar de cozinhar; 4. Retirar do forno e deixar amornar; 5. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 85h				TEMPO DE PREPARO: 1h			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE MILHO BRANCO COM COCO RALADO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA (KCAL)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	
Milho branco	35,00	2 colheres de sopa	35,00	35,00	1,00	*	48,36	2,31	0,21	9,99	
Açúcar	10,00	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95	
Coco seco ralado	5,00	¼ colher de sopa	5,00	2,65	1,88	*	132,00	1,38	12,90	4,88	
Leite em pó	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	13,00	0,59	0,65	1,18	
TOTAL EM 100g							408,46	1709,00	9,73	11,98	
MODO DE PREPARO: 1. Deixar o milho branco de molho no mínimo 3 horas; 2. Colocar o milho com água na panela de pressão para cozinhar até amolecer; 3. Acrescentar o leite integral em pó dissolvido em água, açúcar e o coco ralado e deixar ferver bem; 4. Mexer sempre para não empelotar; 5. Retirar do fogo e deixar amornar; 6. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 85,00g				TEMPO DE PREPARO: 1 hora			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE TAPIOCA COM COCO RALADO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	
Tapioca	40,00	2 colheres de sopa	40,0	40,00	1,0	*	132,40	0,20	0,12	32,44	
Açúcar	10,00	½ colheres de sopa	10,0	10,00	1,0	*	38,66	0,03	0,00	9,95	
Leite em pó	30,00	1 ½ colher de sopa	30,0	30,00	1,0	*	19,50	0,88	0,97	1,78	
Coco ralado	5,00	1 colher de sobremesa	5,0	2,65	1,88	*	99,00	1,03	9,68	3,66	
TOTAL EM 100g							408,46	9,73	11,98	66,30	
MODO DE PREPARO: 1. Deixar a tapioca de molho por 10 minutos; 2. Colocar em uma panela a tapioca, o açúcar, o coco e o leite dissolvido em água filtrada; 3. Cozinhar em fogo baixo sempre mexendo até obter a consistência desejada; 4. Deixar amornar e servir.											
TEMPO DE PREPARO: 30 min				PESO DA PORÇÃO (g):85,00				TEMPO DE PREPARO: 30 min			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MOLHO DE CARNE BOVINA MOIDA (macarrão, macarronada)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)
Carne moída	90,00	1 colher de servir	90,00	90,00	1,00	*	192,60	23,96	9,99	0,00
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
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 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Pimentão verde	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,85	1,30	*	0,82	0,04	0,01	0,19
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	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 colher de sobremesa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo de soja	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00
Sal	1,00	1 colher de sobremesa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							213,93	21,45	13,30	0,90
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em cubos e temperar com alho, cebola, colorau, limão, pimenta do reino, pimenta de cheiro, tomate, pimentão verde e sal; 2. Em uma panela refogar tudo e acrescentar água, deixar cozinhar até ficar macia; 3. Retirar do fogo, deixar amornar; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 119,00g			TEMPO DE PREPARO: 1 hora		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: OVOS MEXIDOS							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	45,05	1,11	*	64,46	5,87	4,01	0,74	
Óleo de soja	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00	
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL EM 100g							*	212,88	11,50	17,65	1,44
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar corretamente os ovos em água corrente; 2. Em uma bacia quebrar um a um e reservar; 3. Em uma frigideira aquecida com óleo despejar os ovos e adicionar o sal e deixar fritar bem; 4. Desligar o fogo, e servir conforme o cardápio.											
TEMPO DE PREPARO: 30 min				PESO DA PORÇÃO (g): 56,0				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: OVOS MEXIDOS COM CEBOLA E TOMATE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	45,05	1,11	*	64,46	5,87	4,01	0,74
Cebola	10,00	1/2 colher de sopa	10,00	6,99	1,43	*	2,76	0,12	0,01	0,62
Tomate	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,56	1,17	*	0,39	0,03	0,00	0,08
Óleo de soja	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g						*	212,88	11,50	17,65	1,44
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar corretamente os ovos em água corrente; 2. Em uma bacia quebrar um a um e reservar; 3. Em uma frigideira aquecida com óleo despejar os ovos e adicionar o sal, a cebola e o tomate e deixar fritar bem; 4. Desligar o fogo, e servir conforme o cardápio.										
