



**FICHAS TÉCNICAS DE PREPARAÇÕES DO CARDÁPIO A
INDÍGENA REGULAR
ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)
FEVEREIRO A JUNHO DE 2022**

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



GOVERNO ESTADO DO MARANHÃO

FLÁVIO DINO DE CASTRO E COSTA

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO

FELIPE COSTA CAMARÃO

SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO

VITOR PFLUEGER PEREIRA DOS SANTOS

SUPERINTENDÊNCIA DE SUPRIMENTOS

POLYANA LINDOSO CAJUEIRO

SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

NATHÁLIA ISABELLA PAVÃO PINTO LIMA

SETOR DE NUTRIÇÃO

MOISANE DE JESUS AMORIM PINHEIRO (Responsável Técnico)

CRN6: 12525

DIANA MESSALA PINHEIRO DA SILVA MONTEIRO (Quadro Técnico)

CRN6: 10237

MARIA DO SOCORRO MENDES JANSEN (Quadro Técnico)

CRN6: 20571

SUZANA BORBA FONSECA DA SILVA (Quadro Técnico)

CRN6: 12223

RENATA RODRIGUES NASLAUSKY RABIN (Quadro Técnico)

CRN6:2164



SUMÁRIO

01. Arroz branco
02. Arroz com abóbora e vinagreira
03. Arroz com cenoura
04. Arroz com vinagreira
05. Arroz Maria Isabel com vinagreira (arroz, carne bovina em cubos, vinagreira)
06. Baião de 3 (arroz, feijão e ovos mexidos)
07. Banana
08. Biscoito salgado
09. Bolo de milho
10. Café
11. Carne suína cozida com vinagreira
12. Cuscuz de arroz
13. Cuscuz de milho
14. Farinha amarela
15. Farofa
16. Farofa com couve
17. Farofa de carne bovina em cubos, feijão, couve, cebola e tomate
18. Farofa de cebolinha e couve
19. Farofa de feijão
20. Farofa de frango com cebolinha e tomate
21. Farofa de frango em cubos, cenoura e couve raladas
22. Feijoada com carne suína em cubos
23. Frango cozido com couve
24. Galinhada
25. Isca de carne bovina com pimentão e cebola
26. Laranja
27. Leite
28. Leite batido com achocolatado
29. Macarronada de sardinha com cebolinha e cenoura ralada
30. Mamão
31. Melancia
32. Melão
33. Mingau de tapioca com coco ralado
34. Ovos mexidos
35. Ovos mexidos com cebola e tomate
36. Pão de forma
37. Peixe cozido
38. Peixe frito
39. Pirão com vinagreira
40. Salada crua de alface e tomate
41. Salada crua de cenoura e beterraba raladas e tomate em rodelas



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



42. Salada crua de repolho e cheiro verde
43. Salada crua de tomate, cebola e cheiro verde
44. Salada refogada de repolho e beterraba ralada
45. Sopa de feijão, frango e legumes (batata inglesa, quiabo, vinagreira, beterraba)
46. Suco de acerola
47. Suco de caju
48. Suco de goiaba
49. Suco de maracujá
50. Vitamina de abacate
51. Vitamina de mamão e melancia



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



APRESENTAÇÃO

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

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

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

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

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

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

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



ORIENTAÇÕES IMPORTANTES

CALCULANDO AS QUANTIDADES DE PER CAPITAS

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

Exemplo: Arroz de couve com ovos mexidos

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

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

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

Exemplo: COUVE

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

Exemplo: OVO

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

HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS

1. Utilizar a água corrente para molhar as mãos;
2. Esfregar a palma e o dorso das mãos com sabonete, inclusive as unhas e os espaços entre os dedos, por aproximadamente 15 segundos;



3. Enxaguar bem com água corrente retirando todo o sabonete;
4. Secar com papel toalha ou outro sistema de secagem eficiente: secador de mãos de ar quente, iniciando pelas mãos e seguindo pelos punhos;
5. Esfregar as mãos com um pouco de produto antisséptico.

