



**FICHA TÉCNICA DE PREPRAÇÕES - CARDÁPIO A
PROJOVEM SABERES DA TERRA - ALTERNÂNCIA FINAL DE SEMANA
EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (EJA I) – (19 a 30 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 DO 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

LISTA DE PREPARAÇÕES

1. Abacatada (leite em pó integral, abacate)
2. Abacaxi
3. Achocolatado (leite em pó integral, achocolatado em pó)
4. Arroz baião de dois (arroz, feijão)
5. Arroz baião de três (arroz, feijão verde, carne bovina)
6. Arroz branco (arroz, alho)
7. Arroz com couve (arroz, couve)
8. Arroz com legumes (arroz, abobrinha, maxixe, quiabo, couve)
9. Arroz nutritivo (arroz, carne bovina moída, cenoura, salsa)
10. Arroz reforçado (arroz, feijão, frango em cubos, abóbora)
11. Banana
- 12. Batata doce**
13. Beiju (fécula de mandioca, sal)
- 14. Biscoito doce**
- 15. Biscoito rosquinha**
- 16. Biscoito salgado**
17. Bolo de puba (farinha de puba, açúcar, manteiga, ovos, leite)
18. Bolo de tapioca (tapioca, açúcar, manteiga, ovo, leite de coco, coco ralado)
19. Café
- 20. Caldo de feijão (feijão, pimenta de cheiro, cebolinha)**
- 21. Caldo de ovos (ovo, farinha branca, cebolinha, cheiro-verde)**
22. Carne bovina cozida com legumes (carne bovina em cubos, batata doce, maxixe, abóbora)
23. Carne bovina cozida com legumes (carne bovina em cubos, mamão verde, quiabo, batata doce, vinagreira)
24. Carne suína cozida com maxixe e vinagreira



25. Coxa e sobrecoxa de frango cozida (frango, cebolinha)
26. Cuscuz de arroz (flocão de arroz, sal)
27. Cuscuz de milho (flocão de milho, sal)
28. Farinha amarela
29. Farofa brisa do campo (carne seca desfiada, farinha branca, banana, coentro, cebola)
30. Farofa de cuscuz de milho flocão de milho, manteiga, cebola)
31. Farofa verde (carne moída, farinha branca, couve, cenoura e cheiro verde)
32. Feijão (feijão, cebola)
33. Feijão com abóbora (feijão, abóbora, pimenta de cheiro)
34. Feijão com vinagreira (feijão, vinagreira, pimenta de cheiro)
35. Frango cozido com quiabo (frango, quiabo, cebola, pimenta de cheiro, cebolinha)
36. Galinhada (frango, arroz, cebolinha)
37. Guisado de carne suína (carne suína em cubos, macaxeira, pimenta de cheiro)
38. Isca de frango com cebola e pimentão (peito de frango em tiras, cebola, pimentão)
39. Laranja
40. Legumes refogados de repolho, cenoura, vagem e cebolinha
41. Leite
42. Maçã
43. Macarronada de frango desfiado com milho verde (frango desfiado, macarrão, milho verde, manjericão)
44. Macaxeira cozida
45. Mamão
46. Manteiga
47. Maxixada (maxixe, cheiro-verde, leite de coco)
48. Melancia
49. Melão
50. Mingau de arroz doce com canela (arroz, leite em pó integral, canela em pó)
51. Mingau de aveia (leite em pó integral, aveia)
52. Mingau de milho branco (milho branco, coco seco ralado)
53. Mingau de tapioca com coco (tapioca, coco ralado, leite em pó integral)

54. Mix de frutas (melão, banana, abacate)
55. Ovo e cebolinha
56. Ovos mexidos
57. Pão
58. Pão delícia (ovo, alface, tomate)
59. Peixe ao molho de tomate com ovo (peixe, ovo, cheiro-verde, tomate)
60. Peixe frito (peixe, limão)
61. Salada cozida (chuchu, repolho)
62. Salada crua (acelga, beterraba ralada)
63. Salada crua (acelga, pepino)
64. Salada crua (alface, beterraba ralada).
65. Salada crua (alface, cheiro verde, tomate)
66. Salada crua (alface, manjeriçã, cenoura ralada)
67. Salada crua (alface, tomate, rúcula, cebolinha)
68. Salada crua (pepino, tomate)
69. Salada crua (rúcula, pepino, tomate)
70. Salada crua (tomate, alface, beterraba, pepino)
71. Salada de feijão verde, tomate, cebolinha
72. Salada de frutas (banana, mamão, laranja)
73. Sopa de carne bovina, macarrão e legumes (abóbora, chuchu e João Gomes)
74. Sopa de feijão, carne bovina com macaxeira, abóbora e vinagreira
75. Sopa de frango, macarrão e legumes (inhame, cenoura e vinagreira)
76. Suco de abacaxi
77. Suco de acerola
78. Suco de caju
79. Suco de goiaba
80. Suco de manga
81. Suco de maracujá
82. Suco de tamarindo



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



- 83. Tangerina
- 84. Vitamina de banana e mamão (leite em pó integral, banana, mamão)
- 85. Vitamina de maracujá (leite em pó integral, polpa de maracujá, açúcar)



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
Manjeriço	250g
Rúcula	300g

Vinagreira	400g
------------	------

Exemplo: COUVE

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

Exemplo: OVO



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

HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS

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

Preparação da solução clorada

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

HIGIENIZAÇÃO DAS BANCADAS

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

HIGIENIZAÇÃO DOS UTENSÍLIOS

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

HIGIENIZAÇÃO DAS HORTALIÇAS

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

HIGIENIZAÇÃO DE FRUTAS

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

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

DESCONGELAMENTO

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



4. Não é permitido recongelar peças previamente descongeladas.

DESSALGUE

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



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



PREPARAÇÕES



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Projovem Saberes da Terra MODALIDADE DE ENSINO: Alternância Final de Semana FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO ABACATADA (leite em pó integral, 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	1 colher sopa cheia	45,00	30,00	1,50	*	28,85	0,37	2,52	1,81	
Açúcar	10,00	½ colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96	
Leite integral em pó	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84	
TOTAL EM 100g							168,83	1,01	6,30	29,43	
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 homogênea; 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 “A” Projovem Saberes da Terra MODALIDADE DE ENSINO: Alternância Final de Semana FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: ABACAXI							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Abacaxi	150	1 fatia média	150,0	84,75	1,77	*	40,95	171,34	0,73	0,10	
TOTAL EM 100g							40,95	0,73	0,10	10,45	
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar em rodela; 2. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 84,75			PESO DA PORÇÃO (g): 150,00				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 “A” Projovem Saberes da Terra MODALIDADE DE ENSINO: Alternância Final de Semana FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: ACHOCOLATADO (leite em pó integral, achocolatado em pó)							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	35,00	2 colheres sopa	35,00	35,00	1,00	*	173,83	8,90	9,42	13,7	
Achocolatado	15,00	1 colher sopa	15,00	15,00	1,00	*	60,15	0,63	0,33	13,6	
TOTAL EM 100g							464,77	18,35	18,66	56,51	
MODO DE PREPARO: 1. Colocar água, leite em pó e o achocolatado no liquidificador e bater até formar uma mistura homogênea; 2. Servir quente ou frio conforme a preferência dos alunos e de acordo com o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 45,00				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 “A” Projovem Saberes da Terra MODALIDADE DE ENSINO: Alternância Final de Semana FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ BAIÃO DE DOIS (arroz, feijão-verde)							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	½ xícara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88	
Feijão-verde	30,00	2 colheres sopa cheia	30,00	29,13	1,03	*	35,34	0,92	0,91	5,92	
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00	
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22	
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03	
Cebola	5,00	1/2 colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
TOTAL EM 100g							386,44	7,49	4,22	77,36	
MODO DE PREPARO: 1. Colocar em uma panela de pressão o feijão e a água e cozinhar até ficar macio; 2. Escorrer o feijão e reservar; 3. Em uma panela com óleo quente, refogar os temperos, até dourar; 4. Acrescentar o feijão e refogar; 5. Preparar o arroz de acordo com o procedimento normal; 6. Misturar o arroz ao feijão; 7. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 131,00				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Projovem Saberes da Terra MODALIDADE DE ENSINO: Alternância Final de Semana FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ BAIÃO DE TRÊS (arroz, feijão e carne bovina)							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	½ xícara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88	
Carne bovina	50,00	2 colheres sopa	50,00	44,60	1,12	*	64,24	9,28	2,73	0,00	
Feijão verde	30,00	2 colheres sopa	30,00	29,13	1,03	*	95,85	5,82	0,37	17,83	
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12	
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11	
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00	
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22	
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02	
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26	
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03	
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07	
TOTAL EM 100g							277,93	11,81	3,48	48,62	
MODO DE PREPARO:											
<ol style="list-style-type: none"> Colocar em uma panela de pressão o feijão e a água e cozinhar até ficar macio; Escorrer o feijão e reservar; Descongelar a carne adequadamente e temperar; Em uma panela com óleo quente, refogar os temperos, acrescentar a carne e deixar cozinhar por 25 minutos; Em seguida acrescentar o arroz e deixar cozinhar por mais 20 minutos; ; Misturar o feijão ao preparo da carne com arroz, cozinhar por mais 5 minutos; Desligar o fogo e deixar abafado até a hora de servir; Servir conforme o cardápio. 											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 199,30				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Projovem Saberes da Terra MODALIDADE DE ENSINO: Alternância Final de Semana FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ BRANCO (arroz, alho)							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 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 sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,0	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100g							368,29	6,86	3,48	74,91
MODO DE PREPARO: 1. Amassar o alho e em uma panela e acrescentar óleo, sal e o arroz; 2. Refogar bem e depois acrescentar água; 3. Tampar a panela e deixar cozinhar por cerca de 30 minutos ou até amolecer; 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 “A” Projovem Saberes da Terra MODALIDADE DE ENSINO: Alternância Final de Semana FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM COUVE (arroz, couve)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	70,00	2 ½ colheres sopa	70,00	70,00	1,00	*	250,45	5,01	0,23	55,13
Couve	20,00	1 colher sopa	20,00	13,33	1,50	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	1,00	1,09	*	17,68	0,00	2,00	0,00
Cebola	5,00	1/2 colher sopa	3,00	2,10	1,43	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	3,61	0,38	0,07	0,58
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 colher sopa	0,10	0,10	1,00	*	0,83	0,04	0,00	0,19
TOTAL EM 100g							273,76	5,49	2,31	56,15
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cortar a couve em tiras; 2. Amassar o alho em uma panela e acrescentar a folha de couve em tiras, o sal e o arroz; 3. Refogar bem e depois acrescentar água fervente; 4. Tampar a panela e esperar cerca de 30 minutos ou até amolecer. 5. Servi conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 101,00			TEMPO DE PREPARO: 40 minutos		