TEMPO DE PREPARO: 30 min				PESO DA PORÇÃO (g): 67,00g			TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO DE FORMA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)
Pão	50,0	2 fatias	50,0	50,0	1,0	*	149,91	3,98	1,55	29,32
TOTAL EM 100g						*	299,81	7,95	3,10	58,65
MODO DE PREPARO: 1. Servir conforme o cardápio.										
TEMPO DE PREPARO: 30 min				PESO DA PORÇÃO (g):50,00			TEMPO DE PREPARO: 5 min			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXE COZIDO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)
Filé de peixe	180,00	2 filés médios	180,00	100,56	1,79	*	107,80	16,74	4,03	0,00
Cheiro verde	3,00	1 colher de café	3,00	1,43	2,10	*	0,49	0,04	0,01	0,08
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimentão verde	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,85	1,30	*	0,82	0,04	0,01	0,19
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100g						*	115,03	481,27	14,06	5,84
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar os filés de peixe adequadamente conforme as instruções da embalagem; 2. Temperar com suco de limão e sal; 3. Higienizar corretamente os vegetais e picar; 4. Colocar numa panela a cebola, o tomate, o pimentão, a pimenta de cheiro e o colorau, mexer e em seguida adicionar os peixes filetados e adicionar água; 5. Deixar cozinhar; 6. Desligar o fogo e deixar amornar; 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g				PESO DA PORÇÃO (g): 208 g			TEMPO DE PREPARO: 40 min			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslausky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXE FRITO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)
Filé de peixe	180,00	2 filés médios	180,00	100,56	1,79	*	76,84	15,57	1,15	0,00
Alho	1,00	1/3 dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colheres de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colheres de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100g						*	97,49	14,51	3,85	0,45
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar os filés de peixe adequadamente conforme as instruções da embalagem; 2. Temperar com suco de limão e sal; 3. Colocar numa frigideira óleo e deixar esquentar bem; Acrescentar bem devagar 1 por 1 e deixar fritar; 4. Distribuir os filés de peixes numa travessa forrada com papel toalha para tirar o excesso do óleo; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g):190,00				TEMPO DE PREPARO: 30 min			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: PIRÃO DE PEIXE COM VINAGREIRA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	
Farinha branca	30,00	1 ½ colher de sopa	30,00	30,00	1,00	*	109,58	0,37	0,09	26,76	
Vinagreira	10,00	½ colher de sopa	10,00	6,67	1,50	*	1,73	0,14	0,02	0,33	
Caldo de peixe	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	7,00	0,94	0,36	0,00	
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL EM 100g							*	277,30	3,40	1,09	63,49
MODO DE PREPARO: 1. Peneirar a farinha branca; 2. Colocar o caldo do peixe numa panela para ferver; 3. Acrescentar a farinha branca no caldo e mexer para não embolar; 4. Adicionar as folhas de vinagreira previamente higienizadas e deixar cozinhar; 5. Desligar o fogo e deixar amornar, 6. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 46,00g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos				

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: PURÊ DE ABÓBORA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	
Abóbora	40,00	2 colheres de sopa	40,00	29,20	1,37	*	11,68	0,51	0,16	1,81	
Cebola	5,00	1 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
Manteiga	5,00	1 colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00	
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25	
Leite em pó integral	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84	
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	11,68	0,51	0,16	1,81	
TOTAL EM 100g							*	238,32	9,20	15,36	16,20
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a abóbora e cortar em pedaços; 2. Cozinhar a abóbora e quando amolecer, desprezar a água e amassar com a ajuda de um garfo até ficar uma papa; 3. Em outra panela adicionar a manteiga e dourar a cebola e em seguida adicionar a papa de abóbora; 4. Deixar refogar, acertar o sal e aos poucos acrescentar o leite diluído em água e deixar cozinhar mais um pouco; 5. Finalizar com o cheiro verde picado; 6. Retirar do fogo e deixar amornar; 7. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100 g					PESO DA PORÇÃO (g): 76,00g			TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslausky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA DE ACELGA, TOMATE E LIMÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)
