



**FICHA TÉCNICA DE PREPRAÇÕES - CARDÁPIO A  
PROJOVEM SABERES DA TERRA - SEMANA  
EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I (EJA I) – (19 a 30 anos)  
FEVREREIRO A JUNHO DE 2022**



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



**GOVERNO ESTADO DO MARANHÃO**

FLÁVIO DINO DE CASTRO E COSTA

**SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO**

FELIPE COSTA CAMARÃO

**SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO**

Vitor Pflueger Pereira dos Santos

**SUPERINTENDÊNCIA DE SUPRIMENTOS**

POLYANA LINDOSO CAJUEIRO

**SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**

NATHÁLIA ISABELLA PAVÃO PINTO LIMA

**SETOR DE NUTRIÇÃO**

MOISANE DE JESUS AMORIM PINHEIRO (Responsável Técnico)

CRN6: 12525

LUCIANE ARAUJO PIEDADE (Quadro Técnico)

CRN6: 8649

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 (abacate, leite em pó integral)
2. Achocolatado (leite em pó integral, achocolatado em pó)
3. Arroz baião de 2 (arroz, feijão)
4. Arroz Baião de 3 (arroz, feijão, carne bovina em cubos)
5. Arroz branco (arroz, alho)
6. Arroz campestre (frango, abóbora, vagem)
7. Arroz com couve (arroz, couve)
8. Arroz com João Gomes e abóbora (arroz, joão gomes, abóbora)
9. Arroz com legumes (cenoura, couve, maxixe, quiabo)
10. Arroz com vinagreira (arroz, vinagreira)
11. Arroz Maria Isabel (arroz, carne bovina em cubos)
12. Banana
13. Bananada com aveia (banana, aveia, leite em pó integral)
14. Biscoito Maizena
15. Biscoito rosquinha
16. Bolo de tapioca (tapioca, açúcar, ovo, manteiga, leite de coco, leite em pó integral, coco ralado)
17. Caldo de carne bovina com macaxeira (carne bovina moída, macaxeira, cheiro-verde)
18. Caldo de ovos (farinha branca, ovo, cebolinha, cheiro-verde)
19. Carne moída com maxixe (carne bovina moída, maxixe, cheiro-verde)
20. Carne suína em cubos com vinagreira
21. Cuscuz de milho (flocão de milho, sal)
22. Farofa caipira (feijão verde, banana, carne bovina, farinha branca, cheiro verde, cebola)

23. Farofa verde (couve, carne moída, tomate, cebolinha)
24. Feijão com verduras (feijão, quiabo, abóbora)
25. Frango frito (frango, cebola)
26. Guisado de carne suína com maxixe e vinagreira (carne suína em cubos, maxixe, vinagreira)
27. Isca de frango acebolada (frango, pimenta de cheiro)
28. Laranja
29. Legumes refogados (cenoura, espinafre, repolho, cheiro verde)
30. Macarronada de carne moída com cenoura e ovos
31. Mamão
32. Manteiga
33. Melancia
34. Melão
35. Ovos mexidos com cebolinha
36. Pão
37. Peixe com legumes (peixe, cenoura, batata inglesa, cheiro-verde)
38. Salada crua (acelga, beterraba ralada)
39. Salada crua (acelga, tomate, cheiro verde)
40. Salada crua (alface, pepino)
41. Salada crua (alface, rúcula, tomate)
42. Salada crua (repolho, tomate, cebolinha)
43. Salada crua (tomate, manjeriço)
44. Salada de feijão verde, cheiro verde, tomate e cebola
45. Sopa de feijão, frango e legumes (frango em cubos feijão, macarrão, abóbora, inhame, quiabo, maxixe e vinagreira)
46. Suco de abacaxi
47. Suco de acerola
48. Suco de caju
49. Suco de manga



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



50. Suco de maracujá
51. Tangerina
52. Vitamina de Goiaba (polpa de goiaba, leite em pó integral, açúcar)
53. Vitamina de mamão com laranja (mamão, laranja, leite em pó integral, 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 sujeira;
2. Lavar com água e sabão, ou detergente sem cheiro, com o auxílio de esponja específica para este fim;
3. Enxaguar em água corrente;
4. Realizar a descontaminação com álcool a 70% (bactericida e não deixar resíduos) e deixar secar naturalmente ou sanitizar com solução clorada, deixar por 15 minutos, enxaguar e deixar secar naturalmente em local protegido de poeira e pragas;
5. Guardar os utensílios em local apropriado, limpo, seco e fechado;
6. Realizar este procedimento diariamente, ou de acordo com o uso.