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Projovem Saberes da Terra MODALIDADE DE ENSINO: Alternância Final de Semana FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM LEGUMES (arroz, abobrinha, maxixe, quiabo, couve)							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	½ xícara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Abobrinha	36,00	1 colher sopa	36,00	33,33	1,08	*	13,33	0,58	0,18	2,06
Couve	20,00	1 colher sopa	20,00	13,33	1,50	*	3,61	0,38	0,07	0,58
Maxixe	40,00	1 colher sopa	40,00	32,52	1,23	*	4,47	0,45	0,02	0,89
Quiabo	40,00	1 colher sopa	40,00	24,39	1,40	*	7,30	0,47	0,07	1,55
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,91	1,09	*	1,03	0,06	0,00	0,22
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5,00	1 colher sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Açafrão	1,00		1,00	1,00	1,00	*	3,10	0,11	0,06	0,65
TOTAL EM 100g							187,71	4,20	1,82	37,84
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> Higienizar as folhas de couve e cortar em tiras. Reservar; Higienizar e cortar em cubos a abobrinha, o maxixe e o quiabo. Reservar; Descongelar adequadamente o frango, cortar em pequenos pedaços e temperar com açafrão, alho, colorau e sal; Refogar o frango com cebola e tomate numa panela aquecida num óleo; Acrescentar o arroz, a abobrinha, o maxixe e o quiabo e água fervente ao refogado; Deixar cozinhar até amolecer tudo, em seguida acrescentar a couve e desligar o fogo; Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 203,98			TEMPO DE PREPARO: 1h		

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Projovem Saberes da Terra MODALIDADE DE ENSINO: Alternância Final de Semana FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ NUTRITIVO (arroz, carne bovina moída, cenoura, salsa)							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 servir	45,00	30,00	1,50	*	107,34	2,15	0,10	23,63
Carne bovina moída	36,00	2 colheres sopa	36,00	26,47	1,36	*	25,79	1,55	0,47	3,98
Cenoura	20,00	1 colher sopa	20,00	17,24	1,16	*	8,00	0,35	0,11	1,24
Salsa	5,00	1 ½ galho	5,00	4,07	1,23	*	1,36	0,13	0,02	0,23
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Alho	1,0	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
TOTAL EM 100g							172,88	5,21	4,07	28,72
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> Higienizar adequadamente a salsa e cortar em tiras. Reservar; Descongelar adequadamente a carne moída e refogar com os temperos; Adicionar o arroz e a água fervente na panela que a carne moída foi preparada. Deixar cozinhar por aproximadamente 15 minutos; Em seguida adicione a salsa e deixe cozinhar por mais 15 minutos; Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 102,00			TEMPO DE PREPARO: 30 minutos		

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Projovem Saberes da Terra MODALIDADE DE ENSINO: Alternância Final de Semana FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ REFORÇADO (arroz, frango em cubos, feijão e 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 servir	45,00	45,00	1,00	*	161,01	3,22	0,15	35,44
Filé de frango	30,00	1 ½ colher sopa	30,00	21,58	1,39	*	37,33	6,67	0,97	0,00
Abóbora	36,00	1 colher sopa	36,00	33,33	1,08	*	13,33	0,58	0,18	2,06
Feijão	15,00	1 colher sopa	15,00	14,33	1,03	*	47,15	2,86	0,18	8,77
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Pimenta de cheiro	3,00	½ unidade	5,00	3,50	1,43	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Óleo	5,00	1 colher café	1,00	1,00	1,00	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100g							217,59	10,19	3,38	35,53
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> 1. Cozinhar o feijão-verde como de costume e reservar; 2. Lavar, descascar e cortar em cubos a abóbora. Reservar; 3. Descongelar adequadamente o frango, cortar em cubos e temperar com sal, limão, alho, colorau e pimenta do reino; 4. Refogar com o restante dos temperos e óleo e deixar cozinhar por 20 minutos; 5. Em seguida acrescentar o arroz, a abóbora e deixar cozinhar por mais 15 minutos, acrescentar o feijão, misturar e desligar o fogo 6. Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 133,27			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 “A” Projovem Saberes da Terra MODALIDADE DE ENSINO: Alternância Final de Semana 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 “A” Projovem Saberes da Terra MODALIDADE DE ENSINO: Alternância Final de Semana FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: BATATA DOCE COZIDA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Batata doce cozida	100,00	1 colher sopa	100,00	82,64	1,21	*	97,71	1,04	0,11	23,30	
TOTAL EM 100g							118,24	1,26	0,13	28,20	
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar adequadamente a batata doce; 2. Cozinhar a batata doce em água e sal até ficarem macias; 3. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 100,00				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Projovem Saberes da Terra MODALIDADE DE ENSINO: Alternância Final de Semana FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: BEIJU (fécula de mandioca, sal)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Fécula de mandioca	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	132,34	0,21	0,11	32,46	
Manteiga	2,00	½ colher sopa	2,00	2,00	1,00	*	14,52	0,01	1,65	0,00	
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL EM 100g							146,86	0,22	1,76	32,46	
MODO DE PREPARO:											
1. Em uma bacia, coloque a fécula de mandioca e umedeça com a água misturando até ficar com consistência de farinha granulada e úmida, passe por uma peneira e reserve; 2. Aqueça uma frigideira e coloque aos poucos a fécula cobrindo todos os espaços da frigideira até formar uma camada uniforme; 3. Espere a massa ficar úmida como se fosse uma panqueca e vire para secar do outro lado; 4. Espalhe a manteiga e enrole.											
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 46,00			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 “A” Projovem Saberes da Terra MODALIDADE DE ENSINO: Alternância Final de Semana FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO DOCE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Biscoito doce	30,00	6 unidades	30,00	30,00	1,00	*	132,85	2,42	3,59	22,57	
TOTAL EM 100g							442,82	8,07	11,97	75,23	
MODO DE PREPARO: 1. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 30,00				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 “A” Projovem Saberes da Terra MODALIDADE DE ENSINO: Alternância Final de Semana FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO ROSQUINHA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Biscoito rosquinha	30,00	6 unidades	30,00	30,00	1,00	*	132,85	2,42	3,59	22,57
TOTAL EM 100g							442,82	8,07	11,97	75,23
MODO DE PREPARO: 1. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 30,00			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 “A” Projovem Saberes da Terra MODALIDADE DE ENSINO: Alternância Final de Semana 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			