Preparação da solução clorada

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



HIGIENIZAÇÃO DAS BANCADAS

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

HIGIENIZAÇÃO DOS UTENSÍLIOS

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

HIGIENIZAÇÃO DAS HORTALIÇAS

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



HIGIENIZAÇÃO DE FRUTAS

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

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

DESCONGELAMENTO

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

DESSALGUE

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



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





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 Indígena Regular

MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular

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 R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Arroz | 90,0 | 1 colher de servir | 90,00 | 90,00 | 1,00 | * | 322,01 | 6,44 | 0,30 | 70,88 |
| Alho | 1,0 | 1/3 dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Sal | 1,0 | 1/8 colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Óleo | 3,0 | 1 colher de café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 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 | | |



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 Indígena Regular

MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM ABÓBORA E VINAGREIRA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|--|----------------|--------------------|--------|--------|---------------------------------|--------------------|------------------------|------------------------------------|-------------|--------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (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 |
| Vinagreira | 20,00 | 1 colher de sopa | 20,00 | 13,33 | 1,50 | * | 0,52 | 0,04 | 0,01 | 0,10 |
| 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 | | |



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 Indígena Regular

MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular

FAIXA ETÁRIA:

16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM CENOURA

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
|----------------------|----------------|-----------------------|--------|--------|------|--------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| Arroz | 90,00 | 1 colher de servir | 90,00 | 90,00 | 1,00 | * | 250,45 | 5,01 | 0,23 | 55,13 |
| Cenoura | 25,0 | 1 colher de sopa | 20,0 | 18,52 | 1,16 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Alho | 1,00 | 1/3 dente de alho | 1,00 | 1,00 | 1,09 | * | 17,68 | 0,00 | 2,00 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Cebola | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 3,00 | 2,10 | 1,43 | * | 5,17 | 0,19 | 0,04 | 0,79 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher de café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,83 | 0,04 | 0,00 | 0,19 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 275,32 | 5,30 | 2,27 | 56,35 |

MODO DE PREPARO:

1. Lavar, descascar e cortar a cenoura em cubos;
2. Amassar o alho em uma panela e acrescentar a cenoura, o sal e o arroz;
3. Refogar bem e depois acrescentar água;
4. Tampar a panela e deixar cozinhar até amolecer;
5. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00

PESO DA PORÇÃO (g): 128,00

TEMPO DE PREPARO: 40 minutos



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio Indígena Regular

MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular

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 R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Arroz | 90,0 | 1/2 xícara | 90,00 | 90,00 | 1,00 | * | 322,01 | 6,44 | 0,30 | 70,88 |
| Vinagreira | 15,0 | 1 ½ galho | 15,00 | 10,00 | 1,50 | * | 2,60 | 0,21 | 0,04 | 0,49 |
| Alho | 1,0 | 1/3 dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Sal | 1,0 | 1/8 colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Óleo | 3,0 | 1 colher de café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 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 | | |



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 Indígena Regular MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ MARIA ISABEL COM VINAGREIRA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (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 |
| Vinagreira | 3,00 | 1 colher de sobremesa | 3,00 | 2,00 | 1,50 | * | 0,52 | 0,04 | 0,01 | 0,10 |
| 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 | | |



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 Indígena Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: BAIÃO DE 3 (arroz, feijão e ovos) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|---|----------------|-----------------------|--------|--------|-----------------------------------|--------------------|------------------------|-----------------------------|-------------|--------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (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 | | |



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 Indígena Regular MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: BANANA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) | |
| Banana | 86,00 | 1 unidade média | 86,00 | 58,90 | 1,46 | * | 57,87 | 0,75 | 0,04 | 15,29 | |
| TOTAL EM 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 | | | |



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 Indígena Regular MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular 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 R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (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): 30,00 | | | | TEMPO DE PREPARO: 10 minutos | | | |



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio Indígena Regular

MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular

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 R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (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 | | |



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 Indígena Regular MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CAFÉ | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (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. | | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 40,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 20 minutos | | | |



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 Indígena Regular MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular 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 R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (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 | | | |



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 Indígena Regular MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular 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 R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (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 | | |



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 Indígena Regular

MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular

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 R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (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 | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 41 g | | | TEMPO DE PREPARO: 10 minutos | | |



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



| SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | | |
|---|----------------|--------------------|--------|--------|---------------------------------|--------------------|------------------------|--------------------------|-------------|--------------|--|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio Indígena Regular MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular 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 R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (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 | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 40 g | | | TEMPO DE PREPARO: | | | |