### **HIGIENIZAÇÃO DAS HORTALIÇAS**

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

### **HIGIENIZAÇÃO DE FRUTAS**

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

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

### **DESCONGELAMENTO**

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



4. Não é permitido recongelar peças previamente descongeladas.

#### **DESSALGUE**

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



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



# *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: 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	
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>168,83</b>	<b>1,01</b>	<b>6,30</b>	<b>29,43</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b> 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.											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>					<b>PESO DA PORÇÃO (g): 85,00</b>			<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>			



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: 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
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>464,77</b>	<b>18,35</b>	<b>18,66</b>	<b>56,51</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 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.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>					<b>PESO DA PORÇÃO (g): 45,00</b>			<b>TEMPO DE PREPARO: 20 minutos</b>		

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: Semana  
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ BAIÃO DE 2 (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
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>386,44</b>	<b>7,49</b>	<b>4,22</b>	<b>77,36</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>Colocar em uma panela de pressão o feijão e a água e cozinhar até ficar macio;</li> <li>Escorrer o feijão e reservar;</li> <li>Em uma panela com óleo quente, refogar os temperos, até dourar;</li> <li>Acrescentar o feijão e refogar;</li> <li>Preparar o arroz de acordo com o procedimento normal;</li> <li>Misturar o arroz ao feijão;</li> <li>Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>					<b>PESO DA PORÇÃO (g): 131,00</b>			<b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b>		

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: 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
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>277,93</b>	<b>11,81</b>	<b>3,48</b>	<b>48,62</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>Colocar em uma panela de pressão o feijão e a água e cozinhar até ficar macio;</li> <li>Escorrer o feijão e reservar;</li> <li>Descongelar a carne adequadamente e temperar;</li> <li>Em uma panela com óleo quente, refogar os temperos, acrescentar a carne e deixar cozinhar por 25 minutos;</li> <li>Em seguida acrescentar o arroz e deixar cozinhar por mais 20 minutos; ;</li> <li>Misturar o feijão ao preparo da carne com arroz, cozinhar por mais 5 minutos;</li> <li>Desligar o fogo e deixar abafado até a hora de servir;</li> <li>Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 199,30</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b>			



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: 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	
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>368,29</b>	<b>6,86</b>	<b>3,48</b>	<b>74,91</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b> 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.											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>				<b>PESO DA PORÇÃO (g): 95,00</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 20 minutos</b>			



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: Semana  
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ CAMPESTRE (arroz, frango, abóbora, vagem)							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
Frango (peito)	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
Vagem	20,00	1 colher sopa	20,00	18,69	1,27	*	4,65	0,33	0,03	1,00
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
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 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
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>128,70</b>	<b>2,51</b>	<b>2,16</b>	<b>24,39</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar adequadamente a abóbora e a vagem e cortar em pedaços pequenos. Reservar; 2. Descongelar adequadamente o frango, cortar em pequenos cubos e temperar com alho, colorau, pimenta do reino e sal; 3. Refogar o frango nos outros temperos numa panela aquecida com óleo. Deixar cozinhar; 4. Após cozido, desfiar o frango e reservar o caldo; 5. Na panela do caldo do frango botar para cozinhar o arroz, a vagem e a abóbora; 6. Após o cozimento acrescentar o frango desfiado e misturar; 7. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>						<b>PESO DA PORÇÃO (g): 95,00</b>			<b>TEMPO DE PREPARO: 20 minutos</b>	

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: 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
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>273,76</b>	<b>5,49</b>	<b>2,31</b>	<b>56,15</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>Higienizar e cortar a couve em tiras;</li> <li>Amassar o alho em uma panela e acrescentar a folha de couve em tiras, o sal e o arroz;</li> <li>Refogar bem e depois acrescentar água fervente;</li> <li>Tampar a panela e esperar cerca de 30 minutos ou até amolecer.</li> <li>Servi conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>						<b>PESO DA PORÇÃO (g): 101,00</b>			<b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b>	



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: Semana FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM JOÃO GOMES E ABÓBORA (arroz, joão gomes, 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	70,00	2 ½ colheres sopa	70,00	70,00	1,00	*	250,45	5,01	0,23	55,13
João Gomes	20,00	1 colher sopa	20,00	13,33	1,50	*	5,31	0,44	0,04	1,23
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	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
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>273,76</b>	<b>5,49</b>	<b>2,31</b>	<b>56,15</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Higienizar e cortar o joão gomes e a abóbora; 2. Amassar o alho em uma panela e acrescentar a abóbora, 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, em seguida acrescentar o joão gomes e tampar a panela; 5. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 101,00</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b>			