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Projovem Saberes da Terra

MODALIDADE DE ENSINO: Alternância Final de Semana

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: BOLO DE PUBA (farinha de puba, açúcar, manteiga, ovos, leite)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Farinha de puba	50,00	2 colheres sopa	50,00	34,01	1,47	*	122,51	0,55	0,16	29,69	
Açúcar	20,00	1 colher sopa	20,00	10,99	1,82	*	42,48	0,04	0,00	10,94	
Manteiga	5,00	1 colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00	
Ovo	25,00	½ unidade	25,00	25,00	1,00	*	35,78	3,26	2,23	0,41	
Leite integral pó	20,00	1 ½ colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84	
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	122,51	0,55	0,16	29,69	
TOTAL EM 100g							336,40	8,95	11,88	48,88	
MODO DE PREPARO:											
1. Misturar em uma bacia os ovos, o açúcar e a manteiga, até que fique uma mistura homogênea; 2. Despejar essa mistura numa forma untada com manteiga; 3. Levar para assar em forno pré-aquecido, 180°C, por cerca de 50 minutos ou até dourar; 4. Retirar do forno, aguardar amornar, fatiar; 5. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 98,00			TEMPO DE PREPARO: 1h			

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Projovem Saberes da Terra

MODALIDADE DE ENSINO: Alternância Final de Semana

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: BOLO DE TAPIOCA (tapioca, açúcar, manteiga, ovo, leite de coco, 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	50,0	2 colheres sopa	50,0	34,0	1,47	*	112,59	0,17	0,10	27,59
Açúcar	20,0	1 colher sopa	20,0	20,0	1,0	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Manteiga	5,0	1 colher sopa	5,0	5,0	1,0	*	36,30	0,02	4,12	0,00
Ovo	25,0	½ unidade	25,0	25,0	1,0	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Leite integral em pó	10,0	½ colher sopa	10,0	10,0	1,0	*	49,67	2,54	2,69	3,92
Leite de coco	10,0	½ colher sopa	10,0	10,0	1,0	*	16,62	0,10	1,84	0,22
Coco seco ralado	5,0	½ colher sopa	5,0	3,0	1,82	*	18,13	0,19	1,77	0,67
TOTAL EM 100g							218,52	2,83	9,85	30,34
MODO DE PREPARO:										
1. Misturar em uma bacia os ovos, o açúcar e a manteiga, até que fique uma mistura homogênea;										
2. Adicionar a essa mistura a farinha de tapioca e mexer bem para ficar encorpado;										
3. Untar uma forma com manteiga e despejar a mistura;										
4. Levar para assar em forno pré-aquecido, 180°C, por cerca de 50 minutos ou até dourar;										
5. Retirar do forno, aguardar amornar e fatiar;										
6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 127,30			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 “A” Projovem Saberes da Terra MODALIDADE DE ENSINO: Alternância Final de Semana 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	10,00	½ colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	0,10	0,01	0,02	0,05	
Açúcar	5,00	1 colher chá	5,00	5,00	1,00	*	19,33	0,02	0,00	4,98	
TOTAL EM 100g							19,43	0,03	0,02	5,02	
MODO DE PREPARO: 1. Colocar a água para ferver em uma panela; 2. Quando a água já estiver fervendo adicione o açúcar e desligue o fogo; 3. Colocar o pó do café e mexer até diluir e depois coar.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 15,00				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 “A” Projovem Saberes da Terra MODALIDADE DE ENSINO: Alternância Final de Semana FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE FEIJÃO (feijão, pimenta de cheiro, cebolinha)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão	18,00	1 colher sopa	18,00	17,48	1,03	*	57,51	3,49	0,22	10,70
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,30	2,10	*	0,63	0,05	0,01	0,11
TOTAL EM 100g							280,16	11,86	10,37	36,57
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e picar a cebolinha. Reservar; 2. Cozinhar o feijão como de costume, em seguida passar no liquidificador; 3. Refogar cebola, alho, pimenta do reino e cebola, acrescentar o feijão liquidificado e deixar ferver; 4. Desligar o fogo e jogar a cebolinha picada por cima; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 82,00			TEMPO DE PREPARO: 1h		

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Projovem Saberes da Terra

MODALIDADE DE ENSINO: Alternância Final de Semana

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE OVOS (ovo, farinha branca, cebolinha, cheiro-verde)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Ovo	44,00	1 unidade	44,00	39,29	1,12	*	56,22	5,12	3,50	0,64
Farinha branca	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	72,17	0,31	0,06	17,58
Cebolinha	2,3	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Cheiro verde	5,0	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Alho	1,0	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
TOTAL EM 100g							185,85	6,70	7,59	22,32
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> Higienizar os ovos e quebrá-los em uma vasilha separada. Reservar; Refogar o alho, cebola, cebolinha, colorau, pimenta de cheiro, pimenta do reino, pimentão e tomate numa panela aquecida com óleo; Acrescentar água e aos poucos a farinha branca, mexendo sempre para não embolar, deixar no ponto de creme; Adicionar os ovos da vasilha, cheiro verde e sal; Deixar cozinhar; Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 101,00			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 “A” Projovem Saberes da Terra										
MODALIDADE DE ENSINO: Alternância Final de Semana										
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE BOVINA E LEGUMES (carne bovina em cubos, batata doce, maxixe, abóbora)							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	180,00	6 colheres sopa	180,00	160,71	1,12	*	231,47	33,45	9,82	0,00
Batata doce	20,00	1 colher sopa	20,00	16,52	1,21	*	19,53	0,21	0,02	4,66
Maxixe	40,00	1 colher sopa	40,00	38,10	1,05	*	5,24	0,53	0,03	1,04
Abóbora	36,00	1 colher sopa	36,00	33,33	1,08	*	13,33	0,58	0,18	2,06
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta do cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100g							112,34	13,08	4,88	3,30
MODO DE PREPARO:										
1. Selecionar, descascar, lavar e cortar em cubos pequenos os legumes. Reservar;										
2. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;										
3. Refogar a carne bovina com os demais temperos;										
4. Deixar cozinhar até amolecer tudo e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 267,69				TEMPO DE PREPARO: 1h 30 inutos		

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Projovem Saberes da Terra MODALIDADE DE ENSINO: Alternância Final de Semana FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE COZIDA BOVINA COM LEGUMES (carne bovina em cubos, mamão verde, quiabo, batata doce, 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 bovina em cubos	180,00	6 colheres sopa	180,00	160,71	1,12	*	231,47	33,45	9,82	0,00	
Mamão verde	20,00	1 colher sopa	20,00	12,90	1,55	*	5,85	0,11	0,02	1,49	
Quiabo	40,00	1 colher sopa	40,00	32,52	1,23	*	7,30	0,47	0,07	1,55	
Batata doce	20,00	1 colher sopa	20,00	16,52	1,21	*	19,53	0,21	0,02	4,66	
Vinagreira	20,00	1 colher sopa	20,00	13,33	1,50	*	3,47	0,28	0,05	0,65	
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22	
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26	
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00	
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12	
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02	
Pimenta do cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11	
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03	
TOTAL EM 100g							118,12	13,69	5,11	3,90	
MODO DE PREPARO:											
<ol style="list-style-type: none"> 1. Selecionar, descascar, lavar e cortar em cubos pequenos os legumes. Reservar; 2. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 3. Refogar a carne bovina com os demais temperos; 4. Cozinhar a carne com os legumes por aproximadamente 10 minutos e depois acrescentar as folhas de vinagreira já higienizadas e retirada dos talos; 5. Deixar cozinhar até amolecer tudo e servir conforme o cardápio. 											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 246,88				TEMPO DE PREPARO: 1h 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 “A” Projovem Saberes da Terra MODALIDADE DE ENSINO: Alternância Final de Semana FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE SUÍNA COZIDA COM MAXIXE 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)	
Carne suína em cubos	180,00	6 colheres sopa	180,00	162,16	1,11	*	284,79	36,65	14,22	0,00	
Maxixe	40,00	1 colher sopa	40,00	38,09	1,05	*	5,24	0,53	0,03	1,04	
Vinagreira	20,00	1 colher sopa	20,00	13,33	1,50	*	3,47	0,28	0,05	0,65	
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22	
Cebola, crua	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26	
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00	
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12	
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02	
Pimenta do cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11	
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03	
TOTAL EM 100g							139,57	16,21	7,45	1,19	
MODO DE PREPARO: <ol style="list-style-type: none">1. Lavar, higienizar e cortar em rodela o maxixe. Reservar;2. Lavar, higienizar e soltar as folhas dos galhos da vinagreira. Reservar;3. Descongelar adequadamente e cortar em cubos pequenos a carne suína, temperar com alho, limão, sal, pimenta do reino e colorau. Reservar;4. Refogar o restante dos temperos com óleo, em seguida acrescentar a carne suína e refogar um pouco mais;5. Acrescentar água suficiente para o cozimento, quando a carne estiver quase macia, acrescentar o maxixe e a vinagreira deixe cozinhar até que amoleçam;6. Sirva conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 232,61				TEMPO DE PREPARO: 1h 20 minutos			