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio Indígena Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|---|----------------|----------------------|--------|--------|----------------------------------|--------------------|------------------------|-------------------------------------|-------------|--------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (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 | | |



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 Indígena Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA COM COUVE | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | | |
|---|----------------|-----------------------|--------|-----------------------------------|------|--------------------|------------------------|-------------------------------------|-------------|--------------|--|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) | |
| Farinha branca | 40,00 | 2 colheres de sopa | 40,00 | 40,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Couve | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 2,86 | 1,75 | * | 144,35 | 0,62 | 0,11 | 35,16 | |
| Cebola | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 0,77 | 0,08 | 0,02 | 0,12 | |
| Tomate | 3,00 | 1 colher de sobremesa | 3,00 | 2,56 | 1,17 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 | |
| Alho | 1,00 | 1/3 de dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 0,39 | 0,03 | 0,00 | 0,08 | |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 | |
| Óleo de soja | 3,00 | 1 colher de café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 0,65 | 0,05 | 0,01 | 0,11 | |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Colorau | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 301,56 | 1,56 | 5,41 | 62,01 | |
| MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a cebola, o tomate, a pimenta de cheiro e as folhas de couve, picar e reservar; 2. Aquecer em um tacho ou frigideira o óleo e adicionar a cebola, o tomate, a pimenta de cheiro e as folhas de couve 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): 65,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 40 minutos | | | |



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



| SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | | |
|--|----------------|-----------------------|--------|------------------------------------|------|--------------------|------------------------|-----------------------------|-------------|--------------|--|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio Indígena Regular MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE CARNE BOVINA EM CUBOS COM FEIJÃO, COUVE, CEBOLA E TOMATE | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) | |
| Carne bovina em cubos | 160,00 | 2 colheres de servir | 160,00 | 135,59 | 1,18 | * | 195,29 | 28,23 | 8,29 | 0,00 | |
| Feijão | 30,00 | 1 ½ colher de sopa | 30,00 | 29,13 | 1,03 | * | 95,83 | 5,82 | 0,37 | 17,83 | |
| Couve | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 2,86 | 1,75 | * | 0,77 | 0,08 | 0,02 | 0,12 | |
| Cebola | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 | |
| Tomate | 3,00 | 1 colher de sobremesa | 3,00 | 2,56 | 1,17 | * | 0,39 | 0,03 | 0,00 | 0,08 | |
| Farinha branca | 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 dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 | |
| 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 | | | | | | | 209,30 | 15,69 | 5,29 | 24,18 | |
| MODO DE PREPARO: 1. Descongelar a carne bovina adequadamente conforme as instruções da embalagem, cortar em cubos e temperar; 2. Cozinhar o feijão como de costume e reservar; 3. Higienizar a cebola, as folhas de couve, o tomate e a pimenta de cheiro, picar e reservar; 4. Aquecer em um tacho ou frigideira o óleo e adicionar a cebola e a carne e refogar; 5. Deixar fritar mexendo sempre e depois acrescentar a farinha, as folhas de couve, o tomate, a pimenta de cheiro e deixar fritar mais um pouquinho; 6. Adicionar o feijão cozido à mistura e mexer mais um pouco; 7. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 255,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 1h | | | |



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 Indígena Regular | | | | | | | | | | |
| MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular | | | | | | | | | | |
| FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE CEBOLINHA E COUVE | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Farinha branca | 40,00 | 2 colheres de sopa | 40,00 | 40,00 | 1,00 | * | 144,35 | 0,62 | 0,11 | 35,16 |
| Couve | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 2,86 | 1,75 | * | 0,77 | 0,08 | 0,02 | 0,12 |
| Cebolinha | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 4,35 | 1,15 | * | 0,85 | 0,08 | 0,02 | 0,15 |
| Cebola | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Tomate | 3,00 | 1 colher de sobremesa | 3,00 | 2,56 | 1,17 | * | 0,39 | 0,03 | 0,00 | 0,08 |
| Alho | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| 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 | | | | | | | 281,93 | 1,58 | 5,06 | 57,93 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar as folhas de couve, a cebolinha, a cebola, o tomate, a pimenta de cheiro, picar e reservar; | | | | | | | | | | |
| 2. Aquecer em um tacho ou frigideira o óleo e adicionar a cebola, o tomate, a pimenta de cheiro e as folhas de couve e a cebolinha 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): 70,00g | | | TEMPO DE PREPARO: 40 minutos | | |