Acelga	30,00	1 ½ de sopa	30,00	19,87	1,51	*	4,16	0,29	0,02	0,92
Tomate	30,00	1 ½ de sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100g							18,48	1,23	0,14	4,15
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar os vegetais adequadamente e picar; 2. Dispor em uma travessa; 3. Regar com suco de limão; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 65,00g				TEMPO DE PREPARO: 1 hora			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA DE ACELGA, PEPINO, TOMATE, BETERRABA RALADA, CEBOLINHA E LIMÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	
Acelga	30,00	1 ½ de sopa	30,00	19,87	1,51	*	4,16	0,29	0,02	0,92	
Tomate	30,00	1 ½ de sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80	
Pepino	30,00	1 ½ de sopa	30,00	21,90	1,37	*	2,09	0,19	0,00	0,45	
Beterraba	30,00	1 ½ de sopa	30,00	19,35	1,55	*	9,45	0,38	0,02	2,15	
Cebolinha	20,00	1 colher de sopa	20,00	17,39	1,15	*	3,39	0,32	0,06	0,59	
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26	
TOTAL EM 100g						*	22,32	1,39	0,14	4,85	
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar os vegetais adequadamente e picar; 2. Dispor em uma travessa; 3. Regar com suco de limão; 4. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100 g				PESO DA PORÇÃO (g): 68,00g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslausky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA DE ALFACE, PEPINO, TOMATE E LIMÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)
Alface	30,00	1 ½ de sopa	30,00	24,59	1,22	*	2,63	0,33	0,04	0,42
Tomate	30,00	1 ½ de sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80
Pepino	30,00	1 ½ de sopa	30,00	21,90	1,37	*	2,09	0,19	0,00	0,45
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100G							12,62	1,11	0,12	2,59
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar os vegetais adequadamente; 2. Dispor em uma travessa; 3. Regar com suco de limão; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 95,00g				TEMPO DE PREPARO: 1 hora			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA DE REPOLHO, BETERRABA RALADA E LIMÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	
Repolho	30,00	1 ½ colher de sopa	30,00	21,43	1,40	*	3,67	0,19	0,03	0,83	
Beterraba	30,00	1 ½ colher de sopa	30,00	19,35	1,55	*	9,45	0,38	0,02	2,15	
Limão	5,00	1 colher de café	5,00	4,27	1,17	*	1,36	0,04	0,01	0,47	
TOTAL EM 100g							31,40	1,35	0,12	7,13	
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e descascar os vegetais; 2. Cortar em tiras o repolho e ralar a beterraba; 3. Dispor em uma travessa; 4. Regar com suco de limão; 5. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100 g				PESO DA PORÇÃO (g): 61,00g				TEMPO DE PREPARO: 1 hora			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA DE REPOLHO, CENOURA RALADA E LIMÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	
Repolho	30,00	1 ½ colher de sopa	30,00	21,43	1,40	*	3,67	0,19	0,03	0,83	
Cenoura	30,00	1 ½ colher de sopa	30,00	25,86	1,16	*	7,76	0,29	0,05	1,18	
Limão	5,00	1 colher de café	5,00	4,27	1,17	*	1,36	0,04	0,01	0,47	
TOTAL EM 100g							24,80	1,00	0,18	4,81	
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e descascar os vegetais; 2. Cortar em tiras o repolho e ralar a cenoura; 3. Dispor em uma travessa; 4. Regar com suco de limão; 5. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100 g				PESO DA PORÇÃO (g): 65,00g				TEMPO DE PREPARO: 1 hora			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA DE REPOLHO, CHEIRO VERDE E LIMÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	
Repolho	30,00	1 ½ colher de sopa	30,00	21,43	1,40	*	3,67	0,19	0,03	0,83	
Cheiro verde	20,00	1 colher de sopa	20,00	17,24	1,16	*	5,86	0,48	0,07	1,01	
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	1,36	0,04	0,01	0,47	
TOTAL EM 100g							*	25,36	1,65	0,26	5,38
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar os vegetais; 2. Ralar o repolho e picar o cheiro verde; 3. Dispor em uma travessa; 4. Regar com suco de limão; 5. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100 g				PESO DA PORÇÃO (g): 55,00g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA DE REPOLHO EM TIRAS, CEBOLINHA E LIMÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	