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Projovem Saberes da Terra
MODALIDADE DE ENSINO: Alternância Final de Semana
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: COXA E SOBRECOXA DE FRANGO COZIDO (frango, cebolinha)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Coxa e sobrecoxa de frango	180,00	1 pedaço médio	180,00	129,50	1,39	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	224,04	40,03	5,84	0,00
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,07	0,00	0,00	0,02
TOTAL EM 100g							169,74	26,77	5,89	0,76
MODO DE PREPARO:										
1. Descongelar adequadamente o frango, cortar e temperar com alho, colorau, limão e sal;										
2. Refogar o restante dos temperos, acrescentar o frango e continuar refogando por 2 minutos, acrescentar água e deixar cozinhar;										
3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00						PESO DA PORÇÃO (g): 209,30			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 “A” Projovem Saberes da Terra MODALIDADE DE ENSINO: Alternância Final de Semana FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: CUSCUZ DE ARROZ (flocão de arroz, sal)							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	45,00	2 colheres sopa	45,00	45,00	1,00	*	145,80	6,39	8,69	16,02	
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL EM 100g							145,80	6,39	8,69	16,02	
MODO DE PREPARO: 1. Hidratar os flocos de arroz e acrescentar o sal; 2. Em uma cuscuzeira com água, depositar os flocos e deixar cozinhar até que fique macio; 3. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 41,00				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 “A” Projovem Saberes da Terra MODALIDADE DE ENSINO: Alternância Final de Semana FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: CUSCUZ DE MILHO (flocão, sal)							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	45,00	2 colheres sopa	45,00	45,00	1,00	*	159,07	3,25	0,86	35,49	
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL EM 100g							159,07	3,25	0,86	35,49	
MODO DE PREPARO: 1. Hidratar os flocos de milho e acrescentar o sal; 2. Em uma cuscuzeira com água, depositar os flocos e deixar cozinhar até que fique macio; 3. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 41,00				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 “A” Projovem Saberes da Terra MODALIDADE DE ENSINO: Alternância Final de Semana 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	5,00	2 colheres sopa	5,00	5,00	1,00	*	18,01	0,08	0,02	4,36	
TOTAL EM 100g							360,18	1,62	0,47	87,29	
MODO DE PREPARO: 1. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 5,00				TEMPO DE PREPARO: 10 minutos			



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Projovem Saberes da Terra
MODALIDADE DE ENSINO: Alternância Final de Semana
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA BRISA DO CAMPO (carne seca desfiada, banana, cebola, coentro)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha branca	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
Carne seca	20,00	1 colher sopa	20,00	17,86	1,12	*	55,85	3,51	4,53	0,00
Banana	10,00	½ colher de sopa	10,00	6,62	1,51	*	5,16	0,08	0,01	1,35
Coentro	5,00	¼ colher sopa	5,00	4,46	1,12	*	12,46	0,98	0,21	2,33
Manteiga	5,00	¼ colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	5,00	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							326,08	6,63	10,91	51,21
MODO DE PREPARO: 1. Cortar a carne em pedaços pequenos. Reservar; 2. Higienizar e cortar as bananas em cubos. Reservar; 3. Em uma panela aquecida com manteiga, frite as bananas. Reserve; 4. Na mesma panela acrescente a carne e frite até doura; 5. Em seguida acrescente a cebola, o coentro junto com o sal e o óleo; 6. Após 5 minutos acrescente aos poucos a farinha e a banana e mexa até ficar uma mistura homogênea; 7. Sirva de acordo com o cardápio.							PESO DA PORÇÃO (g): 55,00		TEMPO DE PREPARO: 20 minutos	
RENDIMENTO (g): 100,00										



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Projovem Saberes da Terra MODALIDADE DE ENSINO: Alternância Final de Semana FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE CUSCUZ DE MILHO (flocão de milho, manteiga, cebola)							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 sopa	40,00	40,00	1,00	*	141,39	2,89	0,76	31,55	
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
Manteiga	3,00	½ colher sopa	3,00	3,00	1,00	*	21,78	0,01	2,47	0,00	
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22	
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
TOTAL EM 100g							165,59	3,02	3,24	32,08	
MODO DE PREPARO: 1. Hidratar os flocos de milho e acrescentar o sal; 2. Em uma cuscuzeira com água, depositar os flocos e deixar cozinhar até que fique macio. 3. Esfarelar o cuscuze e revogar na manteiga com os temperos devidamente higienizados e picados; 4. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 71,30				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 “A” Projovem Saberes da Terra MODALIDADE DE ENSINO: Alternância Final de Semana FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA VERDE (farinha branca, couve, óleo)							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 sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68	
Couve	10,00	½ colher sopa	10,00	6,66	1,50	*	1,80	0,19	0,04	0,29	
Cheiro verde	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,70	0,06	0,01	0,12	
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12	
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11	
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02	
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03	
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00	
Alho	1,00	1/3 colher alho				*	1,04	0,06	0,00	0,22	
TOTAL EM 100g							273,88	1,47	4,86	56,45	
MODO DE PREPARO: 1. Lavar e cortar o cheiro-verde e a couve. Reservar; 2. Refogar os temperos, acrescentar a farinha branca e o cheiro verde e a couve, mexa até ficar homogênea; 3. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 74,30				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Projovem Saberes da Terra MODALIDADE DE ENSINO: Alternância Final de Semana FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO (feijão, cebola)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão	35,00	2 colheres sopa	35,00	33,98	1,03	*	111,81	6,79	0,43	20,80
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 colher alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
TOTAL EM 100g							331,98	16,31	8,10	50,32
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal; Escorrer o feijão e colocar no refogado; Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos ou até amolecer o feijão; Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 42,39				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos		

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Projovem Saberes da Terra MODALIDADE DE ENSINO: Alternância Final de Semana FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM ABÓBORA (feijão, abóbora, pimenta de cheiro)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão	36,00	2 Colher de sopa	36,00	26,47	1,36	*	25,79	1,55	0,47	3,98
Abóbora	36,00	1 Colher de sopa	36,00	33,33	1,08	*	8,63	0,38	0,12	1,34
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ Colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 Colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Sal	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	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							102,30	3,38	5,62	9,73
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; Higienizar, descascar e cortar em cubos a abóbora. Reservar; Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal; Escorrer o feijão e colocar no refogado; Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos; Acrescentar a abóbora e cozinhar por aproximadamente 10 minutos ou até amolecer tanto o feijão como a abóbora; Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 88,00			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 DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Projovem Saberes da Terra
MODALIDADE DE ENSINO: Alternância Final de Semana
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM VINAGREIRA (feijão, vinagreira. Pimenta de cheiro)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão	35,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
Vinagreira	20,00	1 colher sopa	20,00	13,33	1,50	*	3,61	0,38	0,07	0,58
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
TOTAL EM 100g							231,48	11,74	5,59	35,22
MODO DE PREPARO: 1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Higienizar e picar as folhas de vinagreira; 3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, cebola e sal; 4. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 5. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos; 6. Acrescentar as folhas da vinagreira e cozinhar por aproximadamente 10 minutos ou até amolecer; 7. Servir conforme o cardápio.							PESO DA PORÇÃO (g): 42,39 g		TEMPO DE PREPARO: 40 minutos	
RENDIMENTO (g): 100 g										

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Projovem Saberes da Terra
MODALIDADE DE ENSINO: Alternância Final de Semana
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: FRANGO COZIDO COM QUIABO (frango, quiabo, cebola, pimenta de cheiro, cebolinha)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Frango	180,00	1 pedaço médio	180,00	129,50	1,39	*	224,04	40,03	5,84	0,00	
Quiabo	40,00	1 colher sopa	40,00	24,39	1,23	*	7,30	0,47	0,07	1,55	
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22	
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12	
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00	
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03	
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11	
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26	
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02	
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07	
TOTAL EM 100g							150,25	23,30	5,11	1,54	
MODO DE PREPARO:											
1. Descongelar adequadamente o frango, cortar e temperar com alho, colorau, limão e sal;											
2. Refogar o restante dos temperos, acrescentar o frango e continuar refogando por 2 minutos, acrescentar água e deixar cozinhar por 15 minutos;											
3. Acrescentar os quiabos e cozinhar por mais 15 minutos;											
4. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 249,30	TEMPO DE PREPARO: 1h30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Projovem Saberes da Terra MODALIDADE DE ENSINO: Alternância Final de Semana FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: GALINHADA (frango, arroz, cebolinha)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Frango	60,00	3 colheres sopa	60,00	43,16	1,39	*	97,68	7,10	7,47	0,00	
Arroz	60,00	1 ½ colher servir	60,00	60,00	1,00	*	214,67	4,30	0,20	47,26	
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07	
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12	
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22	
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00	
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11	
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03	
TOTAL EM 100g							283,87	9,64	8,85	39,81	
MODO DE PREPARO:											
<ol style="list-style-type: none"> Lavar, higienizar e cortar a cebolinha. Reservar; Descongelar adequadamente o frango, cortar em pequenos pedaços e temperar com alho, limão, pimenta de cheiro e sal; Refogar o frango com cebola, pimenta de cheiro e tomate numa panela aquecida num óleo, colocar água e deixar cozinhar por 20 minutos; Em seguida acrescentar o arroz e deixar cozinhar por mais 15 minutos; Desligar o fogo, colocar a cebolinha e deixar abafado até a hora de servir; Servir conforme o cardápio. 											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 120,86				TEMPO DE PREPARO: 1h			