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio Indígena Regular

MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE FEIJÃO | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|---|----------------|-----------------------|--------|--------|----------------------------------|--------------------|------------------------|-----------------------------|-------------|--------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Farinha branca | 40,00 | 2 colheres de sopa | 40,00 | 40,00 | 1,00 | * | 144,35 | 0,62 | 0,11 | 35,16 |
| Feijão | 30,00 | 1 ½ colher de sopa | 30,00 | 29,13 | 1,03 | * | 95,83 | 5,82 | 0,37 | 17,83 |
| Cebola | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Tomate | 3,00 | 1 colher de sobremesa | 3,00 | 2,56 | 1,17 | * | 0,39 | 0,03 | 0,00 | 0,08 |
| Alho | 1,00 | 1/3 de colher de sopa | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| 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 | | | | | | | 320,33 | 7,88 | 4,14 | 63,69 |
| MODO DE PREPARO: 1. Cozinhar o feijão como de costume e reservar; 2. Higienizar a cebola, o tomate e a pimenta de cheiro, picar e reservar; 3. Aquecer em um tacho ou frigideira o óleo e adicionar a cebola refogar; 4. Deixar fritar mexendo sempre e depois acrescentar a farinha e deixar fritar mais um pouquinho; 5. Adicionar o feijão cozido à mistura e mexer mais um pouco; 6. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 90,00 | | | TEMPO DE PREPARO: 1h | | |



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 Indígena Regular

MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE FRANGO COM CEBOLINHA E TOMATE | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|---|----------------|-----------------------|--------|--------|-----------------------------------|--------------------|------------------------|---------------------------------|-------------|--------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (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 | 15,22 | 3,73 | 19,07 |
| 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 | | |



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 Indígena Regular

MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE FRANGO EM CUBOS, CENOURA E COUVE RALADAS | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|---|----------------|-----------------------|--------|-----------------------------------|------|--------------------|------------------------|-----------------------------|-------------|--------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Peito de frango em cubos | 180,00 | 2 colheres de servir | 180,00 | 129,50 | 1,39 | * | 154,31 | 27,88 | 3,91 | 0,00 |
| Couve | 10,00 | ½ colher de sopa | 10,00 | 6,67 | 1,50 | * | 1,80 | 0,19 | 0,04 | 0,29 |
| Cenoura | 10,00 | ½ colher de sopa | 10,00 | 8,62 | 1,16 | * | 2,59 | 0,10 | 0,02 | 0,39 |
| Farinha branca | 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 |
| Tomate | 3,00 | 1 colher de sobremesa | 3,00 | 2,56 | 1,17 | * | 0,39 | 0,03 | 0,00 | 0,08 |
| 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 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 166,56 | 14,49 | 3,55 | 18,30 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar as folhas de couve, a cenoura, a cebola, o tomate e a pimenta de cheiro, picar e reservar; | | | | | | | | | | |
| 2. Descongelar o peito de frango adequadamente conforme as instruções da embalagem, cortar em cubos e temperar; | | | | | | | | | | |
| 3. Aquecer em um tacho ou frigideira o óleo e adicionar o alho e a cebola, a pimenta de cheiro e refogar; | | | | | | | | | | |
| 4. Em seguida refogar também as folhas de couve e a cenoura picadas; | | | | | | | | | | |
| 5. Deixar fritar mexendo sempre e depois acrescentar a farinha e deixar fritar mais um pouquinho; | | | | | | | | | | |
| 6. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 200,6g | | | | TEMPO DE PREPARO: 1h | | |