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: Semana  
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM LEGUMES (arroz, cenoura, couve, maxixe, quiabo)							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
Cenoura	25,00	1 colher sopa	25,00	21,55	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98
Couve	10,00	1 colher sopa	10,00	7,69	1,30	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Maxixe	40,00	1 colher sopa	40,00	38,09	1,05	*	4,47	0,45	0,02	0,89
Quiabo	40,00	1 colher sopa	40,00	32,52	1,23	*	7,30	0,47	0,07	1,55
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	17,68	0,00	2,00	0,00
Cebola	5,00	1/2 colher sopa	5,0	3,50	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
Tomate	500	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,37	0,03	0,00	0,08
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>273,76</b>	<b>5,49</b>	<b>2,31</b>	<b>56,15</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar todos os legumes e cortar em pedaços pequenos o maxixe, a cenoura e quiabo;										
2. Cortar a couve em tirinhas finas;										
3. Refogar os legumes até que fiquem macios;										
4. Adicionar o alho amassado e os outros temperos, em seguida o quiabo, a couve e o tomate, e deixar refogar por alguns minutos;										
5. Acrescentar o arroz e o sal e deixar refogar; 6. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>						<b>PESO DA PORÇÃO (g): 101,00</b>			<b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b>	

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: Semana  
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM VINAGREIRA (arroz, vinagreira)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	90,0	½ xícara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Vinagreira	15,0	1 ½ galho	15,00	10,00	1,50	*	2,60	0,21	0,04	0,49
Alho	1,0	1/3 dente 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
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>335,66</b>	<b>6,40</b>	<b>3,18</b>	<b>68,24</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>Higienizar adequadamente a vinagreira e cortar em pedaços. Reservar;</li> <li>Lavar o arroz e refogar com alho e óleo;</li> <li>Acrescente água e acertar o sal, mexa;</li> <li>Em seguida acrescentar a vinagreira e misturar bem;</li> <li>Deixe cozinhar;</li> <li>Servir conforme cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>						<b>PESO DA PORÇÃO (g): 110,00</b>			<b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b>	

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: Semana  
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ MARIA IZABEL (arroz, carne bovina em cubos)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Arroz	90,00	½ xícara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88	
Carne bovina em cubos	40,00	2 colheres sopa	40,00	33,90	1,18	*	48,83	7,06	2,07	0,00	
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	
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	
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	
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	
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>299,99</b>	<b>10,22</b>	<b>4,03</b>	<b>53,59</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b>											
<ol style="list-style-type: none"> <li>Lavar, higienizar e cortar a cebolinha. Reservar;</li> <li>Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, limão, colorau, pimenta do reino e sal;</li> <li>Aquecer o óleo e refogar a carne com o restante dos temperos;</li> <li>Deixar cozinhar por 20 minutos;</li> <li>Adicionar o arroz e água fervente se necessário, deixar cozinhar até amolecer;</li> <li>Desligar o fogo e salpicar a cebolinha sobre o arroz;</li> <li>Servir conforme o cardápio.</li> </ol>											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>				<b>PESO DA PORÇÃO (g): 159,30</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1h</b>			



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: 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	
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>98,25</b>	<b>1,27</b>	<b>0,07</b>	<b>25,96</b>	
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				

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: Semana  
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: BANANADA COM AVEIA (banana, aveia, açúcar, 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)	
Banana	44,00	2 colheres sopa	44,00	30,13	1,46	*	23,47	0,37	0,02	6,12	
Açúcar	10,00	½ colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95	
Leite em pó integral	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84	
Aveia	5,00	1 colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	19,69	0,70	0,42	3,33	
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>278,14</b>	<b>9,49</b>	<b>8,95</b>	<b>41,83</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b>											
<ol style="list-style-type: none"> <li>Higienizar, descascar as bananas e cortar em cubos;</li> <li>Liquidificar a fruta com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogênea;</li> <li>Acrescentar a aveia e mexer bem;</li> <li>Servir conforme o cardápio.</li> </ol>											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>				<b>PESO DA PORÇÃO (g): 63,13</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>			





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: Semana FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO MAIZENA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Biscoito maizena	30,00	6 unidades	30,00	30,00	1,00	*	132,85	2,42	3,59	22,57	
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>442,82</b>	<b>8,07</b>	<b>11,97</b>	<b>75,23</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Servir conforme o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>				<b>PESO DA PORÇÃO (g): 30,00</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 10 minutos</b>			



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: 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
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>442,82</b>	<b>8,07</b>	<b>11,97</b>	<b>75,23</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> Servir conforme o cardápio.1.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 30,00</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 10 minutos</b>			