Repolho	30,00	1 ½ colher de sopa	30,00	21,43	1,40	*	3,67	0,19	0,03	0,83	
Cebolinha	25,00	1 ¼ colher de sopa	25,00	21,74	1,15	*	4,24	0,41	0,08	0,73	
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26	
TOTAL EM 100g							19,03	1,35	0,24	4,00	
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e picar os vegetais; 2. Dispor em uma travessa; 3. Regar com suco de limão; 4. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100 g				PESO DA PORÇÃO (g):				TEMPO DE PREPARO: 1 hora			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA DE CENOURA RALADA, TOMATE E LIMÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	
Cenoura	30,00	1 ½ colher de sopa	30,00	21,90	1,37	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tomate	30,00	1 ½ colher de sopa	30,00	25,64	1,17	*	6,57	0,25	0,05	1,00	
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	3,93	0,28	0,04	0,80	
TOTAL EM 100g							22,55	1,10	0,19	4,14	
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, picar o tomate e ralar a cenoura; 2. Dispor em uma travessa; 3. Regar com suco de limão; 4. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100 g				PESO DA PORÇÃO (g): 65,00g				TEMPO DE PREPARO: 1 hora			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE FEIJÃO VERDE COZIDO, TOMATE, CEBOLINHA, CHEIRO VERDE E LIMÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)
Feijão verde	60,00	4 colheres de sopa	60,00	58,25	1,03	*	70,68	1,85	1,82	11,84
Tomate	20,00	1 colher de sopa	20,00	17,09	1,17	*	2,62	0,19	0,03	0,54
Cebolinha	20,00	1 colher de sopa	20,00	17,39	1,15	*	3,39	0,32	0,06	0,59
Cheiro verde	20,00	1 colher de sopa	20,00	17,24	1,16	*	5,86	0,48	0,07	1,01
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	1,36	0,04	0,01	0,47
TOTAL EM 100g						*	73,45	2,52	1,75	12,64
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar os vegetais; 2. Cozinhar o feijão verde e após o cozimento, desprezar a água e reservar; 3. Picar o tomate, a cebolinha e o cheiro verde e reservar; 4. Dispor em uma travessa os vegetais e misturar; 5. Temperar com uma pitada de sal; 6. Regar com suco de limão; 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 125,00g				TEMPO DE PREPARO: 1 hora			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE FRUTAS (banana, mamão, melancia)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	
Banana	60,00	3 colheres de sopa	60,00	41,96	1,43	*	32,69	0,51	0,03	8,52	
Melão	60,00	3 colheres de sopa	60,00	51,28	1,17	*	15,06	0,35	0,00	3,86	
Melancia	60,00	3 colheres de sopa	60,00	30,46	1,97	*	9,93	0,27	0,00	2,48	
Leite integral em pó	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84	
TOTAL EM 100g							*	109,27	4,33	3,77	15,80
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e picar as frutas; 2. Adicionar o leite dissolvido em água; 3. Porcionar e servir aos alunos.											
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 200,00g				TEMPO DE PREPARO: 1 hora				

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE FRUTAS (banana, laranja, mamão)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)
Banana	60,00	3 colheres de sopa	60,00	41,96	1,43	*	32,69	0,51	0,03	8,52
Laranja	60,00	3 colheres de sopa	60,00	34,68	1,73	*	15,76	0,34	0,04	3,98
Mamão	60,00	3 colheres de sopa	60,00	38,46	1,56	*	15,44	0,18	0,05	4,02
Leite integral em pó	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
TOTAL EM 100g							120,82	4,53	4,07	18,02
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e picar as frutas; 2. Adicionar o leite dissolvido em água; 3. Porcionar e servir aos alunos.										
RENDIMENTO (g): 100 g				PESO DA PORÇÃO (g): 200,00g				TEMPO DE PREPARO: 1 hora		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE FRUTAS (banana, mamão, melão)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)
Banana	60,00	3 colheres de sopa	60,00	41,96	1,43	*	32,69	0,51	0,03	8,52
Mamão	60,00	3 colheres de sopa	60,00	38,46	1,56	*	15,44	0,18	0,05	4,02
Melão	60,00	3 colheres de sopa	60,00	51,28	1,17	*	15,06	0,35	0,00	3,86
Leite integral em pó	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
TOTAL EM 100g							107,13	4,04	3,60	15,97
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e picar as frutas; 2. Adicionar o leite dissolvido em água; 3. Porcionar e servir aos alunos.										