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 Indígena Regular

MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJOADA COM CARNE SUÍNA EM CUBOS | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|---|----------------|-----------------------|------------------------------------|--------|------|--------------------|-----------------------------|--------------|--------------|--------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Carne suína | 160,00 | 2 colheres de servir | 160,00 | 139,13 | 1,15 | * | 258,86 | 28,00 | 15,44 | 0,00 |
| Feijão | 30,00 | 1 ½ colher de sopa | 30,00 | 29,13 | 1,03 | * | 95,83 | 5,82 | 0,37 | 17,83 |
| Cebola | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Tomate | 3,00 | 1 colher de sobremesa | 3,00 | 2,56 | 1,17 | * | 0,39 | 0,03 | 0,00 | 0,08 |
| Alho | 1,00 | 1/3 de dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | 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 | | | | | | | 209,70 | 18,54 | 10,26 | 10,13 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Descongelar a carne suína adequadamente conforme as instruções da embalagem, cortar em cubos e temperar; | | | | | | | | | | |
| 2. Higienizar a cebola, o tomate e a pimenta de cheiro, picar e reservar; | | | | | | | | | | |
| 3. Higienizar o feijão; | | | | | | | | | | |
| 4. Aquecer em um tacho ou frigideira o óleo e adicionar o alho e a cebola e refogar; | | | | | | | | | | |
| 5. Acrescentar a carne e refogar até incorporar o tempero e em seguida acrescentar o feijão e deixar cozinhar na panela de pressão; | | | | | | | | | | |
| 6. Retirar do fogo, deixar amornar e porcionar; | | | | | | | | | | |
| 7. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100 g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 210,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 1h | | | |



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 Indígena Regular

MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO COZIDO COM COUVE | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|---|----------------|-----------------------|--------|--------|------------------------------------|--------------------|------------------------|-----------------------------|-------------|-------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Peito de frango | 180,00 | 2 colheres de servir | 180,00 | 120,00 | 1,50 | * | 142,99 | 25,83 | 3,62 | 0,00 |
| Couve | 10,00 | ½ colher de sopa | 10,00 | 6,67 | 1,50 | * | 1,80 | 0,19 | 0,04 | 0,29 |
| 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 |
| Tomate | 3,00 | 1 colher de sobremesa | 3,00 | 2,56 | 1,17 | * | 0,39 | 0,03 | 0,00 | 0,08 |
| Pimentão | 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 |
| Óleo de soja | 3,00 | 1 colher de sobremesa | 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 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 120,52 | 18,01 | 4,58 | 0,85 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar as folhas de couve, a cebola, o tomate, o pimentão e a pimenta de cheiro. Cortar em tiras largas as folhas de couve e picar os outros vegetais; Reservar; | | | | | | | | | | |
| 2. Descongelar adequadamente o frango, cortar em pedaços e temperar com alho, limão, pimenta de cheiro, pimenta do reino e sal; | | | | | | | | | | |
| 3. Refogar o frango com alho, cebola, pimenta de cheiro e tomate numa panela aquecida com óleo, adicionar água e deixar cozinhar; | | | | | | | | | | |
| 4. Retirar do fogo, deixar amornar; | | | | | | | | | | |
| 5. Porcionar e servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 145,87g | | | TEMPO DE PREPARO: 2h | | |



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 Indígena Regular

MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular

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 R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (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 g | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 106,5 g | | | TEMPO DE PREPARO: 60 min | | |



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio Indígena Regular

MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: ISCA DE CARNE BOVINA COM PIMENTÃO E CEBOLA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|---|----------------|-----------------------|--------|--------|-------------------------------------|--------------------|------------------------|------------------------------|-------------|-------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Carne bovina | 180,00 | 1 colher de servir | 180,00 | 152,54 | 1,18 | * | 219,71 | 31,75 | 9,33 | 0,00 |
| Pimentão verde | 10,00 | ½ colher de sopa | 10,00 | 7,69 | 1,30 | * | 1,64 | 0,08 | 0,01 | 0,38 |
| Cebola | 10,00 | ½ 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 |
| Alho | 1,00 | 1/3 de dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,65 | 0,05 | 0,01 | 0,11 |
| Limão | 3,00 | 1 colher de café | 3,00 | 1,43 | 2,10 | * | 0,45 | 0,01 | 0,00 | 0,16 |
| 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 | | | | | | | 140,42 | 17,80 | 6,85 | 0,89 |
| MODO DE PREPARO | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar e cortar em rodela 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 g | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 218,00 g | | | TEMPO DE PREPARO: 1hn | | |



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 Indígena Regular MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: LARANJA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) | |
| Laranja | 90,00 | 1 unidade média | 90,00 | 64,29 | 1,40 | * | 29,21 | 0,63 | 0,07 | 7,37 | |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 45,44 | 0,98 | 0,10 | 11,47 | |
| MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a laranja e distribuir aos alunos conforme o cardápio. | | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | PESO DA PORÇÃO (g):90,00 | | | | TEMPO DE PREPARO: 20 min | | | |