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Projovem Saberes da Terra
MODALIDADE DE ENSINO: Alternância Final de Semana
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: GUISADO DE CARNE SUÍNA COM MACAXEIRA (carne suína em cubos, macaxeira, pimenta de cheiro)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne suína	180,00	6 colheres sopa	180,00	162,16	1,11	*	284,80	36,66	14,22	0,00
Macaxeira	35,00	1 colher sopa	35,00	26,11	1,34	*	19,34	0,41	0,04	4,65
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta do cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Cebola	20,00	½ colher sopa	20,00	13,99	1,43	*	5,51	0,24	0,01	1,24
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
TOTAL EM 100g							129,76	14,90	6,80	1,71
MODO DE PREPARO:										
1. Higienizar, descascar e cortar a macaxeira em cubos. Reservar;										
2. Descongelar adequadamente a carne suína, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, pimenta do reino, limão e sal;										
3. Refogar e cozinhar a carne suína e a macaxeira numa panela aquecida com óleo e os outros temperos;										
4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 208,00		TEMPO DE PREPARO: 60 minutos	

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Projovem Saberes da Terra MODALIDADE DE ENSINO: Alternância Final de Semana FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: ISCA DE FRANGO COM CEBOLA E PIMENTÃO (frango, pimenta de cheiro)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Frango em tiras	180,00	6 colheres sopa	180,00	129,50	1,39	*	224,04	40,03	5,84	0,00	
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12	
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	1,04	0,06	0,00	0,22	
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,65	0,05	0,01	0,11	
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,07	0,00	0,00	0,02	
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00	
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03	
Pimentão	5,00	½ colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,82	0,04	0,01	0,19	
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	0,76	0,02	0,00	0,26	
TOTAL EM 100g							171,81	27,11	5,97	0,72	
MODO DE PREPARO:											
<ol style="list-style-type: none"> 1. Descongelar adequadamente e cortar o peito de frango em tiras, temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino, pimenta de cheiro e sal; 2. Aqueça o óleo em uma frigideira, em seguida acrescente as tiras de frango e frite com o tomate, o pimentão e a cebola; 3. Servir conforme o cardápio. 											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 207,00				TEMPO DE PREPARO: 60 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 “A” Projovem Saberes da Terra MODALIDADE DE ENSINO: Alternância Final de Semana FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DE PREPARAÇÃO: LARANJA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Laranja	90,00	1 unidade	90,00	52,33	1,72	*	26,93	0,56	0,10	6,73	
TOTAL EM 100g							26,93	1,08	0,19	12,86	
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a fruta e servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 90,00		TEMPO DE PREPARO: 20 minutos		

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Projovem Saberes da Terra MODALIDADE DE ENSINO: Alternância Final de Semana FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: LEGUMES REFOGADOS (repolho, cenoura, vagem, cebolinha)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Repolho	20,00	1 colher sopa	20,00	14,29	1,40	*	2,45	0,13	0,02	0,55
Cenoura	25,00	1 colher sopa	25,00	21,55	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,70	0,06	0,01	0,12
Vagem	20,00	1 colher sopa	20,00	18,69	1,27	*	4,65	0,33	0,03	1,00
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100g							78,98	1,09	6,39	4,32
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar; Cortar o tomate e a cebola, refogar um pouco e acrescentar o repolho, a vagem e a cenoura ralada; Refogar por 5 minutos, desligar o fogo e em seguida misturar a cebolinha ao refogado; Colocar em uma travessa e cobrir com filmito; Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 60,30			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 “A” Projovem Saberes da Terra MODALIDADE DE ENSINO: Alternância Final de Semana 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 em pó integral	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	144,35	0,62	26,90	39,18	
TOTAL EM 100g							496,25	25,42	26,90	39,18	
MODO DE PREPARO: 1.Preparar o leite como de costume; 2.Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 40,00			TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Projovem Saberes da Terra MODALIDADE DE ENSINO: Alternância Final de Semana FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos											
NOME DE PREPARAÇÃO: MAÇÃ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Maçã	90,00	1 unidade média	90,00	75,00	1,20		41,64	0,22	0,00	11,37	
TOTAL EM 100G							41,64	0,22	0,00	11,37	
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a fruta e servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 75 g		TEMPO DE PREPARO: 20 min		