RENDIMENTO (g): 100 g				PESO DA PORÇÃO (g): 200,00g				TEMPO DE PREPARO: 1 hora		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE FRUTAS (banana, laranja, melão)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	
Banana	60,00	3 colheres de sopa	60,00	41,96	1,43	*	32,69	0,51	0,03	8,52	
Laranja	60,00	3 colheres de sopa	60,00	34,68	1,73	*	15,76	0,34	0,04	3,98	
Melão	60,00	3 colheres de sopa	60,00	51,28	1,17	*	15,06	0,35	0,00	3,86	
Leite integral em pó	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84	
TOTAL EM 100g							*	110,08	4,25	3,68	16,36
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e picar as frutas; 2. Adicionar o leite dissolvido em água; 3. Porcionar e servir aos alunos.											
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 200,00g				TEMPO DE PREPARO: 1 hora				

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA REFOGADA DE ABÓBORA, QUIABO E CEBOLINHA PICADA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)
Abóbora	40,00	2 colheres de sopa	40,00	29,20	1,37	*	11,68	0,51	0,16	1,81
Quiabo	40,00	2 colheres de sopa	40,00	32,52	1,23	*	9,74	0,62	0,10	2,07
Cebolinha	20,00	1 colher de sopa	20,00	17,39	1,15	*	3,39	0,32	0,06	0,59
TOTAL EM 100g						*	31,36	1,84	0,40	5,65
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar os vegetais, cortar em cubos a cenoura e o quiabo e picar a cebolinha; 2. Em uma cuscuzeira cozinhar no vapor a abóbora e o quiabo; 3. Dispor em uma travessa, adicionar a cebolinha picada e misturar; 4. Deixar amornar; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 100,00g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA REFOGADA DE CENOURA, MAXIXE, COUVE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	
Cenoura	40,00	2 colheres de sopa	40,00	34,48	1,16	*	10,34	0,39	0,07	1,57	
Maxixe	40,00	2 colheres de sopa	40,00	38,10	1,05	*	5,24	0,53	0,03	1,04	
Couve	20,00	1 colher de sopa	20,00	12,20	1,64	*	3,30	0,35	0,07	0,53	
TOTAL EM 100g							22,27	1,49	0,20	3,70	
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar os vegetais, cortar em cubos a cenoura e o maxixe e cortar em tiras as folhas de couve; 2. Em uma cuscuzeira cozinhar no vapor os vegetais; 3. Dispor em uma travessa, adicionar a cebolinha picada e misturar; 4. Deixar amornar; 5. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100 g				PESO DA PORÇÃO (g): 100,00g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA REFOGADA DE CENOURA, REPOLHO E CHEIRO VERDE PICADO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	
Cenoura	40,00	2 colheres de sopa	40,00	34,48	1,16	*	10,34	0,39	0,07	1,57	
Repolho	40,00	2 colheres de sopa	40,00	28,57	1,40	*	4,89	0,25	0,04	1,10	
Cheiro verde	20,00	1 colher de sopa	20,00	17,24	1,16	*	5,86	0,48	0,07	1,01	
TOTAL EM 100g							26,28	1,39	0,23	4,59	
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar os vegetais, cortar em cubos a cenoura picar o repolho e o cheiro verde; 2. Em uma cuscuzeira cozinhar no vapor a cenoura e o repolho; 3. Dispor em uma travessa, adicionar o cheiro verde picado e misturar; 4. Deixar amornar; 5. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100 g				PESO DA PORÇÃO (g): 100,00g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA REFOGADA DE CHUCHU E TOMATE PICADO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	
Chuchu	40,00	2 colheres de sopa	40,00	28,99	1,38	*	4,92	0,20	0,02	1,20	
Tomate	40,00	2 colheres de sopa	40,00	34,19	1,17	*	5,24	0,38	0,06	1,07	
Cheiro verde	20,00	1 colher de sopa	20,00	17,24	1,16	*	5,86	0,48	0,07	1,01	
TOTAL EM 100g							19,93	1,32	0,19	4,08	
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar os vegetais, cortar em cubos o chuchu e picar o tomate; 2. Em uma cuscuzeira cozinhar no vapor o chuchu; 3. Dispor em uma travessa, adicionar o chuchu e o tomate picado; 4. Deixar amornar; 5. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100 g				PESO DA PORÇÃO (g): 100,00g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SOPA DE FEIJÃO, MACARRÃO, CARNE BOVINA E LEGUMES (cenoura, chuchu, quiabo, vinagreira)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)
Carne bovina	60,00	3 colheres de sopa	60,00	53,57	1,12	*	73,16	10,40	3,19	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
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Óleo de soja	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,10	2,38	*	0,67	0,02	0,00	0,23
Cenoura	10,00	½ colher de sopa	10,00	8,62	1,16	*	2,59	0,10	0,02	0,39
Chuchu	10,00	½ colher de sopa	10,00	7,14	1,40	*	1,21	0,05	0,00	0,30
Quiabo	10,00	½ colher de sopa	10,00	8,13	1,23	*	2,43	0,16	0,02	0,52
Vinagreira	10,00	½ colher de sopa	10,00	6,67	1,50	*	1,73	0,14	0,02	0,33
Feijão	10,00	½ colher de sopa	10,00	9,71	1,03	*	31,94	1,94	0,12	5,94
TOTAL EM 100g						*	139,01	11,19	7,20	7,38
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> Descongelar a carne conforme as instruções da embalagem; Higienizar e cortar em cubos o maxixe a cenoura e a abóbora e retirar dos talos as folhas da vinagreira. Reservar; Cozinhar o feijão como de costume e reservar; Cortar a carne e temperar com alho, cebola, pimenta de cheiro, tomate, pimenta do reino, colorau, sal e limão; Em uma panela de pressão, refogar a carne com óleo, acrescentar água e deixar cozinhar um pouco; Depois de cozinhar um pouco, abrir a panela e acrescentar o feijão, os vegetais e o macarrão, deixar cozinhar mais um pouco para amolecer a carne; Retirar do fogo, deixar amornar; Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100 g				PESO DA PORÇÃO (g): 139,00g				TEMPO DE PREPARO: 2h		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: SOPA DE FEIJÃO, MACARRÃO, FRANGO E LEGUMES (cenoura, maxixe, repolho, quiabo, vinagreira)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	
Frango	40,00	2 colheres de sopa	40,00	28,78	1,39	*	34,29	6,19	0,87	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	
Cebola	5,00	1 colher de sopa de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sopa de sobremesa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20	
Tomate	5,00	1 colher de sopa de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13	
Óleo de soja	5,00	1 colher de sopa de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00	
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	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
Limão	5,00	1 colher de sopa de sobremesa	5,00	2,10	2,38	*	0,67	0,02	0,00	0,23	
Cenoura	10,00	½ colher de sopa	10,00	8,62	1,16	*	2,59	0,10	0,02	0,39	
Quiabo	10,00	½ colher de sopa	10,00	8,13	1,23	*	2,43	0,16	0,02	0,52	
Repolho	10,00	½ colher de sopa	10,00	8,13	1,23	*	1,39	0,07	0,01	0,31	
Vinagreira	10,00	½ colher de sopa	10,00	6,67	1,50	*	1,73	0,14	0,02	0,33	
Maxixe	10,00	½ colher de sopa	10,00	6,67	1,50	*	0,92	0,09	0,00	0,18	
Feijão	20,00	1 colher de sopa	20,00	19,42	1,03	*	63,89	3,88	0,24	11,89	
Macarrão	10,00	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	37,11	1,00	0,13	7,79	
TOTAL EM 100g							*	162,23	9,98	5,32	18,90
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar o peito de frango conforme as instruções da embalagem; 2. Higienizar e cortar em cubos a cenoura e a abóbora e retirar dos talos as folhas da vinagreira. Reservar; 3. Cozinhar o feijão como de costume e reservar; 4. Cortar o peito de frango com alho, cebola, pimenta de cheiro, tomate, pimenta do reino, colorau, sal e limão; 5. Em uma panela refogar o frango com óleo, acrescentar água e deixar cozinhar um pouco; 6. Depois de cozinhar um pouco, abrir a panela e acrescentar o feijão, os vegetais e o macarrão, deixar cozinhar mais um pouco para amolecer; 7. Retirar do fogo, deixar amornar; 8. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100 g				PESO DA PORÇÃO (g): 149,00g				TEMPO DE PREPARO: 2h			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE ACEROLA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)
Polpa de acerola	100,00	5 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	21,94	0,59	0,00	5,54
Açúcar	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
TOTAL EM 100g							82,71	0,55	0,00	21,21
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g):60,00g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslausky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJÁ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)
Polpa de cajá	100,00	2 Colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	26,33	0,59	0,17	6,37
Açúcar	20,00	1 Colheres de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
TOTAL EM 100g							86,37	0,54	0,14	21,90
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g):120,00g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJU							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)
Polpa de caju	100,00	5 colher de sopa	100,00	100,00	1,00	*	36,57	0,48	0,15	9,35
Açúcar	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
TOTAL EM 100g							94,90	0,45	0,13	24,38
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g):120,00g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE GOIABA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	
Polpa de goiaba	100,00	5 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	54,17	1,09	0,44	13,01	
Açúcar	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91	
TOTAL EM 100g							*	109,57	0,96	0,37	27,43
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100 g				PESO DA PORÇÃO (g): 120,00g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE MANGA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)
Polpa de manga	100,00	2 Colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	48,31	0,38	0,23	12,52
Açúcar	20,00	1 Colheres de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
TOTAL EM 100g							104,68	0,37	0,20	27,02
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 120,00g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE MARACUJÁ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	
Polpa de maracujá	100,00	5 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	38,76	0,81	0,18	9,60	
Açúcar	20,00	1 colheres de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91	
TOTAL EM 100g							*	96,73	0,73	0,15	24,59
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 120,00g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos				

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: VINAGRETE (pepino, tomate, cebola, cheiro verde)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	
Pepino	20,00	1 colher de sopa	20,00	15,38	1,30	*	1,47	0,13	0,00	0,31	
Tomate	20,00	1 colher de sopa	20,00	17,09	1,17	*	2,62	0,19	0,03	0,54	
Cebola	20,00	1 colher de sopa	20,00	13,99	1,43	*	5,51	0,24	0,01	1,24	
Cheiro verde	20,00	1 colher de sopa	20,00	17,24	1,16	*	5,86	0,48	0,07	1,01	
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26	
Sal	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL EM 100g						*	24,18	1,59	0,18	5,01	
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar adequadamente os vegetais e picar; 2. Dispor em uma tigela e temperar com sal e limão; 3. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100 g				PESO DA PORÇÃO (g): 90,00g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE BANANA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	
Banana	80,00	4 colheres de sopa	80,00	54,79	1,46	*	42,69	0,67	0,04	11,13	
Açúcar	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91	
Leite	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84	
TOTAL EM 100g							*	231,38	6,14	5,72	41,01
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar as bananas e cortar em cubos; 2. Liquidificar s fruta com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogenia; 3. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100 g				PESO DA PORÇÃO (g):			TEMPO DE PREPARO: 30 minutos				

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE BANANA E MAMÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	
Banana	44,00	2 colheres de sopa	44,00	30,14	1,46	*	23,48	0,37	0,02	6,12	
Mamão	40,0	2 colheres de sopa	40,00	26,67	1,50	*	10,71	0,12	0,03	2,78	
Açúcar	10,00	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96	
Leite em pó	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84	
TOTAL EM 100g							*	198,38	6,46	6,26	30,76
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, retirar os caroços do mamão, extrair a polpa, cortar em cubos e reservar; 2. Higienizar, descascar as bananas e cortar em cubos; 3. Liquidificar as frutas com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogeneia; 4. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100 g				PESO DA PORÇÃO (g): 120,0				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2144



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE MAMÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	
Mamão	50,00	2 colheres de sopa	50,00	33,33	1,50	*	13,38	0,15	0,04	3,48	
Açúcar	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91	
Leite em pó	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84	
TOTAL EM 100g							288,00	8,66	7,63	47,73	
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e retirar os caroços do mamão, extrair a polpa e cortar em cubos; 2. Liquidificar a fruta com água, açúcar, leite em pó integral até ficar uma mistura homogenia; 3. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100 g				PESO DA PORÇÃO (g): 110,0				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11: 4418

Renata Rodrigues Nalaslusky Rabin (QT)
CRN11:2144