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



| SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | | |
|---|----------------|--------------------|--------|--------|--------------------------------|--------------------|------------------------|------------------------------------|--------------|--------------|--|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio Indígena Regular MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: LEITE | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (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 100 G | | | | | | | 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): 40g | | | TEMPO DE PREPARO: 5 minutos | | | |



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



| SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|------------------|--------|--------|----------------------------------|--------------------|------------------------|-------------------------------------|--------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO | | | | | | | | | | |
| CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio Indígena Regular | | | | | | | | | | |
| MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular | | | | | | | | | | |
| 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 R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (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): 40,00 | | | TEMPO DE PREPARO: 20 minutos | | |



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 Indígena Regular

MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRONADA DE SARDINHA COM CEBOLINHA E CENOURA RALADA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|--|----------------|-----------------------|--------|--------|------------------------------------|--------------------|------------------------|---------------------------------|--------------|--------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Macarrão espaguete | 100,00 | 5 colheres de sopa | 100,00 | 100,00 | 1,00 | * | 371,12 | 10,00 | 1,30 | 77,94 |
| 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 |
| Tomate | 3,00 | 1 colher de sobremesa | 3,00 | 2,56 | 1,17 | * | 0,39 | 0,03 | 0,00 | 0,08 |
| Alho | 1,00 | 1/3 de dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | 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 100 G | | | | | | | 322,26 | 11,75 | 12,06 | 40,31 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar a cebola, o tomate, o alho, a pimenta de cheiro, picar e reservar; | | | | | | | | | | |
| 2. Preparar o macarrão como de costume; | | | | | | | | | | |
| 3. Em um tacho ou frigideira aquecer o óleo e refogar o alho amassado e em seguida as sardinhas em conserva e deixar fritar; | | | | | | | | | | |
| 4. Adicionar à mistura os outros vegetais, o colorau, o sal e a pimenta do reino e deixar fritar mais um pouco; | | | | | | | | | | |
| 5. Adicionar o macarrão previamente escorrido; | | | | | | | | | | |
| 6. Deixar amornar, porcionar e servir de acordo com o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 200,00g | | | TEMPO DE PREPARO > 1h | | |



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 Indígena Regular MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MAMÃO | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (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 100 G | | | | | | | 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 | | | |



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 Indígena Regular

MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: MELANCIA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | | |
|--|----------------|----------------|--------|--------|---------------------------------|--------------------|------------------------|---------------------------------|-------------|-------------|--|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) | |
| Melancia | 200,00 | 1 fatia média | 200,00 | 92,17 | 2,17 | * | 30,05 | 0,81 | 0,00 | 7,50 | |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 32,61 | 0,88 | 0,00 | 8,14 | |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar a melancia; | | | | | | | | | | | |
| 2. Cortar em fatias e servir de acordo com o cardápio. | | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | PESO DA PORÇÃO (g):92,00 | | | TEMPO DE PREPARO: 30 min | | | |



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



| SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | | |
|---|----------------|----------------|--------|--------|---------------------------------|--------------------|------------------------|---------------------------------|-------------|-------------|--|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio Indígena Regular MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MELÃO | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) | |
| Melão | 90,00 | 1 fatia média | 90,00 | 86,54 | 1,04 | * | 25,42 | 0,59 | 0,00 | 6,51 | |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 29,37 | 0,68 | 0,00 | 7,53 | |
| MODO DE PREPARO: 1. Higienizar o melão; 2. Cortar em fatias e servir de acordo com o cardápio. | | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | PESO DA PORÇÃO (g):90,00 | | | TEMPO DE PREPARO: 30 min | | | |



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio Indígena Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular
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 R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) | |
| Tapioca | 40,0 | 2 colheres de sopa | 40,0 | 40,00 | 1,0 | * | 132,40 | 0,20 | 0,12 | 32,44 | |
| Açúcar | 10,0 | ¼ colheres de sopa | 10,0 | 10,00 | 1,0 | * | 38,66 | 0,03 | 0,00 | 9,95 | |
| Leite em pó | 30,0 | 1 ½ colher de sopa | 30,0 | 30,00 | 1,0 | * | 19,50 | 0,88 | 0,97 | 1,78 | |
| Coco ralado | 5,0 | 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 coco, o açúcar e o leite dissolvido em água filtrada; 3. Cozinhar em fogo baixo, sempre mexendo, até obter a consistência desejada; 4. Deixar amornar e servir. | | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | PESO DA PORÇÃO (g):85,00 | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 min | | | |