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: Semana  
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: BOLO DE TAPIOCA (tapioca, açúcar, manteiga, ovo, leite coco, leite integral, 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	50,00	2 colheres sopa	50,00	50,00	1,00	*	165,50	0,25	0,15	40,55	
Ovo	25,00	½ unidade	25,00	22,30	1,12	*	31,91	2,91	1,98	0,36	
Leite de coco	15,00	1 colher sopa	15,00	15,00	1,00	*	24,92	0,15	2,75	0,33	
Açúcar	10,00	½ colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95	
Manteiga	10,00	1 colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	72,60	0,04	8,24	0,01	
Coco fresco ralado	5,00	1 colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	17,70	0,17	1,68	0,76	
Leite integral líquido	15,00	1 colher sopa	15,00	15,00	1,00	*	74,50	3,81	4,04	5,88	
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>334,48</b>	<b>5,78</b>	<b>14,80</b>	<b>45,44</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b>											
<ol style="list-style-type: none"> <li>Misturar numa bacia a tapioca, leite integral e o leite de coco;</li> <li>Deixar hidratar por aproximadamente 20 minutos;</li> <li>Liquidificar ou bater na batedeira a manteiga, açúcar e os ovos até a mistura ficar homogênea;</li> <li>Colocar a mistura do liquidificador ou da batedeira na tapioca hidratada;</li> <li>Adicionar o coco ralado e mexer;</li> <li>Despejar essa mistura numa forma untada com manteiga;</li> <li>Levar para assar em forno pré-aquecido, 180°C, por cerca de 50 minutos ou até dourar;</li> <li>Retirar do forno, aguardar amornar, fatiar;</li> <li>Servir conforme o cardápio.</li> </ol>											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>				<b>PESO DA PORÇÃO (g): 127,30</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1h</b>			

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: Semana  
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE CARNE BOVINA COM MACAXEIRA (carne bovina moída, macaxeira, 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)	
Carne bovina moída	60,00	2 colheres sopa	60,00	53,57	1,12	*	114,64	14,26	5,95	0,00	
Macaxeira	30,00	1 colher sopa	30,00	23,62	1,27	*	35,77	0,27	0,07	8,54	
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03	
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 colher café	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02	
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	0,54	0,04	0,01	0,11	
Cheiro verde	3,00	1 colher sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15	
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>193,17</b>	<b>808,24</b>	<b>15,76</b>	<b>9,65</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b>											
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cozinhar a macaxeira até amolecer e bater no liquidificador com água e reservar;</li> <li>2. Colocar em uma panela o óleo, todos os temperos, a carne e deixar refogar bem, acrescente a macaxeira e deixe cozinhar;</li> <li>3. Finalizar com cheiro verde picado;</li> <li>4. Servir conforme o cardápio.</li> </ol>											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>					<b>PESO DA PORÇÃO (g): 93,69</b>			<b>TEMPO DE PREPARO: 1h</b>			

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: 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	
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>185,85</b>	<b>6,70</b>	<b>7,59</b>	<b>22,32</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b>											
<ol style="list-style-type: none"> <li>Higienizar os ovos e quebrá-los em uma vasilha separada. Reservar;</li> <li>Refogar o alho, cebola, cebolinha, colorau, pimenta de cheiro, pimenta do reino, pimentão e tomate numa panela aquecida com óleo;</li> <li>Acrescentar água e aos poucos a farinha branca, mexendo sempre para não embolar, deixar no ponto de creme;</li> <li>Adicionar os ovos da vasilha, cheiro verde e sal;</li> <li>Deixar cozinhar;</li> <li>Servir conforme o cardápio.</li> </ol>											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>					<b>PESO DA PORÇÃO (g): 101,00</b>			<b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b>			

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: Semana  
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE MOÍDA COM MAXIXIE (carne bovina moída, maxixe, 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)
Carne moída	180,0	6 colheres sopa	180,0	160,7	1,12	*	40,76	5,07	2,11	0,00
Maxixe	20,00	½ colher sopa	20,00	19,05	1,05	*	0,00	0,00	0,00	0,00
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
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>63,43</b>	<b>5,36</b>	<b>4,14</b>	<b>1,07</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1.Descongelar adequadamente a carne e temperar com alho, colorau, limão, óleo, pimenta do reino e sal;										
2.Refogar e cozinhar a carne moída com cebola, pimenta de cheiro e tomate em óleo quente;										
3.Mexer e colocar o maxixe e adicionar água;										
4.Cozinhar até amolecer e finalizar com cheiro verde;										
5.Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 101,00</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 1h</b>	

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: 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	
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	
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>139,57</b>	<b>16,21</b>	<b>7,45</b>	<b>1,19</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b>											
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar, higienizar e soltar as folhas dos galhos da vinagreira. Reservar;</li> <li>2. Descongelar adequadamente e cortar em cubos pequenos a carne suína, temperar com alho, limão, sal, pimenta do reino e colorau. Reservar;</li> <li>3. Refogar o restante dos temperos com óleo, em seguida acrescentar a carne suína e refogar um pouco mais;</li> <li>4. Acrescentar água suficiente para o cozimento, quando a carne estiver quase macia, acrescentar a vinagreira deixe cozinhar até que amoleçam;</li> <li>5. Sirva conforme o cardápio.</li> </ol>											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>				<b>PESO DA PORÇÃO (g): 232,61</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1h 20 minutos</b>			



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: Semana FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CUSCUZ DE MILHO (flocão de milho, 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	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1	*	141,39	2,89	0,76	31,55
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							344,86	7,04	1,86	76,95
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Colocar a flocão e o sal em um recipiente; 2. Acrescentar água aos poucos e mexer bem; 3. Colocar a mistura numa cuscuzeira e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 10 minutos, até começar a cheirar; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 41,00				TEMPO DE PREPARO: 40 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: Semana  
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA BRISA DO CAMPO (farinha branca, 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	
Feijão verde	18,00	1 colher sopa	18,00	17,48	1,03	*	21,20	0,55	0,55	3,55	
Cheiro verde	5,0	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07	
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	
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>326,08</b>	<b>6,63</b>	<b>10,91</b>	<b>51,21</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b>											
1. Em uma panela refogar os temperos e colocar o feijão, colocar água até cobrir o feijão verde e deixe cozinhar, até ficar ao dente. Reservar; 2. Cortar a carne em pedaços pequenos. Reservar; 3. Higienizar e cortar as bananas em cubos. Reservar; 4. Em uma panela aquecida com manteiga, frite as bananas. Reserve; 5. Na mesma panela acrescente a carne e frite até doura; 6. Em seguida acrescente a cebola, o cheiro-verde, o feijão-verde junto com o sal e o óleo; 7. Após 5 minutos acrescente aos poucos a farinha e a banana e mexa até ficar uma mistura homogênea; 8. Sirva de acordo com o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 55,00</b>	<b>TEMPO DE PREPARO: 20 minutos</b>			

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: 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
Carne moída	60,00	2 colheres sopa	60,00	53,57	1,12		28,53	3,55	1,48	0,00
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
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>273,88</b>	<b>1,47</b>	<b>4,86</b>	<b>56,45</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar e cortar em tiras a couve. Reservar;										
2. Descongelar adequadamente a carne bovina e temperar alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;										
3. Refogar a carne moída com cebola e o tomate numa panela aquecida por óleo. Não acrescentar água;										
4. Adicionar a couve quando a carne já estiver quase sem caldo;										
5. Deixar fritar a carne e adicionar aos poucos a farinha branca. Mexendo sempre para não queimar;										
6. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 74,30</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1h</b>			

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: Semana  
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM QUIABO E ABÓBORA (feijão, quiabo, 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	
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 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	
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>102,30</b>	<b>3,38</b>	<b>5,62</b>	<b>9,73</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b>											
<ol style="list-style-type: none"> <li>Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;</li> <li>Higienizar, descascar e cortar em cubos o quiabo e a abóbora. Reservar;</li> <li>Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal;</li> <li>Escorrer o feijão e colocar no refogado;</li> <li>Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos;</li> <li>Acrescentar o quiabo e a abóbora e cozinhar por aproximadamente 10 minutos ou até amolecer tanto o feijão como o quiabo e a abóbora;</li> <li>Servir conforme o cardápio.</li> </ol>											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>				<b>PESO DA PORÇÃO (g): 88,00</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 2h</b>			

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: Semana  
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO FRITO (frango, cebola)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	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	*	329,62	20,02	27,07	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	
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	
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03	
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>254,40</b>	<b>14,27</b>	<b>21,28</b>	<b>0,58</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b>											
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Descongelar adequadamente o frango, cortar e temperar com alho, colorau, limão, cebola e sal. Reservar;</li> <li>2. Fritar o frango no óleo bem quente e arrumar em uma travessa com papel toalha até na hora de servir;</li> <li>3. Servir conforme o cardápio.</li> </ol>											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>				<b>PESO DA PORÇÃO (g): 141,30</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1h</b>			

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: Semana  
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: GUIADO DE CARNE SUÍNA COM MAXIXE E VINAGREIRA (carne suína em cubos, maxixe, 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	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
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>139,57</b>	<b>16,21</b>	<b>7,45</b>	<b>1,19</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>Lavar, higienizar e cortar em rodela o maxixe. Reservar;</li> <li>Lavar, higienizar e soltar as folhas dos galhos da vinagreira. Reservar;</li> <li>Descongelar adequadamente e cortar em cubos pequenos a carne suína, temperar com alho, limão, sal, pimenta do reino e colorau. Reservar;</li> <li>Refogar o restante dos temperos com óleo, em seguida acrescentar a carne suína e refogar um pouco mais;</li> <li>Acrescentar água suficiente para o cozimento, quando a carne estiver quase macia, acrescentar o maxixe e a vinagreira deixe cozinhar até que amoleçam;</li> <li>Sirva conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>						<b>PESO DA PORÇÃO (g): 232,61</b>			<b>TEMPO DE PREPARO: 1h 20 minutos</b>	



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: Semana FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: ISCA DE FRANGO ACEBOLADO (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	
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	0,76	0,02	0,00	0,26	
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>171,81</b>	<b>27,11</b>	<b>5,97</b>	<b>0,72</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Descongelar adequadamente e cortar o peito de frango em tiras, temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino, pimenta de cheiro e sal;</li><li>2. Aqueça o óleo em uma frigideira, em seguida acrescente as tiras de frango e frite com o tomate e a cebola;</li><li>3. Servir conforme o cardápio.</li></ol>											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>				<b>PESO DA PORÇÃO (g): 207,00</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b>			



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: Semana FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: LARANJA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Laranja	90,00	1 unidade	90,00	52,33	1,72	*	26,93	0,56	0,10	6,73	
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>26,93</b>	<b>1,08</b>	<b>0,19</b>	<b>12,86</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Higienizar a fruta e servir conforme o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>				<b>PESO DA PORÇÃO (g): 52,33</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 10 minutos</b>			



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: Semana FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: LEGUMES REFOGADOS (cenoura, espinafre, repolho, 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)
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
Cheiro-verde	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,70	0,06	0,01	0,12
Espinafre	25,00	1 colher sopa	25,00	14,61	1,71	*	2,35	0,29	0,04	0,38
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
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>78,98</b>	<b>1,09</b>	<b>6,39</b>	<b>4,32</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar;</li><li>Cortar o tomate e a cebola, refogar um pouco e acrescentar o repolho, o espinafre e a cenoura ralada;</li><li>Refogar por 5 minutos, desligar o fogo e em seguida misturar o cheiro-verde ao refogado;</li><li>Colocar em uma travessa e cobrir com filmito;</li><li>Servir conforme o cardápio.</li></ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>				<b>PESO DA PORÇÃO (g): 60,30</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>		



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: Semana

FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: MACARRONADA DE CARNE MOÍDA COM CENOURA E OVOS (macarrão, carne bovina moída, cenoura, ovos)							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
Carne bovina moída	60,00	2 colheres sopa	60,00	53,57	1,12	*	73,16	10,40	3,19	0,00
Ovo	25,00	½ unidade	25,00	22,30	1,12	*	31,91	2,91	1,98	0,36
Cenoura	25,0	1 colher sopa	20,0	18,52	1,16	*	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
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
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 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
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>322,19</b>	<b>18,59</b>	<b>8,85</b>	<b>40,48</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ferver água com um pouco de sal e óleo;</li> <li>2. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos;</li> <li>3. Deixar escorrer o macarrão e reservar;</li> <li>4. Lavar os ovos, cozinhar, descascar e cortar em pedaços. Reservar;</li> <li>5. Descongelar adequadamente, temperar e refogar a carne com alho, cebola, colorau, limão, óleo, pimenta de cheiro, sal e tomate. Deixar cozinhar;</li> <li>6. Adicionar o macarrão na panela em que a carne moída foi cozida e em seguida misturar com os ovos delicadamente, para que não esmague; e</li> <li>7. Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 134,30</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 1h</b>	



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: 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	58,06	1,55	*	23,32	0,26	0,07	6,06	
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>40,16</b>	<b>0,46</b>	<b>0,12</b>	<b>10,44</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Higienizar e cortar em fatias o mamão; 2. Servir conforme o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>				<b>PESO DA PORÇÃO (g): 58,06</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 10 minutos</b>			



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: Semana FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: MANTEIGA							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	¼ Col. de sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00	
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>725,97</b>	<b>0,41</b>	<b>82,36</b>	<b>0,06</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Higienizar a embalagem e servir conforme o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>				<b>PESO DA PORÇÃO (g): 5,00</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 10 minutos</b>			



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: 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	
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>32,61</b>	<b>0,88</b>	<b>0,00</b>	<b>8,14</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Higienizar a melancia e cortar em fatias; 2. Servir conforme o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>				<b>PESO DA PORÇÃO (g): 92,00</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 20 minutos</b>			



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: 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	
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>29,37</b>	<b>0,68</b>	<b>0,00</b>	<b>7,53</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Higienizar a melancia e cortar em fatias; 2. Servir conforme o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>				<b>PESO DA PORÇÃO (g): 90,00</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 20 minutos</b>			

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: Semana  
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: OVOS MEXIDOS COM CEBOLINHA (ovo, cebolinha)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Ovo	55,00	1 unidade	55,00	49,55	1,11	*	70,91	6,46	4,41	0,81
Cebolinha	3,00	1 colher sopa	3,00	2,61	1,15	*	0,51	0,05	0,01	0,09
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
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>107,72</b>	<b>11,22</b>	<b>14,68</b>	<b>1,55</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Higienizar e cortar a cebolinha. Reservar;</li> <li>2. Higienizar os ovos e quebrar um a um numa vasilha;</li> <li>3. Acrescentar o sal;</li> <li>4. Bater com um garfo ou na batedeira até ficarem espumosos;</li> <li>5. Derreter a manteiga numa frigideira e coloque os ovos e a cebolinha;</li> <li>6. Mexer até que todo o ovo esteja cozido, mais ainda macio;</li> <li>7. Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>						<b>PESO DA PORÇÃO (g): 58,16</b>			<b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b>	



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: 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	50,0	1 unidade	50,0	50,0	1,0	*	149,91	3,98	1,55	29,32
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>299,81</b>	<b>7,95</b>	<b>3,10</b>	<b>58,65</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Servir conforme com o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>				<b>PESO DA PORÇÃO (g): 50,00</b>			<b>TEMPO DE PREPARO: 5 minutos</b>			

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: Semana FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: PEIXE COM LEGUMES (peixe, cenoura, batata inglesa, cheiro-verde)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Peixe	180,00	1 filés médios	180,00	100,56	1,79	*	107,81	16,74	4,03	0,00
Batata inglesa	20,00	½ colher sopa	20,00	18,02	1,11	*	11,60	0,32	0,00	2,65
Cenoura	25,00	1 colher sopa	25,00	21,55	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98
Cheiro-verde	3,00	½ colher sopa	3,00	1,43	2,10	*	0,49	0,04	0,01	0,08
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimentão	5,00	½ colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,82	0,04	0,01	0,19
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
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
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>117,77</b>	<b>12,70</b>	<b>6,07</b>	<b>2,40</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cozinhar as batatas, a cenoura e descascar e cortar em rodela. Reservar;</li> <li>2. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal;</li> <li>3. Colocar numa panela cebola, cheiro verde, colorau, tomate e óleo para refogar em fogo baixo;</li> <li>4. Acrescentar o peixe ao refogado;</li> <li>5. Adicionar água até cobrir o peixe e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 10 minutos, junto com a as cenouras e as batatas já cozidas;</li> <li>6. Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 278,00</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>	





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: 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	
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>25,70</b>	<b>1,21</b>	<b>0,16</b>	<b>4,85</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b> 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.											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>				<b>PESO DA PORÇÃO (g): 45,25</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>			



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: Semana FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (acelga, 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)
Acelga	25,00	1 colher sopa	25,00	17,12	1,16	*	3,59	0,25	0,02	0,79
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
<b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;</li><li>2. Organizar as hortaliças em uma travessa;</li><li>3. Temperar com limão e sal;</li><li>4. Deixar sob refrigeração, protegidas com filmito ou tampa, até o momento da distribuição;</li><li>5. Servir conforme o cardápio.</li></ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 65,00</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>	



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: Semana FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (alface, 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
Pepino	20,00	1 colher sopa	20,00	14,60	1,37	*	1,39	0,13	0,00	0,30
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
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>11,30</b>	<b>1,10</b>	<b>0,09</b>	<b>2,39</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 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; 1. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>				<b>PESO DA PORÇÃO (g): 37,06</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>		

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: Semana  
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (alface, rúcula, tomate)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Alface	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	
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	
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>13,66</b>	<b>1,17</b>	<b>0,13</b>	<b>2,80</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b>											
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;</li> <li>2. Organizar as hortaliças em uma travessa;</li> <li>3. Temperar com limão e sal;</li> <li>4. Deixar sob refrigeração, protegidas com filmito ou tampa, até o momento da distribuição;</li> <li>5. Servir conforme o cardápio.</li> </ol>											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>				<b>PESO DA PORÇÃO (g): 60,63</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>			

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: Semana  
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (repolho, 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)	
Repolho	20,00	1 colher sopa	20,00	14,29	1,40	*	2,45	0,13	0,02	0,55	
Tomate	30,00	1 colher sopa	30,00	20,98	1,43	*	3,22	0,23	0,04	0,66	
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	
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>16,76</b>	<b>1,02</b>	<b>0,17</b>	<b>3,79</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b>											
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;</li> <li>2. Organizar as hortaliças em uma travessa;</li> <li>3. Temperar com limão e sal;</li> <li>4. Deixar sob refrigeração, protegidas com filmito ou tampa, até o momento da distribuição;</li> <li>5. Servir conforme o cardápio.</li> </ol>											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>						<b>PESO DA PORÇÃO (g): 40,70</b>			<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>		



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: Semana FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (tomate, manjeriço)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Tomate	30,00	1 colher sopa	30,00	20,98	1,43	*	3,22	0,23	0,04	0,66	
Manjeriço	5,00	2 colheres sopa	5,00	3,29	1,52	*	0,70	0,07	0,01	0,12	
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	
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>19,20</b>	<b>1,16</b>	<b>0,18</b>	<b>3,43</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;</li><li>2. Organizar as hortaliças em uma travessa;</li><li>3. Temperar com limão e sal;</li><li>4. Deixar sob refrigeração, protegidas com filmito ou tampa, até o momento da distribuição;</li><li>5. Servir conforme o cardápio.</li></ol>											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>				<b>PESO DA PORÇÃO (g): 64,99</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>			

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: Semana  
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE FEIJÃO VERDE, CHEIRO-VERDE, 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)	
Feijão-verde	20,00	1 colher sopa	20,00	19,41	1,03	*	29,45	0,77	0,76	4,93	
Cheiro-verde	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	
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	
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>38,10</b>	<b>1,49</b>	<b>0,89</b>	<b>6,56</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b>											
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 o cheiro-verde, a cebola e o tomate. Reservar; 4. Colocar num recipiente o feijão verde, o cheiro-verde, a cebola e o tomate; 5. Servir conforme o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>					<b>PESO DA PORÇÃO (g): 79,20</b>			<b>TEMPO DE PREPARO: 50 minutos</b>			

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: Semana  
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SOPA DE MACARRÃO, FEIJÃO E LEGUMES (frango em cubos, feijão, macarrão, cenoura, maxixe, repolho, quiabo, vinagreira)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Frango	40,00	2 colheres sopa	40,00	28,78	1,39	*	49,79	8,90	1,30	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	
Macarrão	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	74,22	2,00	0,26	15,59	
Vinagreira	20,00	1 colher sopa	20,00	13,16	1,52	*	3,42	0,28	0,05	0,65	
Inhame	35,00	1 Colher de sopa	35,00	25,74	1,36	*	24,43	0,26	0,03	5,83	
Maxixe	40,00	1 colher sopa	40,00	38,09	1,05	*	5,24	0,53	0,03	1,04	
Quiabo	40,00	1 colher sopa	40,00	32,52	1,23	*	9,74	0,62	0,10	2,07	
Abóbora	36,00	1 colher sopa	36,00	33,33	1,08	*	13,33	0,58	0,18	2,06	
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>164,86</b>	<b>11,27</b>	<b>4,51</b>	<b>19,85</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b>											
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cozinhar o feijão como de costume. Reservar;</li> <li>2. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar;</li> <li>3. Descongelar adequadamente o frango, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;</li> <li>4. Refogar e cozinhar o frango com cebola, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida por aproximadamente 25 minutos;</li> <li>5. Acrescentar o macarrão, a vinagreira, a cenoura, o maxixe, o quiabo e o repolho, deixar cozinhar por mais 5 minutos;</li> <li>6. Servir conforme o cardápio.</li> </ol>											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>				<b>PESO DA PORÇÃO (g): 252,00</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1H 20 minutos</b>			





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: 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	
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>92,76</b>	<b>0,45</b>	<b>0,10</b>	<b>23,09</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>				<b>PESO DA PORÇÃO (g): 120,00</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 20 minutos</b>			



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: 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
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>82,71</b>	<b>0,55</b>	<b>0,00</b>	<b>21,21</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>					<b>PESO DA PORÇÃO (g): 120,00</b>			<b>TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS</b>		



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: 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
<b>MODO DE PREPARO:</b> 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: 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
<b>MODO DE PREPARO:</b> 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		

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: 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	
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>96,73</b>	<b>0,73</b>	<b>0,15</b>	<b>24,59</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b>											
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;</li> <li>2. Bater no liquidificador com água e açúcar;</li> <li>3. Servir conforme o cardápio.</li> </ol>											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>					<b>PESO DA PORÇÃO (g): 60,00</b>			<b>TEMPO DE PREPARO: 20 minutos</b>			



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: 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
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>37,83</b>	<b>0,85</b>	<b>0,07</b>	<b>9,61</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Higienizar a fruta e servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 100,00</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 20 minutos</b>			



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: Semana FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE GOIABA (polpa de goiaba, 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)	
Polpa de goiaba	100,00	2 colheres sopa	100,00	100,00	1,00	*	37,00	0,67	0,40	9,64	
Açúcar	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91	
Leite em pó integral	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84	
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>152,60</b>	<b>4,16</b>	<b>4,13</b>	<b>26,70</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Higienizar a polpa de goiaba e reservar; 2. Liquidificar as frutas com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogenia; 3. Servir conforme o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>				<b>PESO DA PORÇÃO (g): 140,00</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>			



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: Semana FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE MAMÃO COM LARANJA (mamão, laranja, 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)	
Mamão	45,00	2 colheres sopa	45,00	29,03	1,55	*	11,66	0,13	0,04	3,03	
Laranja	45,00	2 colheres sopa	45,00	32,14	1,40	*	14,60	0,31	0,03	3,69	
Açúcar	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91	
Leite em pó integral	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84	
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>152,60</b>	<b>4,16</b>	<b>4,13</b>	<b>26,70</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Higienizar a polpa de goiaba e reservar; 2. Liquidificar as frutas com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogenia; 3. Servir conforme o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>				<b>PESO DA PORÇÃO (g): 140,00</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>			