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Projovem Saberes da Terra MODALIDADE DE ENSINO: Alternância Final de Semana FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: MACARONADA DE FRANGO DESFIADO, CENOURA RALADA E MILHO VERDE (frango desfiado, macarrão, milho verde, manjeriço)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Macarrão	50,00	2 colheres sopa	50,00	50,00	1,00	*	185,56	5,00	0,65	38,97
Frango	30,00	1 ½ colher sopa	30,00	21,58	1,39	*	37,33	6,67	0,97	0,00
Manjeriço	5,00	1 colher sopa	5,00	3,29	1,52	*	0,70	0,07	0,01	0,12
Milho verde	5,00	1 colheres sopa	5,00	3,29	1,52	*	0,70	0,07	0,01	0,12
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
TOTAL EM 100g							234,77	11,00	4,25	36,84
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> Lavar, higienizar e cortar cebolinha e o manjeriço. Reservar; Ferver água com um pouco de sal e óleo; Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos; Deixar escorrer o macarrão e reservar; Descongelar adequadamente, temperar e refogar o frango com alho, cebola, colorau, limão, óleo, sal e tomate. Deixar cozinhar e em seguida desfiar; Adicionar o macarrão na panela em que o frango foi cozido e desfiado e em seguida misturar a cebolinha, o manjeriço e milho verde delicadamente; Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 110,74		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 “A” Projovem Saberes da Terra MODALIDADE DE ENSINO: Alternância Final de Semana FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: MACAXEIRA COZIDA (macaxeira, sal)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Macaxeira	70,00	2 colheres sopa	70,00	55,11	1,27	*	79,09	0,59	0,16	18,89	
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL EM 100g							148,57	1,11	0,29	35,49	
MODO DE PREPARO: 1. Cozinhar a macaxeira com água e sal; 2. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 53,23				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 “A” Projovem Saberes da Terra MODALIDADE DE ENSINO: Alternância Final de Semana 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	58,05	1,55	*	23,32	0,26	0,07	0,06	
TOTAL EM 100g							40,16	0,46	0,12	10,44	
MODO DE PREPARO: 1. Lavar, cortar em fatias e servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 58,06				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 “A” Projovem Saberes da Terra MODALIDADE DE ENSINO: Alternância Final de Semana FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: MATEIGA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Manteiga	5,00	½ colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00	
TOTAL EM 100g							725,97	0,41	82,36	0,06	
MODO DE PREPARO: 1.Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 5,00				TEMPO DE PREPARO: 10 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Projovem Saberes da Terra MODALIDADE DE ENSINO: Alternância Final de Semana FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MAXIXADA (maxixe, cheiro-verde, leite de coco)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Maxixe	40,00	1 colher sopa	40,00	38,10	1,05	*	5,24	0,53	0,03	1,04
Cheiro verde	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,70	0,06	0,01	0,12
Leite de coco	15,00	1 colher sopa	15,00	7,98	1,88	*	13,26	0,08	1,47	0,18
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta de cheiro	1,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
TOTAL EM 100g							79,47	1,36	7,35	3,26
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar os maxixes e raspar os espinhos com uma faca; 2. Amassar o alho, picar a cebola e a pimenta de cheiro, o tomate e adicionar em uma panela com óleo e sal; 3. Refogar bem até dourar em fogo médio; 4. Acrescentar os maxixes cortados em rodela e o leite de coco; 5. Cozinhar por 20 minutos; 6. Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 73,30			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 “A” Projovem Saberes da Terra MODALIDADE DE ENSINO: Alternância Final de Semana 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 100g							32,61	0,88	0,00	8,14	
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a melancia e cortar em fatias; 2. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 92,00				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 “A” Projovem Saberes da Terra MODALIDADE DE ENSINO: Alternância Final de Semana 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 100g							29,37	0,68	0,00	7,53	
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar adequadamente e cortar em fatias; 2. Servir ao aluno conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 90,00				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 “A” Projovem Saberes da Terra MODALIDADE DE ENSINO: Alternância Final de Semana FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE ARROZ DOCE COM CANELA (arroz, leite em pó integral, canela em pó)							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	½ xícara	90,00	90,00	1,00	*	291,60	12,78	17,37	32,04	
Leite em pó integral	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84	
Açúcar	10,00	½ colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95	
Canela em pó	10,00	½ colher café	10,00	10,00	1,00	*	26,10	0,39	0,32	7,98	
TOTAL EM 100g							350,53	14,07	17,75	44,47	
MODO DE PREPARO: 1. Cozinhar em água, em fogo baixo, o arroz até ficar mole; 2. Acrescentar o leite dissolvido em água, mexer e adicionar o açúcar; 3. Deixar ferver até o caldo ficar grosso; 4. Acrescentar a canela em pó.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 130,00				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 DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Projovem Saberes da Terra
MODALIDADE DE ENSINO: Alternância Final de Semana
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: MINGAU DE AVEIA (aveia, leite em pó integral)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Aveia	30,00	6 colheres de sopa	30,00	30,00	1,00		118,15	4,18	2,55	19,99
Açúcar	10,00	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,00		38,66	0,03	0,00	9,95
Leite integral pó	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00		99,33	5,08	5,38	7,84
TOTAL EM 100g							256,13	15,49	13,22	62,97
MODO DE PREPARO: 1. Deixar a aveia de molho por 10 minutos para hidratar os flocos. 2. Colocar em uma panela a veia, açúcar e o leite dissolvido em água filtrada; 3. Cozinhar em fogo baixo, sempre mexendo, até obter a consistência desejada; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 60 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 “A” Projovem Saberes da Terra MODALIDADE DE ENSINO: Alternância Final de Semana FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE MILHO BRANCO (milho branco, coco seco ralado)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Milho Branco	50,00	2 colheres sopa	50,00	50,00	1,00	*	80,07	1,66	3,59	12,56	
Açúcar	10,00	½ colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95	
Leite integral pó	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84	
Coco seco ralado	15,00	3 colheres sopa	15,00	15,00	1,00	*	99,00	1,03	9,68	3,66	
TOTAL EM 100g							317,06	8,22	19,63	35,79	
MODO DE PREPARO: 1. Deixar o milho branco de molho no mínimo 3 horas; 2. Colocar o milho com água na panela de pressão para cozinhar até amolecer; 3. Acrescentar o leite integral em pó dissolvido em água, açúcar e o coco ralado e deixar ferver bem; 4. Servir morno, conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 95,00				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Projovem Saberes da Terra MODALIDADE DE ENSINO: Alternância Final de Semana FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE TAPIOCA COM COCO (tapioca, coco ralado, leite em pó integral)							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 sopa	40,0	40,00	1,0	*	132,40	0,20	0,12	32,44
Açúcar	10,0	½ colher sopa	10,0	10,00	1,0	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Leite integral em pó	30,0	1 ½ colher sopa	30,0	30,00	1,0	*	19,50	0,88	0,97	1,78
Coco ralado	5,0	¼ colher sopa	5,0	2,69	1,88	*	99,00	1,03	9,68	3,66
TOTAL EM 100g							408,46	9,73	11,98	66,30
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> 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. 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 “A” Projovem Saberes da Terra MODALIDADE DE ENSINO: Alternância Final de Semana FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MIX DE FRUTAS (melão, banana, abacate)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Banana	45,00	2 colheres sopa	45,00	27,10	1,66	*	21,11	0,33	0,02	5,50
Abacate	45,00	2 colheres sopa	45,00	30,00	1,50	*	28,85	0,37	2,52	1,81
Melão	45,00	2 colheres sopa	45,00	38,46	1,17	*	11,30	0,26	0,00	2,89
TOTAL EM 100g							287,00	9,51	12,81	35,29
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar em cubos as frutas; 2. Misturar as frutas cortadas num recipiente.										
SUGESTÃO: Acrescentar ao mix de frutas leite dissolvido na água ou suco de fruta.										
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 135,00			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 “A” Projovem Saberes da Terra MODALIDADE DE ENSINO: Alternância Final de Semana FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: OVO E CEBOLINHA (ovo, cebolinha, tomate, cebola)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Ovo	25,00		25,00	22,12	1,13	*	31,66	2,88	1,97	0,36	
Cebolinha	10,00		10,00	7,69	1,30	*	1,50	0,14	0,03	0,26	
Tomate	3,00		3,00	2,56	1,17	*	0,39	0,03	0,00	0,08	
Cebola	3,00		3,00	2,10	1,43	*	0,83	0,04	0,00	0,19	
Óleo	2,00		2,00	2,00	1,00	*	17,68	0,00	2,00	0,00	
Sal	0,10		0,10	0,10	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL EM 100g							52,06	3,09	4,00	0,89	
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar adequadamente os ovos e a cebolinha. Reservar; 2. Dourar os temperos e acrescentar os ovos e deixar fritar; 3. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 45,37				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 “A” Projovem Saberes da Terra MODALIDADE DE ENSINO: Alternância Final de Semana FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: OVOS MEXIDOS (ovos, manteiga)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Ovo	55,0	1 unidade	55,00	49,55	1,11	*	70,91	6,46	4,41	0,81	
Manteiga	5,00	¼ colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00	
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
2.TOTAL EM 100g							193,00	11,66	15,35	1,47	
MODO DE PREPARO: 1.Higienizar os ovos e quebrar um a um numa vasilha; 2.Acrescentar o sal; 3.Bater com um garfo ou na batedeira até ficarem espumosos; 4.Derreter a manteiga numa frigideira e coloque os ovos; 5.Mexer até que todo o ovo esteja cozido; 6.Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 61,00				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 “A” Projovem Saberes da Terra MODALIDADE DE ENSINO: Alternância Final de Semana FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Pão	50,00	1 unidade	50,00	50,00	1,00	*	149,91	3,98	1,55	29,32	
TOTAL EM 100g							299,81	7,95	3,10	58,65	
MODO DE PREPARO: 1.Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 50,00				TEMPO DE PREPARO: 10 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Projovem Saberes da Terra MODALIDADE DE ENSINO: Alternância Final de Semana FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO DELÍCIA (pão, ovo, tomate, alface)							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	44,64	1,12	*	63,89	5,82	3,97	0,73
Pão	50,00	1 unidade	50,00	50,00	1,00	*	149,91	3,98	1,55	29,32
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Alface	10,00	1 folha	10,00	8,19	1,22	*	1,13	0,14	0,01	0,20
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							218,68	9,01	7,72	27,44
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> Higienizar e separar a alface. Reservar; Higienizar e cortar em rodela os tomates. Reservar; Higienizar os ovos, quebrá-los em um recipiente. Reservar; Aquecer uma frigideira com óleo e fritar os ovos; Cotar o pão ao meio, rechear com ovo, alface e tomate, um a um; Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 119,00			TEMPO DE PREPARO: 40 minutos		

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Projovem Saberes da Terra MODALIDADE DE ENSINO: Alternância Final de Semana FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXE AO MOLHO DE TOMATE COM OVOS (peixe, ovos, cheiro-verde, tomate)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Peixe	180,00	2 filés médios	180,00	100,56	1,79	*	111,50	16,35	4,62	0,00	
Ovo	25,00	½ unidade	25,00	22,30	1,12	*	31,91	2,91	1,98	0,36	
Cheiro verde	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,70	0,06	0,01	0,12	
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12	
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22	
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00	
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11	
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03	
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26	
TOTAL EM 100g							122,56	13,68	6,74	1,08	
MODO DE PREPARO:											
<ol style="list-style-type: none"> Higienizar os ovos e cozinhar numa panela com água; Deixar esfriar e descascar. Reservar; Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal; Colocar numa panela cebola, cheiro verde, colorau, tomate e óleo para refogar em fogo baixo; Acrescentar o peixe ao refogado; Adicionar água até cobrir o peixe e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 10 minutos; Depois de cozido, acrescentar os ovos; Servir conforme o cardápio. 											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 142,94				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 “A” Projovem Saberes da Terra MODALIDADE DE ENSINO: Alternância Final de Semana FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXE FRITO (peixe, limão)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Peixe	180,00	2 filés médio	180,00	100,56	1,79	*	76,84	15,57	1,15	0,00	
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22	
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26	
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00	
TOTAL EM 100g							129,63	15,24	7,07	0,45	
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal; 2. Colocar numa frigideira óleo e deixar esquentar bem; 3. Acrescentar bem devagar 1 por 1 e deixar fritar; 4. Distribuir os peixes numa travessa forrada com papel toalha para tirar o excesso do óleo; 5. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 107,86				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 “A” Projovem Saberes da Terra MODALIDADE DE ENSINO: Alternância Final de Semana FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA COZIDA (chuchu, repolho)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Chuchu	20,00	1 colher sopa	20,00	14,49	1,38	*	2,46	0,10	0,01	0,60
Repolho	20,00	1 colher sopa	20,00	14,29	1,40	*	2,45	0,13	0,02	0,55
TOTAL EM 100g							17,05	0,79	0,10	4,00
MODO DE PREPARO: 1.Lavar e cozinhar os legumes; 2.Depois de cozidos, descascar e cortar em cubos; 3.Organizar em uma travessa e temperar com sal e limão; 4.Deixar sob refrigeração, protegidas com filmito ou tampa, até o momento da distribuição; 5.Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 28,78				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 “A” Projovem Saberes da Terra MODALIDADE DE ENSINO: Alternância Final de Semana FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (acelga, 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)
Acelga	25,00	1 colher sopa	25,00	17,12	1,16	*	3,59	0,25	0,02	0,79
Beterraba	20,00	1 colher sopa	20,00	12,90	1,55	*	6,30	0,25	0,01	1,43
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							25,70	1,21	0,16	4,85
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Temperar com limão e sal; 4. Deixar sob refrigeração, protegidas com filmito ou tampa, até o momento da distribuição; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 45,25			TEMPO DE PREPARO: 30 minutos		



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Projovem Saberes da Terra
MODALIDADE DE ENSINO: Alternância Final de Semana
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ACELGA E PEPINO)

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Acelga	25,00	1 colher sopa	25,00	17,12	1,46	*	3,59	0,25	0,02	0,79
Pepino	20,00	1 colher sopa	20,00	14,60	1,37	*	1,39	0,13	0,00	0,30
TOTAL EM 100g							15,69	1,18	0,06	3,44

MODO DE PREPARO:

1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;
2. Organizar as hortaliças em uma travessa;
3. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme ou tampa, até o momento da distribuição;
4. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00

PESO DA PORÇÃO (g): 45,00

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 “A” Projovem Saberes da Terra MODALIDADE DE ENSINO: Alternância Final de Semana FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (alface, 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)	
Alface	25,00	1 colher sopa	25,00	19,08	1,31	*	2,04	0,26	0,03	0,32	
Beterraba	20,00	1 colher sopa	20,00	12,90	1,55	*	6,30	0,25	0,01	1,43	
TOTAL EM 100g							25,61	1,61	0,15	5,35	
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar a alface; 2. Ralar a beterraba; 3. Organizar as hortaliças em uma travessa; 4. Deixar sob refrigeração, protegidas com filmito ou tampa, até o momento da distribuição; 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 “A” Projovem Saberes da Terra MODALIDADE DE ENSINO: Alternância Final de Semana FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (Alface, cheiro verde, tomate)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alface	25,00	1 colher de sopa	25,00	19,08	1,31	*	2,64	0,32	0,02	0,46
Cheiro verde	10,00	2 colheres de sopa	10,00	8,62	1,16	*	2,93	0,24	0,04	0,50
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80
TOTAL EM 100g							17,81	1,58	0,20	3,32
MODO DE PREPARO: <ol style="list-style-type: none">1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;2. Organizar as hortaliças em uma travessa;3. Temperar com limão e sal;4. Deixar sob refrigeração, protegidas com filmito ou tampa, até o momento da distribuição;5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 65,00		TEMPO DE PREPARO: 30 minutos	

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Projovem Saberes da Terra MODALIDADE DE ENSINO: Alternância Final de Semana FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (alface, tomate, 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)
Alface	25,00	1 colher sopa	25,00	19,08	1,31	*	2,04	0,26	0,03	0,32
Manjeriço	5,00	2 colheres sopa	5,00	3,29	1,52	*	0,70	0,07	0,01	0,12
Cenoura	25,00	1 colher sopa	25,00	21,55	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							19,20	1,16	0,18	3,43
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Temperar com limão e sal; 4. Deixar sob refrigeração, protegidas com filmito ou tampa, até o momento da distribuição; 5. Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 64,99			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 “A” Projovem Saberes da Terra MODALIDADE DE ENSINO: Alternância Final de Semana FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (alface, tomate, rúcula, cebolinha)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Alface	25,00	1 colher sopa	25,00	19,08	1,31	*	2,04	0,26	0,03	0,32	
Tomate	30,00	1 colher sopa	30,00	20,98	1,43	*	3,22	0,23	0,04	0,66	
Rúcula	20,00	2 colheres sopa	20,00	13,42	1,49	*	1,76	0,24	0,01	0,30	
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07	
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26	
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL EM 100g							13,66	1,17	0,13	2,80	
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Temperar com limão e sal; 4. Deixar sob refrigeração, protegidas com filmito ou tampa, até o momento da distribuição; 5. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 60,63				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 “A” Projovem Saberes da Terra MODALIDADE DE ENSINO: Alternância Final de Semana FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (pepino, tomate)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Pepino	20,00	1 colher sopa	20,00	14,60	1,37	*	1,39	0,13	0,00	0,30	
Tomate	30,00	1 colher sopa	30,00	21,90	1,37	*	3,36	0,24	0,04	0,69	
TOTAL EM 100g							13,01	1,01	0,10	2,70	
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com filmito ou tampa, até o momento da distribuição; 4. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (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 DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Projovem Saberes da Terra MODALIDADE DE ENSINO: Alternância Final de Semana FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos											
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (RÚCULA E PEPINO)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Rúcula	20,00	2 colheres de sopa	20,00	13,42	1,49	*	1,76	0,24	0,01	0,30	
Pepino	20,00	1 colher sopa	20,00	14,60	1,37	*	1,39	0,13	0,00	0,30	
Tomate	30,00	1 colher sopa	30,00	21,90	1,37	*	3,36	0,24	0,04	0,69	
TOTAL EM 100 G							19,13	1,36	0,17	2,86	
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa, 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição; 4. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 40 g		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 “A” Projovem Saberes da Terra											
MODALIDADE DE ENSINO: Alternância Final de Semana											
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (tomate, alface, beterraba, pepino)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Alface	25,00	1 colher sopa	25,00	19,08	1,31	*	2,04	0,26	0,03	0,32	
Tomate	30,00	1 colher sopa	30,00	20,98	1,43	*	3,22	0,23	0,04	0,66	
Pepino	20,00	1 colher sopa	20,00	14,60	1,37	*	1,39	0,13	0,00	0,30	
Beterraba	20,00	1 colher sopa	20,00	12,90	1,55	*	6,30	0,25	0,01	1,43	
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26	
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL EM 100g							13,66	1,17	0,13	2,80	
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Temperar com limão e sal; 4. Deixar sob refrigeração, protegidas com filmito ou tampa, até o momento da distribuição; 5. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 60,63				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Projovem Saberes da Terra MODALIDADE DE ENSINO: Alternância Final de Semana FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE FEIJÃO VERDE, TOMATE E CEBOLINHA (feijão verde, tomate, cebolinha)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão-verde	20,00	1 colher sopa	20,00	19,41	1,03	*	29,45	0,77	0,76	4,93
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
TOTAL EM 100g							38,10	1,49	0,89	6,56
MODO DE PREPARO: 1. Cozinhar o feijão somente na água e sal até amolecer, porém não deixar esmagar; 2. Escorrer a água do feijão e deixar esfriar; 3. Higienizar e cortar a cheiro verde e tomate. Reservar; 4. Colocar num recipiente o feijão verde, a cebolinha e o tomate; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 79,20				TEMPO DE PREPARO: 50 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Projovem Saberes da Terra MODALIDADE DE ENSINO: Alternância Final de Semana FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE FRUTAS (banana, mamão, 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	45,00	2 colheres sopa	45,00	32,14	1,40	*	14,60	0,31	0,03	3,69	
Banana	45,00	2 colheres sopa	45,00	27,10	1,66	*	26,63	0,34	0,02	7,03	
Mamão	45,00	2 colheres sopa	45,00	29,03	1,55	*	11,66	0,13	0,04	3,03	
Leite em pó integral	10,00	½ colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	49,67	2,54	2,69	3,92	
TOTAL EM 100g							104,36	3,39	2,83	17,98	
MODO DE PREPARO:											
<ol style="list-style-type: none"> Higienizar, descascar e cortar em cubos as frutas; Misturar as frutas cortadas num recipiente. 											
SUGESTÃO: Acrescentar na salada de fruta leite dissolvido na água ou suco de fruta.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 145,00				TEMPO DE PREPARO: 45 minutos			



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Projovem Saberes da Terra MODALIDADE DE ENSINO: Alternância Final de Semana FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: SOPA DE CARNE BOVINA, MACARRÃO E LEGUMES (carne bovina em cubos, macarrão, abóbora, chuchu, joão gomes)							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	60,00	2 colheres sopa	60,00	53,57	1,12	*	61,02	8,82	2,60	0,00	
Abóbora	36,00	1 colher sopa	36,00	33,33	1,08	*	13,33	0,58	0,18	2,06	
João Gomes	20,00	1 colher sopa	20,00	13,33	1,50	*	5,31	0,44	0,04	1,23	
Macarrão	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	74,11	2,06	0,39	15,32	
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07	
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22	
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03	
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00	
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26	
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02	
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,39	0,03	0,00	0,07	
TOTAL EM 100g							166,45	13,38	6,71	10,56	
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar adequadamente os legumes, descascar e cortá-los em pequenos cubos. Reservar; 2. Descongelar e temperar a carne bovina com alho, colorau, sal e limão; 3. Colocar em uma panela óleo e os demais temperos para refogar a carne bovina; 4. Acrescentar o macarrão, os legumes e refogada; 5. Deixar ferver até cozinhar; 6. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 181,00				TEMPO DE PREPARO: 1h 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 “A” Projovem Saberes da Terra MODALIDADE DE ENSINO: Alternância Final de Semana FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SOPA DE FEIJÃO, CARNE BOVINA EM CUBOS COM MACAXEIRA, ABÓBORA E VINAGREIRA (feijão, carne bovina em cubos, macaxeira, abóbora, 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 bovina em cubos	60,00	2 colheres sopa	60,00	53,57	1,12	*	61,02	8,82	2,60	0,00
Feijão	20,00	1 colher sopa	20,00	14,71	1,36	*	48,40	2,94	0,18	9,01
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Vinagreira	20,00	1 colher sopa	20,00	13,16	1,52	*	3,42	0,28	0,05	0,65
Abóbora	36,00	1 colher sopa	36,00	33,33	1,08	*	13,33	0,58	0,18	2,06
Macaxeira	35,00	1 colher sopa	35,00	25,74	1,36	*	24,89	0,53	0,05	5,98
TOTAL EM 100g							141,56	15,44	5,44	7,32
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar; 2. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 3. Refogar e cozinhar a carne com cebola, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida por aproximadamente 5 minutos na panela de pressão; 4. Acrescentar o inhame, deixar cozinhar por mais 15 minutos, depois adicionar a couve e a vinagreira; 5. Cozinhar por mais 5 minutos; 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 292,00				TEMPO DE PREPARO: 1h 30 minutos			

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Projovem Saberes da Terra
MODALIDADE DE ENSINO: Alternância Final de Semana
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: SOPA DE FRANGO, MACARRÃO E LEGUMES (macarrão, frango, inhame, cenoura, vinagreira)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	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
Macarrão	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	74,11	2,06	0,39	15,32
Inhame	35,00	1 Colher de sopa	35,00	25,74	1,36	*	24,43	0,26	0,03	5,83
Cenoura	25,00	1 colher de sopa	25,00	21,55	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98
Vinagreira	20,00	1 colher sopa	20,00	13,16	1,52	*	3,42	0,28	0,05	0,65
Couve	10,00	1/2 colher de sopa	10,00	7,69	1,30	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	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
Pimenta do cheiro	5,00	½ unidade	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
Limão	5,00	1 colher de chá	15,00	14,29	1,05	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Óleo	1,00	1 colher de café	10,00	8,33	1,20	*	1,96	0,20	0,01	0,39
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	2,17	0,18	0,03	0,41
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	1,00	0,92	1,09	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1/6 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	1,04	0,06	0,00	0,22
TOTAL EM 100G							152,63	6,84	4,27	21,62
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar; Preparar o feijão de acordo com procedimento normal; Liquidificar o feijão com o caldo. Reservar; Descongelar adequadamente o frango, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, pimenta do reino e sal; Refogar e cozinhar o frango com cebola, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida por aproximadamente 5 minutos na panela de pressão; Acrescentar os legumes e o macarrão e deixar cozinhar por mais 5 minutos e depois adicionar; Cozinhar por mais 5 minutos e acrescentar o feijão liquidificado; Deixar ferver por cerca de 2 minutos; Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 178 g		TEMPO DE PREPARO: 50 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 “A” Projovem Saberes da Terra MODALIDADE DE ENSINO: Alternância Final de Semana FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE ABACAXI							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 Abacaxi	100,00	2 colheres sopa	100,00	100,00	1,00	*	30,59	0,47	0,11	7,80
Açúcar	20,00	1 colher e sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
TOTAL EM 100g							92,76	0,45	0,10	23,09
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 120,00			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 “A” Projovem Saberes da Terra MODALIDADE DE ENSINO: Alternância Final de Semana 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 Acerola	100,00	2 colheres sopa	100,00	100,00	1,00	*	21,94	0,59	0,00	5,54
Açúcar	20,00	1 colher 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 com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 120,00			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 “A” Projovem Saberes da Terra MODALIDADE DE ENSINO: Alternância Final de Semana 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	2 colheres sopa	100,00	100,00	1,00	*	18,28	0,24	0,08	4,68
Açúcar	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96
TOTAL EM 100g							94,95	0,45	0,13	24,39
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 120,00			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 “A” Projovem Saberes da Terra MODALIDADE DE ENSINO: Alternância Final de Semana 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	2 colheres sopa	100,00	100,00	1,00	*	27,08	0,54	0,22	6,50
Açúcar	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96
TOTAL EM 100g							109,62	0,96	0,37	27,44
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 120,00			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 “A” Projovem Saberes da Terra MODALIDADE DE ENSINO: Alternância Final de Semana FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE MANGA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de manga	100,00	2 colheres sopa	100,00	100,00	1,00	*	48,31	0,38	0,23	12,52
Açúcar	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
TOTAL EM 100g							104,68	0,37	0,20	27,02
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 120,00			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 “A” Projovem Saberes da Terra MODALIDADE DE ENSINO: Alternância Final de Semana FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO 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	2 colheres sopa	100,00	100,00	1,00	*	19,38	0,41	0,09	4,80	
Açúcar	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95	
TOTAL EM 100g							96,73	0,73	0,15	24,59	
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 60,00				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 “A” Projovem Saberes da Terra MODALIDADE DE ENSINO: Alternância Final de Semana FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE TAMARINDO							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 tamarindo	90,00	2 colheres sopa	90,00	90,00	1,00	*	248,13	2,89	0,41	65,28
Açúcar	30,00	1 ½ colher sopa	30,00	30,00	1,00	*	115,97	0,10	0,00	29,86
TOTAL EM 100g							303,42	2,48	0,34	79,28
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 120,00			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 “A” Projovem Saberes da Terra MODALIDADE DE ENSINO: Alternância Final de Semana FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: TANGERINA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Tangerina	100,00	1 unidade	100,00	66,67	1,50	*	25,22	0,57	0,05	6,41	
TOTAL EM 100g							37,83	0,85	0,07	9,61	
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a fruta e servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 100,00			TEMPO DE PREPARO: 20 minutos				

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Projovem Saberes da Terra
MODALIDADE DE ENSINO: Alternância Final de Semana
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: VITAMINA DE BANANA COM MAMÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Banana	45,00	2 colheres de sopa	45,00	36,29	1,24	*	28,27	0,45	0,03	7,37
Mamão	40,0	1 Colher de sopa	40,00	26,67	1,50	*	10,71	0,12	0,03	2,78
Açúcar	10,00	½ Colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96
Leite integral em pó	20,00	1 Colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
TOTAL EM 100 G							198,38	6,46	6,26	30,76
MODO DE PREPARO:										
1. Higienizar e cortar a banana e o mamão em pedaços;										
2. Liquidificar a banana, o mamão com água, aveia, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogenia;										
3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 85 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 DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Projovem Saberes da Terra
MODALIDADE DE ENSINO: Alternância Final de Semana
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: VITAMINA DE MARACUJÁ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa Maracujá	50,00	2 colheres de sopa	50,00	50,00	1,00	*	19,38	0,41	0,09	4,80
Açúcar	10,00	½ Colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96
Leite integral em pó	20,00	1 Colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
TOTAL EM 100 G							153,86	4,26	3,97	26,67
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a polpa de maracujá e reservar; 2. Liquidificar a banana com água, aveia, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogenia; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 80 g	TEMPO DE PREPARO: 30 min		