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



| SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|-----------------------|--------|--------|---------------------------------|--------------------|---------------|-------------------------------------|--------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO | | | | | | | | | | |
| CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio Indígena Regular | | | | | | | | | | |
| MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular | | | | | | | | | | |
| FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: OVOS MEXIDOS | | | | | | | | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (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. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 56,0 | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | |



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio Indígena Regular

MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular

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 R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (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 | | | | | | | 160,63 | 10,27 | 11,98 | 2,45 |
| 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. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 67,00g | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | |



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



| SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | | |
|---|----------------|----------------|---------------------------|--------|-----|--------------------|-------------------------|---------|---------|---------|--|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO | | | | | | | | | | | |
| CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio Indígena Regular | | | | | | | | | | | |
| MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular | | | | | | | | | | | |
| 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 R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) | |
| Pão | 50,0 | 2 fatias | 50,0 | 50,0 | 1,0 | * | 149,91 | 3,98 | 1,55 | 29,32 | |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 299,81 | 7,95 | 3,10 | 58,65 | |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | | |
| 1. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 50,00 | | | | TEMPO DE PREPARO: 5 min | | | | |



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio Indígena Regular

MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular

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 R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (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 100 G | | | | | | | 115,03 | 14,06 | 5,84 | 0,89 |
| 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 | | |



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 Indígena Regular

MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular

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 R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (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 100 G | | | | | | | 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): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g):190,00 | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 min | | | |



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio Indígena Regular

MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: PIRÃO COM VINAGREIRA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | | |
|--|----------------|--------------------|--------|-----------------------------------|------|--------------------|------------------------|-------------------------------------|-------------|--------------|--|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (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 100 G | | | | | | | 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): | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 46,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | | |



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio Indígena Regular

MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA DE ALFACE E TOMATE | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|--|----------------|--------------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Alface | 40,00 | 2 colheres de sopa | 40,00 | 32,79 | 1,22 | * | 3,50 | 0,44 | 0,05 | 0,56 |
| Tomate | 30,00 | 1 ½ colher de sopa | 30,00 | 25,64 | 1,17 | * | 3,93 | 0,28 | 0,04 | 0,80 |
| Limão | 5,00 | 1 colher de café | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 13,47 | 1,23 | 0,16 | 2,67 |
| MODO DE PREPARO: 1. Higienizar os vegetais; 2. Cortar em tiras as folhas de alface e picar o tomate; 3. Dispor em uma travessa; 4. Regar com suco de limão; 5. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): | | | PESO DA PORÇÃO (g): 75,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 40 minutos | | | |



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio Indígena Regular

MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA DE CENOURA E BETERRABA RALADAS E TOMATE EM RODELAS | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|--|----------------|--------------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Cenoura | 30,00 | 1 ½ colher de sopa | 30,00 | 25,86 | 1,16 | * | 7,76 | 0,29 | 0,05 | 1,18 |
| Beterraba | 30,00 | 1 ½ colher de sopa | 30,00 | 19,35 | 1,55 | * | 9,45 | 0,38 | 0,02 | 2,15 |
| Tomate | 30,00 | 1 ½ colher de sopa | 30,00 | 25,64 | 1,17 | * | 3,93 | 0,28 | 0,04 | 0,80 |
| Limão | 5,00 | 1 colher de café | 5,00 | 4,27 | 1,17 | * | 1,36 | 0,04 | 0,01 | 0,47 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 29,95 | 1,31 | 0,16 | 6,13 |
| MODO DE PREPARO: 1. Higienizar os vegetais; 2. Descascar e ralar a cenoura e a beterraba e cortar em rodelas o tomate; 3. Dispor em uma travessa; 4. Regar com suco de limão; 5. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): | | | PESO DA PORÇÃO (g): 95,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 40 minutos | | | |



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio Indígena Regular

MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA DE REPOLHO, CHEIRO VERDE, LIMÃO | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|--|----------------|--------------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (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 | 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 café | 5,00 | 4,27 | 1,17 | * | 1,36 | 0,04 | 0,01 | 0,47 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 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): | | | PESO DA PORÇÃO (g): 55,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 40 minutos | | | |



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



| SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|--------------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio Indígena Regular MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA DE TOMATE, CEBOLA, CHEIRO VERDE, LIMÃO | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Tomate | 30,00 | 1 ½ colher de sopa | 30,00 | 25,64 | 1,17 | * | 3,93 | 0,28 | 0,04 | 0,80 |
| 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 café | 5,00 | 4,27 | 1,17 | * | 1,36 | 0,04 | 0,01 | 0,47 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 27,26 | 1,70 | 0,22 | 5,77 |
| MODO DE PREPARO: 1. Higienizar os vegetais; 2. Cortar em cubos o tomate e a cebola e picar o cheiro verde. 3. Dispor em uma travessa; 4. Regar com suco de limão; 5. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): | | | PESO DA PORÇÃO (g): 75,00G | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | | |



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



| SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|--------------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|---------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio Indígena Regular MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA REFOGADA DE REPOLHO E BETERRABA RALADA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (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 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 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. Depositar em uma cuscuzeira e refogar no vapor; 4. Desligar o fogo e deixar amornar, 5. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): | | | PESO DA PORÇÃO (g): 61,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 1 hora | | | |



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 Indígena Regular | | | | | | | | | | |
| MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular | | | | | | | | | | |
| FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SOPA DE FEIJÃO, FRANGO E LEGUMES | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Frango (peito) | 40,00 | 2 colheres de sopa | 40,00 | 28,78 | 1,39 | * | 34,29 | 6,19 | 0,87 | 0,00 |
| Feijão | 20,00 | 1 colher de sopa | 20,00 | 14,71 | 1,36 | * | 48,39 | 2,94 | 0,18 | 9,00 |
| Batata inglesa | 10,00 | ½ colher de sopa | 10,00 | 9,01 | 1,11 | * | 5,80 | 0,16 | 0,00 | 1,32 |
| 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 |
| Beterraba | 10,00 | ½ colher de sopa | 10,00 | 6,45 | 1,55 | * | 3,15 | 0,13 | 0,01 | 0,72 |
| 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 | 3,85 | 1,30 | * | 0,59 | 0,04 | 0,01 | 0,12 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,65 | 0,05 | 0,01 | 0,11 |
| Limão | 5,00 | 1 colher de café | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 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 colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 137,09 | 10,77 | 4,50 | 13,87 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar; | | | | | | | | | | |
| 2. Preparar o feijão de acordo com procedimento normal; | | | | | | | | | | |
| 3. Descongelar adequadamente o frango, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; | | | | | | | | | | |
| 4. Refogar e cozinhar o frango com cebola, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida por aproximadamente 5 minutos na panela de pressão; | | | | | | | | | | |
| 5. Acrescentar a batata inglesa, beterraba e deixar cozinhar por mais 5 minutos e depois adicionar o quiabo e a vinagreira; | | | | | | | | | | |
| 6. Cozinhar por mais 5 minutos e acrescentar o feijão; | | | | | | | | | | |
| 7. Deixar ferver por cerca de 2 minutos; | | | | | | | | | | |
| 8. Desligar o fogo e deixar amornar; | | | | | | | | | | |
| 9. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100 g | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 126 g | | | TEMPO DE PREPARO: 30 min | | |



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



| SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|--------------------|--------|--------|---------------------------------|--------------------|------------------------|-------------------------------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio Indígena Regular MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular 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 R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (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): 100,00 | | | | | PESO DA PORÇÃO (g):60,00 | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | |



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio Indígena Regular

MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular

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 R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (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 100 G | | | | | | | 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): 100,00 | | | | | PESO DA PORÇÃO (g):120,00 | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | |



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio Indígena Regular

MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular

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 R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (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 100 G | | | | | | | 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): 100,00 | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 120,0 | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | |



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio Indígena Regular

MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular

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 R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (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 100 G | | | | | | | 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): 100,00 | | | | | PESO DA PORÇÃO (g):120 | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | | |



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



| SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|--------------------|--------|----------------------------------|------|--------------------|------------------------|-------------------------------------|--------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio Indígena Regular MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE ABACATE | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (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 homogeneia; 3. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 85,00 | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | |



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio Indígena Regular

MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular

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 R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (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 100 G | | | | | | | 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): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 110,0 | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | | |