



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



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

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN6: 2164



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
VICTOR 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

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN6: 2164



SUMÁRIO

1. Achocolatado (leite integral e achocolatado em pó)
2. Angu (farinha branca, caldo de peixe)
3. Angu doce com canela e crava da índia (arroz, , leite integral, açúcar, canela, cravo da índia)
4. Arroz Azedinho (arroz e vinagreira)
5. Arroz baião de três (arroz, feijão e carne bovina)
6. Arroz branco (arroz, alho)
7. Arroz com abóbora (arroz, abóbora)
8. Arroz com cenoura (arroz, cenoura, alho)
9. Arroz com couve (arroz, couve, alho)
10. Arroz com feijão verde (arroz, feijão-verde)
11. Arroz com frango desfiado (arroz, frango, açafração)
12. Arroz com legumes (abóbora, maxixe, quiabo, couve)
13. Arroz com legumes (cenoura, couve, maxixe, quiabo)
14. Arroz com macarrão (arroz, macarrão, alho)
15. Arroz com vinagreira (arroz, vinagreira, alho)
16. Arroz corado (arroz, açafração)
17. Arroz corado (arroz, colorau)
18. Arroz doce com canela (arroz, açúcar, canela, leite integral)
19. Arroz Maria Isabel (arroz, carne bovina em cubos)
20. Arroz Reforçado (Arroz, frango em cubos, feijão e abóbora)
21. Arroz saboroso (frango, milho verde)
22. Baião de três (arroz, feijão, ovos)
23. Banana
24. Batata doce cozida
25. Beiju
26. Biscoito cream cracker
27. Biscoito doce
28. Biscoito Maria
29. Biscoito rosquinha
30. Bobó de João Gomes (joão gomes, pimenta de cheiro)
31. Bobó de vinagreira e quiabo (vinagreira, quiabo)
32. Bolo de goma (polvilho azedo, óleo, leite, fermento, ovo, sal)

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN6: 2164



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



33. Bolo de macaxeira (macaxeira, leite, ovos)
34. Bolo de massa d'água (farinha de trigo, água fria, óleo, ovos, açúcar, fermento)
35. Bolo de puba (massa de puba, leite de coco, ovos, manteiga, coco ralado)
36. Bolo de tapioca (tapioca, açúcar, leite integral, leite de coco)
37. Bolo de trigo simples (farinha de trigo, manteiga, ovos, fermento, leite integral)
38. Café
39. Caldo de carne (carne bovina moída, farinha branca)
40. Caldo de carne bovina e macaxeira (carne bovina moída, macaxeira)
41. Caldo de feijão (feijão, pimenta de cheiro)
42. Caldo de macaxeira
43. Caldo de macaxeira e carne moída
44. Caldo de ovos
45. Caldo quilombola (batata doce, feijão, salsa e carne bovina moída)
46. Canjica
47. Carne bovina com legumes (mamão verde, quiabo, batata doce e vinagreira)
48. Carne bovina cozida com batata inglesa
49. Carne bovina cozida com legumes (quiabo, abóbora e vinagreira)
50. Carne bovina e legumes (batata doce, maxixe e abóbora)
51. Carne bovina e legumes (inhame, maxixe e chuchu)
52. Carne seca com abóbora
53. Carne suína acebolada
54. Carne suína cozida com maxixe e vinagreira
55. Carne suína frita
56. Couve refogado
57. Cuscuz de arroz
58. Cuscuz de milho
59. Farinha amarela
60. Farofa
61. Farofa acebolada (farinha branca, cebola)
62. Farofa colorida (farinha branca e cenoura ralada)
63. Farofa com couve (farinha branca, couve, óleo)
64. Farofa de cuscuz de arroz
65. Farofa de feijão (farinha branca, feijão e ovos)
66. Farofa de feijão e ovos mexidos
67. Farofa de feijão verde e cebolinha
68. Farofa de ovos mexidos (farinha branca e ovos)
69. Farofa simples (farinha branca, cebola, óleo)
70. Farofa tropeiro (farinha branca, feijão cozido, cheiro verde, cebola)
71. Feijão
72. Feijão com abóbora
73. Feijão com maxixe

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN6: 2164



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



74. Feijão com maxixe e quiabo
75. Feijão cozido
76. Feijão cozido com quiabo, maxixe e vinagreira
77. Feijão cozido com repolho
78. Feijoada de carne bovina
79. Frango com legumes (cenoura, maxixe e batata doce)
80. Frango cozido com batata e chuchu
81. Frango cozido com cenoura
82. Frango cozido com maxixe
83. Frango desfiado
84. Frango frito
85. Galinha cozida com legumes e verdura (frango, maxixe, quiabo, vinagreira)
86. Galinhada
87. Guisado de carne suína com manjeriço e vinagreira
88. Iogurte de frutas
89. Isca de frango acebolado
90. Laranja
91. Legumes refogados (cenoura, chuchu, batata inglesa))
92. Leite
93. Macarrão
94. Macarrão colorido (frango desfiado, cenoura ralada e manjeriço)
95. Macarrão com sardinha
96. Macarrão no alho e óleo
97. Macarronada com frango desfiado
98. Macarronada com sardinha
99. Macaxeira cozida
100. Mamão
101. Manteiga
102. Manuê (fubá de milho, leite e coco ralado)
103. Maxixada (maxixe, leite de coco)
104. Melancia
105. Melão
106. Mexido à delícia de sardinha com ovos
107. Mexido de peixe seco
108. Mingau da farinha do mesocarpo
109. Mingau de arroz doce com canela
110. Mingau de fubá de milho
111. Mingau de milho branco
112. Mingau de tapioca com coco
113. Ovo

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN6: 2164



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



114. Ovos mexidos
115. Ovos mexidos com cebolinha
116. Pão
117. Peixe cozido com caju
118. Peixe cozido com ovos
119. Peixe cozido com ovos e batata inglesa
120. Peixe frito
121. Peixe tropical (peixe cozido com caju)
122. Pirão
123. Refogado de carne bovina moída com chuchu e abóbora em cubos
124. Salada cozida (abóbora, batata inglesa e chuchu)
125. Salada cozida (maxixe e cenoura)
126. Salada cozida salpicada com cheiro verde e cebolinha (abóbora, chuchu, quiabo, cheiro-verde e cebolinha)
127. Salada crua (acelga e cenoura ralada)
128. Salada crua (acelga e tomate)
129. Salada crua (acelga, cheiro verde e tomate)
130. Salada crua (acelga, tomate e cebolinha)
131. Salada crua (alface e pepino)
132. Salada crua (alface e tomate)
133. Salada crua (alface, espinafre e tomate)
134. Salada crua (alface, pepino e tomate)
135. Salada crua (alface, pepino, tomate e cheiro verde)
136. Salada crua (alface, tomate, cenoura ralada)
137. Salada crua (cenoura, pepino e tomate)
138. Salada crua (pepino, tomate, cheiro verde, cebolinha)
139. Salada crua (repolho e cebolinha)
140. Salada crua (repolho e cenoura ralada)
141. Salada crua (repolho, tomate, cheiro verde e cebolinha)
142. Salada crua (repolho, cenoura e manjericão)
143. Salada crua (repolho, tomate, cebolinha)
144. Salada de feijão (feijão verde, cheiro verde, tomate e cebola)
145. Salada de frutas (Banana, mamão e laranja)
146. Salada de frutas (Banana, mamão e maçã)
147. Salada de frutas (Banana, melão e laranja)
148. Salada de frutas (mamão, maçã, melão)
149. Salada de legumes refogados (cenoura, chuchu e batata inglesa)
150. Sopa de feijão (feijão, carne bovina, inhame, couve, vinagreira)
151. Sopa de macarrão (macarrão, frango, feijão e legumes)
152. Sopa de macarrão, carne bovina e legumes (batata doce, maxixe e abóbora)
153. Suco de abacaxi

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN6: 2164



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



154. Suco de acerola
155. Suco de cajá
156. Suco de caju
157. Suco de goiaba
158. Suco de graviola
159. Suco de manga
160. Suco de maracujá
161. Suco de murici
162. Suco de tamarindo
163. Tangerina
164. Torta de carne moída
165. Vinagrete
166. Vitamina de abacate
167. Vitamina de abacaxi
168. Vitamina de banana e aveia
169. Vitamina de banana e farinha de mesocarpo
170. Vitamina de banana, mamão e aveia
171. Vitamina de mamão
172. Vitamina de manga

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN6: 2164



APRESENTAÇÃO

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

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

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

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

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

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

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN6: 2164



ORIENTAÇÕES IMPORTANTES

CALCULANDO AS QUANTIDADES DE PER CAPITAS

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

Exemplo: Arroz de couve com ovos mexidos

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

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

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

Exemplo: COUVE

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

Exemplo: OVO

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslauskys Rabin
CRN6: 2164



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.

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN6: 2164



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.

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslauskys Rabin
CRN6: 2164



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



PREPARAÇÕES

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: ACHOCOLATADO (achocolatado, 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)	
Leite integral em pó	30,00	2 colheres sopa cheia	30,00	30,00	1,00	*	60,15	251,68	0,63	0,33	
Achocolatado em pó	15,00	1 colher sopa cheia	15,00	15,00	1,00	*	149,00	623,40	7,63	8,07	
TOTAL EM 100g							464,77	18,35	18,66	56,51	
MODO DE PREPARO: 1.Colocar água, o leite em pó e o achocolatado em pó no liquidificador, bater até formar uma mistura homogênea; 2.Servir quente ou frio conforme a preferência dos alunos; 3.Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 45,00				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: ANGU (farinha branca, caldo de peixe)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Farinha	30,00	1 ½ de col de sopa	30,00	30,00	1,00	*	108,26	0,47	0,08	26,37	
Sal	1,00	1/8 de col de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
Caldo do peixe ou da carne	160,0	1 concha média	160,0	160,0	1,0	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL EM 100g							349,23	1,50	0,27	85,06	
MODO DE PREPARO: <ol style="list-style-type: none">1. Peneirar a farinha branca;2. Colocar o caldo do peixe ou de carne numa panela para ferver;3. Acrescentar a farinha branca no caldo e mexer para não embolar;4. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 31,00				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola										
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância										
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ANGU DOCE COM CANELA (farinha branca, leite em pó, açúcar, canela)							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
Leite em pó integral	20,00	1 ½ 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	10,00	½ colher café	10,00	10,00	1,00	*	26,10	0,39	0,32	7,98
TOTAL EM 100g							391,29	9,01	8,90	73,16
MODO DE PREPARO:										
1. Colocar na panela a farinha branca, o leite dissolvido em água filtrada e o açúcar;										
2. Levar ao fogo e mexer até soltar da panela;										
3. Porcionar nos copos e polvilhar canela conforme o gosto dos alunos.										
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 80,00			TEMPO DE PREPARO: 30 minutos		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ AZEDINHO (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
TOTAL EM 100g							335,66	6,40	3,18	68,24
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar adequadamente a vinagreira e cortar em pedaços. Reservar; 2. Lavar o arroz e refogar com alho e óleo; 3. Acrescente água e acertar o sal, mexa; 4. Em seguida acrescentar a vinagreira e misturar bem; 5. Deixe cozinhar; 6. Servir conforme cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 110,00			TEMPO DE PREPARO: 40 minutos		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância 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	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: 1. Colocar em uma panela de pressão o feijão e a água e cozinhar até ficar macio; 2. Escorrer o feijão e reservar; 3. Descongelar a carne adequadamente e temperar; 4. Em uma panela com óleo quente, refogar os temperos, acrescentar a carne e deixar cozinhar por 25 minutos; 5. Em seguida acrescentar o arroz e deixar cozinhar por mais 20 minutos; ; 6. Misturar o feijão ao preparo da carne com arroz, cozinhar por mais 5 minutos; 7. Desligar o fogo e deixar abafado até a hora de servir; 8. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 199,30				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslauskys Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância 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		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO											
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola											
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância											
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM ABÓBORA (arroz, abóbora, 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	90,00	1 colher servir	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88	
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	0,91	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	
TOTAL EM 100g							274,54	5,39	2,63	55,37	
MODO DE PREPARO: 1. Lavar, descascar e cortar a abóbora em cubos; 2. Amassar o alho em uma panela e acrescentar a abóbora, o sal e o arroz; 3. Refogar bem e depois acrescentar água; 4. Tampar a panela e deixar cozinhar até amolecer.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 132,74				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM CENOURA (arroz, cenoura, 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	90,00	½ xícara	90,00	90,00	1,00	*	250,45	5,01	0,23	55,13	
Cenoura	25,0	1 colher sopa	20,0	18,52	1,16	*	1,04	0,06	0,00	0,22	
Alho	1,00	1/3 dente de alho	1,00	1,00	1,09	*	17,68	0,00	2,00	0,00	
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cebola	5,00	1 colher sobremesa	3,00	2,10	1,43	*	5,17	0,19	0,04	0,79	
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03	
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,83	0,04	0,00	0,19	
TOTAL EM 100g							294,91	5,68	2,44	60,36	
MODO DE PREPARO: 1. Lavar, descascar e cortar a cenoura em cubos; 2. Amassar o alho em uma panela e acrescentar a cenoura, o sal e o arroz; 3. Refogar bem e depois acrescentar água; 4. Tampar a panela e deixar cozinhar até amolecer; 5. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 128,00				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola										
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância										
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		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola										
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância										
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM FEIJÃO-VERDE (arroz, feijão-verde, cebolinha, 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)
Arroz	90,00	½ xícara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Feijão-verde	18,00	1 colher sopa	18,00	17,48	1,03	*	21,21	0,55	0,55	3,55
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Tomate	5,00	1 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	1/6 de colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ colher sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Óleo	3,00	½ unidade	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1 colher café	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/8 colher sopa	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
TOTAL EM 100g							301,01	5,84	3,12	60,61
MODO DE PREPARO:										
1. Cozinhar o feijão-verde como de costume e reservar;										
2. Higienizar a cebolinha, picar e reservar;										
3. Refogar o arroz com os temperos, acrescentar água e deixar cozinhar por 10 minutos, em seguida acrescentar o feijão-verde e deixar cozinhar por mais 10 minutos;										
4. Colocar a cebolinha por cima do arroz e deixar abafado até a hora de servir;										
5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 130,30				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslauskys Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola										
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância										
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM FRANGO DESFIADO (arroz, frango desfiado, 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)
Arroz	45,00	½ colher servir	45,00	45,00	1,00	*	161,01	3,22	0,15	35,44
Frango	30,00	1 ½ colher sopa	30,00	21,58	1,39	*	25,72	4,65	0,65	0,00
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	*	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	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
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	5,00	2,38	2,10	*	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
Óleo	3,00	1 colher café	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							274,29	10,22	4,81	45,82
MODO DE PREPARO:										
1. Descongelar adequadamente o frango, temperar com sal, limão, alho, colorau e pimenta do reino;										
2. Refogar com o restante dos temperos e óleo e deixar cozinhar;										
3. Depois e cozido, desfiar e reservar;										
4. Adicionar o arroz e a água fervente ao frango refogado. Deixar cozinhar por aproximadamente 30 minutos;										
5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 92,00				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM LEGUMES (arroz, abóbora, 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	
Abóbora	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: 1. Higienizar as folhas de couve e cortar em tiras. Reservar; 2. Higienizar e cortar em cubos a abóbora, o maxixe e o quiabo. Reservar; 3. Descongelar adequadamente o frango, cortar em pequenos pedaços e temperar com açafrão, alho, colorau e sal; 4. Refogar o frango com cebola e tomate numa panela aquecida num óleo; 5. Acrescentar o arroz, a abóbora, o maxixe e o quiabo e água fervente ao refogado; 6. Deixar cozinhar até amolecer tudo, em seguida acrescentar a couve e desligar o fogo; 7. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 203,98				TEMPO DE PREPARO: 1h			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslauskys Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO											
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola											
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância											
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM LEGUMES (arroz, cenoura, couve, quiabo, maxixe)							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	
Cenoura	25,00	1 colher sopa	25,00	21,55	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98	
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	½ colher café	1,00	1,00	1,00	*	3,10	0,11	0,06	0,65	
TOTAL EM 100g											
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar as folhas de couve e cortar em tiras. Reservar; 2. Higienizar e cortar em cubos a cenoura, o maxixe e o quiabo. Reservar; 3. Descongelar adequadamente o frango, cortar em pequenos pedaços e temperar com açafrão, alho, colorau e sal; 4. Refogar o frango com cebola e tomate numa panela aquecida num óleo; 5. Acrescentar o arroz, a cenoura, o maxixe e o quiabo e água fervente ao refogado; 6. Deixar cozinhar até amolecer tudo, em seguida acrescentar a couve e desligar o fogo; 7. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 192,20				TEMPO DE PREPARO: 1h			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslauskys Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola										
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância										
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM MACARRÃO (arroz, macarrão, 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)
Arroz	90,00	½ xícara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Macarrão	25,00	1 colher sopa	25,00	25,00	1,00	*	92,78	2,50	0,33	19,49
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	*	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
TOTAL EM 100g							343,21	7,06	2,81	70,29
MODO DE PREPARO:										
1. Lavar o arroz e reservar;										
2. Refogar o macarrão com os temperos picados, até que o macarrão doure um pouco;										
3. Acrescentar o arroz, mexer bem junto com o macarrão e os temperos;										
4. Acrescentar água e deixar cozinhar por 15 minutos em seguida mexa um pouco e desligue o fogo;										
5. Deixe abafado até a hora de servir;										
6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 135,00			TEMPO DE PREPARO: 40 minutos		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslauskys Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola										
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância										
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
TOTAL EM 100g							335,66	6,40	3,18	68,24
MODO DE PREPARO:										
1. Higienizar adequadamente a vinagreira e cortar em pedaços. Reservar;										
2. Lavar o arroz e refogar com alho e óleo;										
3. Acrescente água e acertar o sal, mexa;										
4. Em seguida acrescentar a vinagreira e misturar bem;										
5. Deixe cozinhar;										
6. Servir conforme cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 110,00			TEMPO DE PREPARO: 40 minutos		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola										
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância										
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ CORADO (arroz, açafrão, 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	90,00	½ xícara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
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
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Açafrão	1,00	½ colher café	1,00	1,00	1,00	*	3,10	0,11	0,06	0,65
TOTAL EM 100g							367,70	6,90	3,51	74,81
MODO DE PREPARO:										
1. Amassar o alho e em uma panela e acrescentar óleo, sal, açafrão 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): 95,91				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ CORADO (arroz, colorau, 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	90,00	½ xícara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
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
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Colorau	1,00	1 colher café	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100g							364,62	6,78	3,44	74,16
MODO DE PREPARO: 1. Amassar o alho e em uma panela e acrescentar óleo, sal, colorau 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): 95,91				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ DOCE COM CANELA (arroz, leite, açúcar, canela)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	30,00	1 colher sopa	30,00	30,00	1,00	*	107,34	2,15	0,10	23,63
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
Leite em pó integral	20,00	1 ½ colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
TOTAL EM 100g							387,75	10,93	8,29	70,57
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): 70,00			TEMPO DE PREPARO: 30 minutos		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola										
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância										
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
TOTAL EM 100g							299,99	10,22	4,03	53,59
MODO DE PREPARO:										
1. Lavar, higienizar e cortar a cebolinha. Reservar;										
2. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, limão, colorau, pimenta do reino e sal;										
3. Aquecer o óleo e refogar a carne com o restante dos temperos;										
4. Deixar cozinhar por 20 minutos;										
5. Adicionar o arroz e água fervente se necessário, deixar cozinhar até amolecer;										
6. Desligar o fogo e salpicar a cebolinha sobre o arroz;										
7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 159,30			TEMPO DE PREPARO: 1h		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslauskys Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola										
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância										
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:										
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		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslauskys Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola										
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância										
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ SABOROSO (arroz, frango, milho-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	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
Milho verde	25,00	1 colher sopa	25,00	13,29	1,43	*	12,97	0,43	0,31	2,28
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Limão	5,00	½ colher sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	½ unidade	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 colher chá	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	1 colher café	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							245,16	10,68	4,51	39,23
MODO DE PREPARO:										
1. Escorrer e separar o milho-verde. Reservar;										
2. Descongelar adequadamente o frango, cortar em cubos e temperar com sal, limão, alho, colorau e pimenta do reino;										
3. Refogar com o restante dos temperos e óleo e deixar cozinhar por 20 minutos;										
4. Em seguida acrescentar o arroz, a abóbora e deixar cozinhar por mais 15 minutos, acrescentar o feijão, misturar e desligar o fogo										
5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 98,90			TEMPO DE PREPARO: 1h		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslauskys Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO											
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola											
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância											
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: BAIÃO DE TRÊS (arroz, feijão, ovo)							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	
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	44,64	1,12	*	63,89	5,82	3,97	0,73	
Feijão	30,00	2 colheres sopa	30,00	29,13	1,03	*	95,83	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	
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	1/8 colher sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26	
Colorau	1,00	1 colher chá	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	1/8 colher sopa	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	
TOTAL EM 100g							280,58	10,02	4,19	49,52	
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;Higienizar adequadamente os ovos, cozinhar, descascar e cortar em pedaços. Reservar;Lavar o arroz e refogar com alho e óleo;Acrescente água e acertar o sal, mexa;Deixe cozinhar por 15 minutos em seguida misture com o feijão, desligue o fogo, acrescente os ovos, misture delicadamente e deixe abafado até a hora de servir;Servir conforme cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 197,00				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslauskys Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: BANANA						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL					
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO 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			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslauskys Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BATATA DOCE COZIDA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO 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		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância 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	45,00	2 colheres sopa	45,00	45,00	1,00	*	148,95	0,23	0,14	36,50
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							323,80	0,49	0,29	79,34
MODO DE PREPARO: <ol style="list-style-type: none">Hidratar a fécula de mandioca com água no ponto de beiju e adicionar o sal;Aquecer a frigideira e com o auxílio de uma colher espalhar a massa formando os discos;Untar com manteiga e enrolar;Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 46,00			TEMPO DE PREPARO: 30 minutos		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO CREAM CRACKER						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO 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			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslauskys Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO DOCE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO 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				

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslauskys Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO MARIA							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			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslauskys Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO ROSQUINHA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO 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: Servir conforme o cardápio.1.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 30,00				TEMPO DE PREPARO: 10 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BOBÓ DE JOÃO GOMES (joão gomes, 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)
João Gomes	20,00	1 ½ colher sopa	20,00	13,33	1,50	*	5,31	0,44	0,04	1,23
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
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
TOTAL EM 100g							38,15	2,79	0,24	8,52
MODO DE PREPARO: 1. Tirar as folhas de joão gomes dos talos e higienizar; 2. Refogar as folhas de joão gomes com alho, cebola, óleo, pimenta de cheiro, pimenta do reino, e sal a gosto; 3. Mexer e bater as folhas até ficarem macias; 4. Cozinhar até amolecer; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 33,00			TEMPO DE PREPARO: 30 minutos		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BOBÓ DE VINAGREIRA E QUIABO (vinagreira, quiabo, 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)
Vinagreira	60,00	4 galhos	60,00	40,00	1,50	*	10,40	0,84	0,14	1,96
Quiabo	40,00	1 colher sopa	40,00	24,39	1,23	*	7,30	0,47	0,07	1,55
Pimenta do reino	1,00	1 colher café	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
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
TOTAL EM 100g										
MODO DE PREPARO: 6. Tirar as folhas de vinagreira dos talos e higienizar; 7. Higienizar os quiabos e cortar em rodela; 8. Refogar as folhas de vinagreira e os quiabos com alho, cebola, óleo, pimenta de cheiro, pimenta do reino, e sal a gosto; 9. Mexer e bater as folhas até ficarem macias; 10. Cozinhar até amolecer; 11. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 98,00			TEMPO DE PREPARO: 30 minutos		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslauskys Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola										
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância										
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BOLO DE GOMA (polvilho azedo, óleo, leite em pó, fermento, ovo, sal)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polvilho azedo	50,00	2 colheres sopa	50,00	50,00	1,00	*	175,61	0,22	0,00	43,39
Leite líquido integral	15,00	1 colher sopa	15,00	15,00	1,00	*	74,50	3,81	4,04	5,88
Óleo	5,00	1 colher chá	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00
Fermento em pó	5,00	½ colher chá	5,00	5,00	1,00	*	4,49	0,02	0,00	2,20
Ovo	25,00	½ unidade	25,00	22,30	1,12	*	31,91	2,91	1,98	0,36
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							336,43	7,08	11,21	52,72
MODO DE PREPARO:										
1. Bater todos os ingredientes no liquidificador, menos o fermento;										
2. Despejar o conteúdo em uma bacia e misturar o fermento;										
3. Levar para assar em forma untada com óleo e farinha;										
4. Assar em forno aquecido a 180°, por aproximadamente 30 minutos.										
5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 98,30			TEMPO DE PREPARO: 40 minutos		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola										
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância										
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BOLO DE MACAXEIRA (macaxeira, manteiga, coco, ovo)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Macaxeira	30,00	1 colher sopa	30,00	30,00	1,00	*	45,43	0,34	0,09	10,85
Leite líquido integral	15,00	1 colher sopa	15,00	15,00	1,00	*	74,50	3,81	4,04	5,88
Açúcar	10,00	½ colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Coco	5,00	1 colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	20,32	0,18	2,10	0,52
Ovo	25,00	½ unidade	25,00	22,30	1,12	*	31,91	2,91	1,98	0,36
Manteiga	10,00	1 colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	72,60	0,04	8,24	0,01
TOTAL EM 100g							307,06	7,93	17,82	29,87
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none">1. Descascar, higienizar e ralar a macaxeira. Reservar;2. Misturar em uma bacia os ovos, o açúcar e a manteiga, até que fique uma mistura homogênea;3. Adicionar o coco ralado e a macaxeira ralada e misturar bem;4. Acrescentar o leite e misturar;5. Despejar essa mistura numa forma untada com manteiga;6. Levar para assar em forno pré-aquecido, 180°C, por cerca de 50 minutos ou até dourar;7. Retirar do forno, aguardar amornar, fatiar;8. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 92,30			TEMPO DE PREPARO: 1h		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola										
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância										
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BOLO DE MASSA D'ÁGUA (trigo, água fria, óleo, ovos, açúcar, fermento)							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 trigo	20,00	2 colheres sopa	20,00	20,00	1,00	*	72,09	1,96	0,27	15,02
Ovo	25,00	½ unidade	25,00	22,30	1,12	*	31,91	2,91	1,98	0,36
Açúcar	10,00	½ colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Fermento em pó	5,00	½ colher chá	5,00	5,00	1,00	*	4,49	0,02	0,00	2,20
Óleo	5,00	1 colher chá	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00
Água fria	240	1 xícara chá	240	240	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							307,15	7,90	11,66	44,19
MODO DE PREPARO:										
1. Bater no liquidificador, o ovo, a água fria, o açúcar e o óleo;										
2. Despejar o conteúdo em um recipiente e acrescentar a farinha de trigo, mexer até que a mistura fique homogênea;										
3. Misturar o fermento delicadamente;										
4. Levar para assar em forma untada e enfarinhada no forno aquecido a 180°, por aproximadamente 30 minutos;										
5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 62,30			TEMPO DE PREPARO: 1h		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola										
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância										
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BOLO DE PUBA (massa de puba, leite de coco, ovo, manteiga, 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)
Farinha de puba	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	144,07	0,65	0,19	34,91
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
Fermento em pó	5,00	1 colher chá	5,00	5,00	1,00	*	4,49	0,02	0,00	2,20
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
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							300,81	4,00	15,10	39,24
MODO DE PREPARO:										
1. Bater as gemas, a manteiga e o sal até que a mistura fique homogênea;										
2. Acrescentar a farinha de trigo e continuar batendo, em seguida acrescentar o leite de coco, o coco ralado e as claras batidas em neve;										
3. Misturar o fermento delicadamente e levar para assar em forno aquecido a 180°, por aproximadamente 40 minutos;										
4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 98,30			TEMPO DE PREPARO: 1h		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslauskys Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola										
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância										
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
TOTAL EM 100g							334,48	5,78	14,80	45,44
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none">1. Misturar numa bacia a tapioca, leite integral e o leite de coco;2. Deixar hidratar por aproximadamente 20 minutos;3. Liquidificar ou bater na batedeira a manteiga, açúcar e os ovos até a mistura ficar homogênea;4. Colocar a mistura do liquidificador ou da batedeira na tapioca hidratada;5. Adicionar o coco ralado e mexer;6. Despejar essa mistura numa forma untada com manteiga;7. Levar para assar em forno pré-aquecido, 180°C, por cerca de 50 minutos ou até dourar;8. Retirar do forno, aguardar amornar, fatiar;9. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 127,30			TEMPO DE PREPARO: 1h		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslauskys Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola										
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância										
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BOLO DE TRIGO SIMPLES (farinha de trigo, açúcar, fermento, leite, manteiga, ovo)							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 trigo	40,00	4 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	144,19	3,92	0,55	30,04
Açúcar	10,00	½ colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Fermento em pó	5,00	1 ½ colher chá	5,00	5,00	1,00	*	4,49	0,02	0,00	2,20
Leite em pó integral	20,00	1 ½ colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	74,50	3,81	4,04	5,88
Manteiga	10,00	1 colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	72,60	0,04	8,24	0,01
Ovo	25,00	½ unidade	25,00	22,30	1,12	*	31,91	2,91	1,98	0,36
TOTAL EM 100g							358,10	10,49	14,47	47,35
MODO DE PREPARO:										
1. Diluir o leite em pó conforme as instruções da embalagem, em água filtrada;										
2. Bater a farinha de trigo, açúcar, leite, manteiga e ovos até formar uma mistura homogênea;										
3. Adicionar o fermento em pó na mistura e bater novamente por cerca de 1 minuto;										
4. Aquecer o forno de 180°;										
5. Untar a assadeira com manteiga e adicionar a mistura;										
6. Assar por aproximadamente 30 a 40 minutos, deixar ficar dourado ou utilizar o método do palito;										
7. Esperar esfriar e desenformar;										
8. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 105,00				TEMPO DE PREPARO: 1h 30			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslauský Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: CAFÉ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO 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 cheia	5,00	5,00	1,00	*	19,34	0,02	0,00	4,98	
TOTAL EM 100g											
MODO DE PREPARO: 1. Ferver a água e ainda no fogo acrescentar o café e o açúcar; 2. Coar; 3. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 15,00				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE CARNE (carne bovina moída, abóbora, couve, cebolinha)							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	53,27	1,12	*	72,75	10,35	3,17	0,00	
Abóbora	10,00	½ colher sopa	10,00	7,30	1,37	*	2,92	0,13	0,04	0,45	
Couve	10,00	½ colher sopa	10,00	7,69	1,30	*	3,08	0,13	0,04	0,48	
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	
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	
TOTAL EM 100g							123,57	12,24	7,10	2,09	
MODO DE PREPARO: 1. Lavar, descascar, cortar e cozinhar a abóbora. Reservar; 2. Lavar, higienizar e cortar a couve. Reservar; 3. Descongelar adequadamente a carne moída, temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 4. Refogar e cozinhar a carne moída com os demais temperos; 5. Bater a abóbora cozida, no liquidificador junto com uma parte do molho do cozimento da carne moída até formar um caldo grosso; 6. Acrescentar a abóbora batida no liquidificador na carne moída e deixar cozinhar um pouco em fogo baixo; 7. Salpicar a cebolinha higienizada e cortada sobre o caldo; 8. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 108,30				TEMPO DE PREPARO: 1h			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslauskys Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola										
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância										
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE CARNE MOÍDA 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 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
TOTAL EM 100g							193,17	808,24	15,76	9,65
MODO DE PREPARO:										
1. Cozinhar a macaxeira até amolecer e bater no liquidificador com água e reservar;										
2. Colocar em uma panela o óleo, todos os temperos, a carne e deixar refogar bem, acrescentar a macaxeira e deixar cozinhar;										
3. Finalizar com cheiro verde picado;										
4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 93,69				TEMPO DE PREPARO: 1h		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslauskys Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola										
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância										
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):			TEMPO DE PREPARO:		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslauskys Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola										
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância										
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE MACAXEIRA (macaxeira, 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)
Macaxeira	30,00	1 colher sopa	30,00	30,00	1,00	*	45,43	0,34	0,09	10,85
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 de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,30	2,10	*	0,63	0,05	0,01	0,11
TOTAL EM 100g							176,27	1,29	7,27	27,02
MODO DE PREPARO:										
1. Higienizar e picar a cebolinha. Reservar;										
2. Lavar, descascar e cozinhar a macaxeira com água e sal;										
3. Amassar a macaxeira. Reservar;										
4. Refogar no óleo alho, cebola e pimenta de cheiro em seguida acrescentar a macaxeira amassada e um pouco de água e ajustar o sal;										
5. Deixar ferver em seguida colocar a cebolinha picada por cima;										
6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 42,77				TEMPO DE PREPARO: 1h		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslauský Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO											
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola											
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância											
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE MACAXEIRA COM CARNE MOÍDA (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 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	
TOTAL EM 100g											
MODO DE PREPARO: 1. Cozinhar a macaxeira até amolecer e bater no liquidificador com água e reservar; 2. Colocar em uma panela o óleo, todos os temperos, a carne e deixar refogar bem, acrescentar a macaxeira e deixar cozinhar; 3. Finalizar com cheiro verde picado; 4. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 93,69				TEMPO DE PREPARO: 1H			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslauskys Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância 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: 1. Higienizar os ovos e quebrá-los em uma vasilha separada. Reservar; 2. Refogar o alho, cebola, cebolinha, colorau, pimenta de cheiro, pimenta do reino, pimentão e tomate numa panela aquecida com óleo; 3. Acrescentar água e aos poucos a farinha branca, mexendo sempre para não embolar, deixar no ponto de creme; 4. Adicionar os ovos da vasilha, cheiro verde e sal; 5. Deixar cozinhar; 6. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 101,00				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslauskys Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola										
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância										
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO QUILOMBOLA (batata doce, feijão, salsa e carne bovina moída)							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	20,00	1 colher sopa	20,00	16,52	1,21	*	19,53	0,21	0,02	4,66
Feijão	18,00	1 colher sopa	18,00	17,48	1,03	*	57,51	3,49	0,22	10,70
Carne moída	25,00	1 colher sopa	25,00	22,32	1,12	*	30,48	4,33	1,33	0,00
Salsa	2,50	1 colher sopa	2,50	2,03	1,23	*	0,68	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
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							180,10	10,78	5,95	21,39
MODO DE PREPARO:										
1. Lavar, higienizar e separar as folhas. Reservar										
2. Cozinhar o feijão como de costume, em seguida passar no liquidificador. Reservar;										
3. Lavar, descascar e cortar em cubos a batata doce. Reservar;										
4. Descongelar adequadamente a carne, e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;										
5. Refogar e cozinhar a carne com os demais temperos, por aproximadamente por 20 minutos;										
6. Acrescentar a batata doce e deixar cozinhar até que fiquem macios;										
7. Misturar o feijão liquidificado com a carne cozida, deixar ferver por mais uns 10 minutos, desligar o fogo e colocar as folhas de salsa;										
8. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 77,38				TEMPO DE PREPARO: 1h 20 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslauskys Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola										
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância										
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CANJICA (espiga de milho, leite de coco, canela em pó, coco ralado, açúcar, leite integral líquido)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Espiga de milho	50,00	2 colheres sopa	50,00	34,01	1,47	*	46,99	2,24	0,21	9,71
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
Coco seco ralado	5,00	1 colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	33,00	0,34	3,23	1,22
Leite de coco	15,00	1 colher sopa	15,00	15,00	1,00	*	24,92	0,15	2,75	0,33
Leite integral líquido	15,00	1 colher sopa	15,00	15,00	1,00	*	9,75	0,44	0,49	0,89
TOTAL EM 100g							201,58	4,04	7,86	33,80
MODO DE PREPARO:										
1. Retirar o milho das espigas e liquidificar com o açúcar, leite de coco e leite integral até triturar todo milho;										
2. Liquidificar até formar uma mistura homogênea e depois adicionar o coco ralado;										
3. Despejar a mistura numa panela e deixar cozinhar até obter a consistência de papa;										
4. Retirar do fogo e acrescentar a canela em pó;										
5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 89,01				TEMPO DE PREPARO: 1h 20 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslauskys Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE 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: 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			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslauský Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola										
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância										
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE BOVINA COZIDA COM BATATA INGLESA (carne bovina em cubos, batata inglesa)							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 inglesa	35,00	1 colher sopa	35,00	31,53	1,11	*	20,30	0,56	0,00	4,63
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							133,91	16,21	6,08	2,70
MODO DE PREPARO:										
1. Selecionar, descascar, lavar e cortar em cubos pequenos a batata inglesa. 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): 211,27				TEMPO DE PREPARO: 1h 30 minutos		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslauskys Rabin
CRN6: 2164



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola

MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE BOVINA COZIDA COM LEGUMES (carne bovina em cubos, quiabo, 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	180,00	6 colheres sopa	180,00	160,71	1,12	*	231,47	33,45	9,82	0,00
Quiabo	40,00	1 colher sopa	40,00	32,52	1,23	*	9,74	0,62	0,10	2,07
Vinagreira	20,00	1 colher sopa	20,00	13,33	1,50	*	3,47	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
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							111,68	13,59	5,09	2,27
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. 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): 258,92				TEMPO DE PREPARO: 1h 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslauskys Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola										
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância										
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		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslauskys Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola										
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância										
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE BOVINA E LEGUMES (carne bovina em cubos, inhame, maxixe, chuchu)							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
Chuchu	20,00	1 colher sopa	20,00	14,49	1,38	*	2,46	0,10	0,01	0,60
Maxixe	40,00	1 colher sopa	40,00	38,10	1,05	*	5,24	0,53	0,03	1,04
Inhame	35,00	1 colher sopa	35,00	25,74	1,36	*	24,89	0,53	0,05	5,98
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							114,39	13,51	5,01	3,37
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):			TEMPO DE PREPARO:		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslauskys Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola										
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância										
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE SECA COM ABÓBORA (carne bovina seca, 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	180,00	6 colheres sopa	180,00	160,71	1,12	*	231,47	33,45	9,82	0,00
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							129,51	16,09	6,11	1,47
MODO DE PREPARO:										
1. Desaguar a carne adequadamente. Reservar;										
2. Selecionar, higienizar e cortar a abóbora em cubos. Reservar;										
3. Em uma panela aquecida com óleo frite a carne seca;										
4. Retire a carne da panela e desfie. Reservar;										
5. Na mesma panela que foi feita a carne coloque todos os temperos e refogue primeiro a abóbora por volta de 10 minutos;										
6. Em seguida acrescente a carne desfiada e deixe refogar por mais 5 minutos;										
7. Sirva de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 213,07				TEMPO DE PREPARO: 1h 30 minutos		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslauskys Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola										
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância										
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE SUÍNA ACEBOLADA (carne suína, cebola)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne suína	180,00	6 colheres sopa	180,00	162,16	1,11	*	284,80	36,66	14,22	0,00
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							172,89	20,08	9,36	0,83
MODO DE PREPARO:										
1. Descongelar adequadamente a carne suína, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, pimenta do reino, limão e sal;										
2. Refogar e cozinhar a carne suína numa panela aquecida com óleo;										
3. Fritar a carne suína com as cebolas higienizadas e cortadas em rodela até dourar;										
4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 208,00				TEMPO DE PREPARO: 1h			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN6: 2164



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola

MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância

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:										
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			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslauskys Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola										
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância										
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE SUÍNA FRITA (carne suína, cebola, colorau)							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	180,00	6 colheres sopa	180,00	162,16	1,11	*	284,80	36,66	14,22	0,00
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							172,89	20,08	9,36	0,83
MODO DE PREPARO:										
1. Descongelar adequadamente a carne suína, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, pimenta do reino, limão e sal;										
2. Refogar e cozinhar a carne suína numa panela aquecida com óleo;										
3. Fritar a carne suína com as cebolas higienizadas e cortadas em rodela até dourar;										
4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 208,00				TEMPO DE PREPARO: 1h			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO											
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola											
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância											
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: COUVE REFOGADA (couve, cebola)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Couve	40,00	2 colheres sopa	40,00	26,67	1,50	*	7,22	0,77	0,15	1,16	
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	
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL EM 100g							102,78	2,42	9,22	4,29	
MODO DE PREPARO:											
1. Higienizar adequadamente a couve e a cebola, cortar a couve em tiras e a cebola em pedaços pequenos. Reservar;											
2. Em uma panela aquecida com o óleo, colocar primeiro a cebola e o sal e deixar dourar por aproximadamente 5 minutos;											
3. Em seguida acrescentar a couve e deixar refogar por 2 minutos;											
4. Servir de acordo com o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 49,00				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos				

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO											
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola											
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância											
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	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	129,60	5,68	7,72	14,24	
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL EM 100g							316,10	13,85	18,83	34,73	
MODO DE PREPARO: <ol style="list-style-type: none">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			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância 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
MODO DE PREPARO: <ol style="list-style-type: none">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			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FARINHA AMARELA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO 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			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslauskys Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA (farinha branca, 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)
Farinha branca	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
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	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
TOTAL EM 100g							426,33	1,34	20,06	61,10
MODO DE PREPARO: <ol style="list-style-type: none">1. Aquecer em uma panela o óleo, a manteiga e a cebola, até que a cebola fique dourada;2. Acrescentar o alho fatiado e deixar ficar tudo dourado (o alho tosta mais rápido que a cebola);3. Adicionar uma parte do sal no refogado e mexa;4. Acrescentar toda farinha de mandioca aos poucos e mexendo sem parar em fogo baixo para não queimar;5. Adicionar a outra parte do sal e continuar mexendo, até a farofa ficar dourada;6. Ter cuidado para não queimar;7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 55,00				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslauskys Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola										
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância										
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA ACEBOLADA (farinha branca, cebola, manteiga)							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
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	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
TOTAL EM 100g							426,33	1,34	20,06	61,10
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none">1. Aquecer em uma panela o óleo, a manteiga e a cebola, até que a cebola fique dourada;2. Acrescentar o alho fatiado e deixar ficar tudo dourado (o alho tosta mais rápido que a cebola);3. Adicionar uma parte do sal no refogado e mexa;4. Acrescentar toda farinha de mandioca aos poucos e mexendo sem parar em fogo baixo para não queimar;5. Adicionar a outra parte do sal e continuar mexendo, até a farofa ficar dourada;6. Ter cuidado para não queimar;7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 55,00				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslauskys Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA COLORIDA (farinha branca, 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)
Farinha branca	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
Cenoura	15,00	1 colher sopa	15,00	12,93	1,16	*	3,88	0,14	0,03	0,59
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
TOTAL EM 100g							291,65	1,24	5,13	59,98
MODO DE PREPARO: 1. Lavar, higienizar e ralar a cenoura. Reservar; 2. Aquecer em uma panela o óleo, a cebola, o alho, em seguida colocar a cenoura ralada; 3. Mexer bem e após acrescentar aos poucos a farinha, mexa bem até que fique dourada e torrada; 4. Cuidado para não queimar; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 65,00			TEMPO DE PREPARO: 40 minutos		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO											
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola											
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância											
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA COM COUVE (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			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslauskys Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola										
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância										
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE CUSCUZ DE ARROZ (flocão de arroz, 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)
Flocão de arroz	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	141,39	2,89	0,76	31,55
Ovo	25,00	½ unidade	25,00	22,30	1,12	*	31,91	2,91	1,98	0,36
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
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							292,94	8,53	8,42	46,79
MODO DE PREPARO:										
1. Higienizar e picar a cebolinha;										
2. Colocar a flocão e o sal em um recipiente;										
3. Acrescentar água aos poucos e mexer bem;										
4. Colocar a mistura numa cuscuzeira e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 10 minutos, até começar a cheirar;										
5. Fritar os ovos, acrescentar o cuscuz e a cebolinha e misturar bem;										
6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 71,30			TEMPO DE PREPARO: 30 minutos		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE FEIJÃO (farinha branca, feijão, ovos)							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	*	144,35	0,62	0,11	35,16
Ovo	44,00	1 unidade	44,00	39,29	1,12	*	56,22	5,12	3,50	0,64
Feijão verde	18,00	1 colher sopa	18,00	17,48	1,03	*	21,20	0,55	0,55	3,55
Cebolinha	2,3	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
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	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
TOTAL EM 100g							211,58	5,53	5,99	33,62
MODO DE PREPARO: 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. Lavar e cortar a cebolinha. Reservar; 3. Higienizar corretamente os ovos em água corrente; 4. Em uma bacia quebrar um a um. Reservar; 5. Aquecer o óleo, coloque os ovos, quando estiver quase pronto adicione a farinha e mexa para não queimar; 6. Em seguida adicione o feijão e a cebolinha, mexa até virar uma mistura homogênea; 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 134,00			TEMPO DE PREPARO: 30 minutos		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslauský Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE FEIJÃO E OVOS MEXIDOS (farinha branca, feijão, ovos)							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	*	144,35	0,62	0,11	35,16
Ovo	44,00	1 unidade	44,00	39,29	1,12	*	56,22	5,12	3,50	0,64
Feijão verde	18,00	1 colher sopa	18,00	17,48	1,03	*	21,20	0,55	0,55	3,55
Cebolinha	2,3	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
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
TOTAL EM 100g							211,58	5,53	5,99	33,62
MODO DE PREPARO:										
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. Lavar e cortar a cebolinha. Reservar;										
3. Higienizar corretamente os ovos em água corrente;										
4. Em uma bacia quebrar um a um. Reservar;										
5. Aquecer o óleo, coloque os ovos, quando estiver quase pronto adicione a farinha e mexa para não queimar;										
6. Em seguida adicione o feijão e a cebolinha, mexa até virar uma mistura homogênea;										
7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 134,00			TEMPO DE PREPARO: 30 minutos		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslauskys Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola										
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância										
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE FEIJÃO VERDE E CEBOLINHA (farinha branca, feijão-verde, cebolinha)							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
Feijão-verde	18,00	1 colher sopa	18,00	17,48	1,03	*	21,21	0,55	0,55	3,55
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							263,43	1,73	4,91	53,33
MODO DE PREPARO:										
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. Lavar e cortar a cebolinha. Reservar;										
3. Aquecer o óleo com a cebola, adicione a farinha e mexa para não queimar;										
4. Em seguida adicione o feijão e a cebolinha, mexa até ficar torrada;										
5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 75,18				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslauský Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola										
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância										
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE OVOS MEXIDOS (farinha branca, ovos, cebolinha)							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	*	144,35	0,62	0,11	35,16
Ovo	44,00	1 unidade	44,00	39,29	1,12	*	56,22	5,12	3,50	0,64
Cebolinha	2,3	1 colheres 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
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
TOTAL EM 100g							299,65	5,86	14,91	35,71
MODO DE PREPARO:										
1. Higienizar corretamente os ovos em água corrente;										
2. Em uma bacia quebrar um a um. Reservar;										
3. Em uma panela aquecida com óleo dourar os temperos, cebolinha, cebola, tomate, pimenta de cheiro, colorau e sal;										
4. Após o refogado colocar os ovos e deixe fritar por 2 minutos;										
5. Em seguida acrescente a farinha e mexa para não queimar;										
6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 106,30				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola										
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância										
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA SIMPLES (farinha branca, cebola)							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
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	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
TOTAL EM 100g							211,58	0,64	7,24	36,21
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none">1. Aquecer em uma panela o óleo, a manteiga e a cebola, até que a cebola fique dourada;2. Acrescentar o alho fatiado e deixar ficar tudo dourado (o alho tosta mais rápido que a cebola);3. Adicionar uma parte do sal no refogado e mexa;4. Acrescentar toda farinha de mandioca aos poucos e mexendo sem parar em fogo baixo para não queimar;5. Adicionar a outra parte do sal e continuar mexendo, até a farofa ficar dourada;6. Ter cuidado para não queimar;7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 106,30				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslauskys Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO											
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola											
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância											
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA TROPEIRO (farinha branca, feijão, cheiro-verde, cebola)							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	
Feijão	18,00	1 colher sopa	18,00	17,48	1,03	*	21,21	0,55	0,55	3,55	
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	
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											
MODO DE PREPARO: 1. Em uma panela refogar os temperos e colocar o feijão, colocar água até cobrir o feijão e deixe cozinhar, até ficar ao dente. Reservar; 2. Lavar e cortar o cheiro-verde. Reservar; 3. Aquecer o óleo com a cebola, adicione a farinha e mexa para não queimar; 4. Em seguida adicione o feijão e a cheiro-verde, mexa até ficar torrada; 5. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 75,18				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslauskys Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância 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: 1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal; 3. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 4. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos ou até amolecer o feijão; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 42,39				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola										
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância										
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:										
1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;										
2. Higienizar, descascar e cortar em cubos a abóbora. Reservar;										
3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal;										
4. Escorrer o feijão e colocar no refogado;										
5. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos;										
6. Acrescentar a abóbora e cozinhar por aproximadamente 10 minutos ou até amolecer tanto o feijão como a abóbora;										
7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 88,00			TEMPO DE PREPARO: 2h		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM MAXIXE (feijão, maxixe, 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	36,00	2 colheres sopa	36,00	26,47	1,36	*	87,09	5,29	0,33	16,21
Maxixe	40,00	1 colher sopa	40,00	32,52	1,23	*	4,47	0,45	0,02	0,89
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							159,46	7,82	4,41	23,41
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 o maxixe. 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 na panela de pressão;Acrescentar o maxixe e cozinhar por aproximadamente 10 minutos ou até amolecer tanto o feijão como o maxixe;Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 76,69				TEMPO DE PREPARO: 1h 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslauskys Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM MAXIXE E QUIABO (feijão, maxixe, quiabo, 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	36,00	2 colheres sopa	36,00	26,47	1,36	*	87,09	5,29	0,33	16,21
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
Cebolinha	2,30	1/6 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Tomate	5,00	½ colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	1/3 dente alho	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1 colher café	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1/8 colher sopa	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	½ unidade	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	1/8 colher sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/6 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100g							128,21	6,40	3,42	19,30
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 o maxixe e o quiabo. 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 na panela de pressão;Acrescentar o maxixe e o quiabo cozinhar por aproximadamente 10 minutos ou até amolecer tanto o feijão como o maxixe e o quiabo;Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 101,08				TEMPO DE PREPARO: 1h 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslauskys Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola										
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância										
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COZIDO (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	36,00	2 colheres sopa	36,00	26,47	1,36	*	87,09	5,29	0,33	16,21
Cebolinha	2,30	1/6 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Tomate	5,00	½ colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	1/3 dente alho	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1 colher café	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1/8 colher sopa	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	½ unidade	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	1/8 colher sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/6 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100g							266,75	12,55	7,60	38,64
MODO DE PREPARO:										
1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;										
2. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal;										
3. Escorrer o feijão e colocar no refogado;										
4. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos ou até amolecer o feijão;										
5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 44,47			TEMPO DE PREPARO: 1h		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslauský Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COZIDO COM QUIABO, MAXIXE E VINAGREIRA (feijão, quiabo, maxixe, vinagreira, 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	36,00	2 colheres sopa	36,00	26,47	1,36	*	87,09	5,29	0,33	16,21
Quiabo	40,00	1 colher sopa	40,00	24,39	1,40	*	7,30	0,47	0,07	1,55
Maxixe	40,00	1 colher sopa	40,00	32,52	1,23	*	4,47	0,45	0,02	0,89
Vinagreira	20,00	1 colher sopa	20,00	13,33	1,50	*	3,47	0,28	0,05	0,65
Cebolinha	2,30	1/6 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Tomate	5,00	½ colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	1/3 dente alho	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1 colher café	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1/8 colher sopa	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	½ unidade	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	1/8 colher sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/6 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100g							116,30	5,90	3,06	17,62
MODO DE PREPARO: 1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Higienizar, descascar e cortar em cubos o maxixe, o quiabo e a vinagreira. Reservar; 3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal; 4. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 5. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos na panela de pressão; 6. Acrescentar o maxixe, o quiabo e a vinagreira, cozinhar por aproximadamente 10 minutos ou até amolecer tanto o feijão como o maxixe, o quiabo e a vinagreira; 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 114,41				TEMPO DE PREPARO: 1h 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslauskys Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COZIDO COM REPOLHO (feijão, repolho, 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	36,00	2 colheres sopa	36,00	26,47	1,36	*	87,09	5,29	0,33	16,21
Repolho	20,00	1 colher sopa	20,00	14,29	1,40	*	2,45	0,13	0,02	0,55
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							205,73	9,70	5,78	30,14
MODO DE PREPARO: <ol style="list-style-type: none">Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;Higienizar, e cortar o repolho. 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 na panela de pressão;Acrescentar o repolho, cozinhar por aproximadamente 10 minutos ou até amolecer tanto o feijão como o repolho;Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 58,46				TEMPO DE PREPARO: 1h			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslauskys Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola										
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância										
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJOADA DE CARNE BOVINA (feijão, 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)
Feijão	36,00	2 colheres sopa	36,00	26,47	1,36	*	25,79	1,55	0,47	3,98
Carne bovina em cubos	25,00	1 colher sopa	25,00	21,19	1,18	*	30,51	4,41	1,30	0,00
Alho	1,00	1/3 colher 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	*	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	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
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	5,00	2,38	2,10	*	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
Óleo	3,00	1 colher café	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							114,20	11,67	7,68	6,99
MODO DE PREPARO:										
1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;										
2. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o restante dos temperos e a carne;										
3. Escorrer o feijão e colocar no refogado;										
4. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos;										
5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 78,00				TEMPO DE PREPARO: 2h 30 minutos		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola										
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância										
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO COM LEGUMES (frango, cenoura, maxixe, batata doce)							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	*	293,08	21,29	22,41	0,00
Cenoura	25,00	1 colher sopa	25,00	21,55	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98
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	32,52	1,23	*	4,47	0,45	0,02	0,89
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							162,67	10,31	11,72	3,39
MODO DE PREPARO:										
1. Lavar e cortar em cubos o maxixe e a cenoura. Reservar;										
2. Lavar e descascar a batata doce. Reservar;										
3. Descongelar adequadamente o frango, cortar e temperar com alho, colorau, limão e sal;										
4. Refogar o restante dos temperos, acrescentar o frango e continuar refogando por 2 minutos, acrescentar água e deixar cozinhar por 15 minutos;										
5. Em seguida acrescentar a batata doce, a cenoura e o maxixe, deixar cozinhar por mais 15 minutos;										
6. Desligar o fogo após cozido e colocar a cebolinha;										
7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 271,79			TEMPO DE PREPARO: 1h 30 minutos		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslauskys Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola										
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância										
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO COZIDO COM BATATA INGLESA E CHUCHU (frango, batata inglesa, chuchu, 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	180,00	1 pedaço médio	180,00	129,50	1,39	*	293,08	21,29	22,41	0,00
Batata inglesa	35,00	1 colher sopa	35,00	31,53	1,11	*	20,30	0,56	0,00	4,63
Chuchu	20,00	1 colher sopa	20,00	14,49	1,38	*	2,46	0,10	0,01	0,60
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							179,36	11,49	13,17	3,15
MODO DE PREPARO:										
1. Lavar, descascar e cortar em cubos o chuchu. Reservar;										
2. Lavar e descascar a batata inglesa. Reservar;										
3. Descongelar adequadamente o frango, cortar e temperar com alho, colorau, limão e sal;										
4. Refogar o restante dos temperos, acrescentar o frango e continuar refogando por 2 minutos, acrescentar água e deixar cozinhar por 15 minutos;										
5. Em seguida acrescentar a batata inglesa e o chuchu, deixar cozinhar por mais 15 minutos;										
6. Desligar o fogo após cozido e colocar a cebolinha;										
7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 193,22			TEMPO DE PREPARO: 1h 30 minutos		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslauskys Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO COZIDO COM CENOURA (frango, cenoura, 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	180,00	1 pedaço médio	180,00	129,50	1,39	*	293,08	21,29	22,41	0,00	
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	*	0,40	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							195,72	12,91	15,10	1,09	
MODO DE PREPARO: 1. Lavar, descascar e cortar em cubos a cenoura. Reservar; 2. Descongelar adequadamente o frango, cortar e temperar com alho, colorau, limão e sal; 3. Refogar o restante dos temperos, acrescentar o frango e continuar refogando por 2 minutos, acrescentar água e deixar cozinhar por 15 minutos; 4. Em seguida acrescentar a cenoura, deixar cozinhar por mais 15 minutos; 5. Desligar o fogo após cozido e colocar a cebolinha; 6. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 168,75				TEMPO DE PREPARO: 1h 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslauskay Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO COZIDO COM MAXIXE (frango, maxixe, 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	180,00	1 pedaço médio	180,00	129,50	1,39	*	293,08	21,29	22,41	0,00	
Maxixe	40,00	1 colher sopa	40,00	32,52	1,23	*	4,47	0,45	0,02	0,89	
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							182,66	12,24	14,17	0,97	
MODO DE PREPARO: 1. Lavar e cortar em cubos o maxixe. Reservar; 2. Descongelar adequadamente o frango, cortar e temperar com alho, colorau, limão e sal; 3. Refogar o restante dos temperos, acrescentar o frango e continuar refogando por 2 minutos, acrescentar água e deixar cozinhar por 15 minutos; 4. Em seguida acrescentar o maxixe, deixar cozinhar por mais 15 minutos; 5. Desligar o fogo após cozido e colocar a cebolinha; 6. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 179,72				TEMPO DE PREPARO: 1h 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslauskys Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO DESFIADO (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)	
Frango	180,00	6 colheres sopa	180,00	129,50	1,39	*	293,08	21,29	22,41	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	
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							219,98	14,64	17,28	0,59	
MODO DE PREPARO: 1. Lavar, higienizar e cortar a cebolinha. Reservar; 2. Descongelar adequadamente o frango, cortar em pedaços grandes e temperar com alho, colorau, limão e sal; 3. Refogar e cozinhar o frango com cebola, pimenta de cheiro e tomate; 4. Retirar o frango, deixar esfriar, desfiar e misturar a cebolinha; 5. Colocar novamente na panela que foi cozido o frango, mexer e servir conforme o cardápio. 6. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 147,20				TEMPO DE PREPARO: 1h 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslauskys Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola										
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância										
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
TOTAL EM 100g							254,40	14,27	21,28	0,58
MODO DE PREPARO:										
1. Descongelar adequadamente o frango, cortar e temperar com alho, colorau, limão, cebola e sal. Reservar;										
2. Fritar o frango no óleo bem quente e arrumar em uma travessa com papel toalha até na hora de servir;										
3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 141,30			TEMPO DE PREPARO: 1h		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola										
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância										
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: GALINHA COZIDA COM VERDURAS (frango, maxixe, quiabo 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)
Frango	180,00	1 pedaço médio	180,00	129,50	1,39	*	293,08	21,29	22,41	0,00
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
Vinagreira	20,00	1 colher sopa	20,00	13,33	1,50	*	3,47	0,28	0,05	0,65
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							155,93	10,46	11,77	1,82
MODO DE PREPARO:										
1. Lavar, higienizar e separar as folhas da vinagreira. Reservar;										
2. Lavar e cortar em cubos o maxixe e o quiabo. Reservar;										
3. Descongelar adequadamente o frango, cortar e temperar com alho, colorau, limão e sal;										
4. Refogar o restante dos temperos, acrescentar o frango e continuar refogando por 2 minutos, acrescentar água e deixar cozinhar por 15 minutos;										
5. Em seguida acrescentar o maxixe, deixar cozinhar por mais 15 minutos;										
6. Desligar o fogo após cozido e colocar a cebolinha;										
7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 217,44			TEMPO DE PREPARO: 1h 30 minutos		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslauskys Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância 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: 1. Lavar, higienizar e cortar a cebolinha. Reservar; 2. Descongelar adequadamente o frango, cortar em pequenos pedaços e temperar com alho, limão, pimenta de cheiro e sal; 3. Refogar o frango com cebola, pimenta de cheiro e tomate numa panela aquecida num óleo, colocar água e deixar cozinhar por 20 minutos; 4. Em seguida acrescentar o arroz e deixar cozinhar por mais 15 minutos; 5. Desligar o fogo, colocar a cebolinha e deixar abafado até a hora de servir; 6. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 120,86				TEMPO DE PREPARO: 1h			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: GUIADO DE CARNE SUÍNA COM MANJERICÃO E VINAGREIRA (carne suína, manjeriçã, vinagreira, cebolinha)							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	180,00	6 colheres sopa	180,00	162,16	1,11	*	414,49	29,19	32,13	0,00
Manjeriçã	5,00	2 colheres sopa	5,00	3,29	1,52	*	0,70	0,07	0,01	0,12
Vinagreira	20,00	1 colher sopa	20,00	13,33	1,50	*	3,47	0,28	0,05	0,65
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
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimentã verde	5,00	½ colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,82	0,04	0,01	0,19
TOTAL EM 100g							223,65	14,82	17,50	0,92
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> Lavar, higienizar e as folhas da vinagreira. Reservar; Descongelar adequadamente e cortar em cubos pequenos a carne suína, temperar com alho, limã, sal, pimenta do reino, pimenta de cheiro e colorau. Reservar; Refogar o restante dos temperos com óleo, em seguida acrescentar a carne suína e refogar um pouco mais; Acrescentar água suficiente para o cozimento, quando a carne estiver quase macia, acrescentar o manjeriçã e a vinagreira e deixe cozinhar até que amoleçam; Sirva conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 201,33			TEMPO DE PREPARO: 2h		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslauský Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: IOGURTE DE FRUTAS							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
iogurte de fruta	160,00	1 unidade	160,00	160,00	1,00	*	157,90	5,54	5,55	23,39	
TOTAL EM 100g							157,90	3,46	3,47	14,62	
MODO DE PREPARO: 1. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 160,00				TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslauskys Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola										
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância										
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
TOTAL EM 100g							171,81	27,11	5,97	0,72
MODO DE PREPARO:										
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 e a cebola;										
3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 207,00			TEMPO DE PREPARO: 60 minutos		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslauskys Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: LARANJA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO 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): 52,33				TEMPO DE PREPARO: 10 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslauskys Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola										
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância										
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: LEGUMES REFOGADOS (cenoura, chuchu, batata inglesa)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Cenoura	25,00	1 colher sopa	25,00	21,55	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98
Chuchu	20,00	1 colher sopa	20,00	14,49	1,38	*	2,46	0,10	0,01	0,60
Batata inglesa	35,00	1 colher sopa	35,00	31,53	1,11	*	20,30	0,56	0,00	4,63
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
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							73,13	1,27	3,88	8,42
MODO DE PREPARO:										
1. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar;										
2. Cozinhar por 10 minutos em seguida										
3. Cortar o tomate e a cebola e refogar em e acrescentar o chuchu e a cenoura;										
4. Refogar por 5 minutos, desligar o fogo e em seguida misturar o cheiro-verde ao refogado;										
5. Colocar em uma travessa e cobrir com filmito;										
6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 78,92				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: LEITE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO 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	0,11	35,16	
TOTAL EM 100g							496,65	25,42	26,90	39,18	
MODO DE PREPARO: 1. Colocar água e o leite em pó no liquidificador, bater até formar uma mistura homogênea; 2. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 40,00			TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRÃO (macarrão, cebolinha)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	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
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebolinha	3,00	1 colher sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,50	0,05	0,01	0,09
Alho	1,00	1/3 colher sopa	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
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
Tomate	5,00	½ unidade	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
TOTAL EM 100g							141,42	7,17	7,81	51,36
MODO DE PREPARO: <ol style="list-style-type: none">1. Ferver água com um pouco de sal e óleo;2. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos;3. Deixar escorrer o macarrão e reservar;4. Acrescentar em uma panela aquecida com óleo, o alho amassado e cebola. Deixar dourar;5. Adicionar o tomate, sal e o colorau, em seguida o macarrão;6. Mexer um pouco e desligue o fogo;7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 46,37			TEMPO DE PREPARO: 30 minutos		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola										
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância										
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRÃO COLORIDO (frango desfiado, cenoura ralada, manjericão)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	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
Cenoura ralada	25,00	1 colher sopa	25,00	21,55	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98
Manjericão	5,00	2 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">1. Lavar, higienizar e cortar cebolinha e o manjericão. Reservar;2. Ferver água com um pouco de sal e óleo;3. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos;4. Deixar escorrer o macarrão e reservar;5. Descongelar adequadamente, temperar e refogar o frango com alho, cebola, colorau, limão, óleo, sal e tomate. Deixar cozinhar e em seguida desfiar;6. Adicionar o macarrão na panela em que o frango foi cozido e desfiado e em seguida misturar a cebolinha, o manjericão e a cenoura ralada delicadamente;7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 110,74			TEMPO DE PREPARO: 1h		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslauskys Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola										
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância										
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRÃO COM SARDINHA (macarrão, sardinha, 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)
Macarrão	50,00	2 colheres sopa	50,00	50,00	1,00	*	185,56	5,00	0,65	38,97
Sardinha	40,00	2 colheres sopa	40,00	25,97	1,54	*	74,02	4,14	6,25	0,00
Cheiro-verde	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							296,83	9,60	10,10	40,66
MODO DE PREPARO:										
1. Lavar e cortar o cheiro verde. Reservar;										
2. Ferver água com um pouco de sal e óleo;										
3. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos;										
4. Deixar escorrer o macarrão e reservar;										
5. Lavar as latas de sardinhas, abrir e desprezar o óleo das latas;										
6. Em uma panela aquecida com óleo refogar os temperos e adicionar as sardinhas;										
7. Adicionar o macarrão na panela que foi feito a sardinha, em seguida o cheiro-verde e mexa um pouco;										
8. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 102,00				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslauskys Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRÃO NO ALHO E ÓLEO (macarrão, alho, cebolinha)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	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	
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cebolinha	3,00	1 colher sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,50	0,05	0,01	0,09	
Alho	1,00	1/3 colher sopa	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	
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	
Tomate	5,00	½ unidade	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13	
TOTAL EM 100g							141,42	7,17	7,81	51,36	
MODO DE PREPARO: <ol style="list-style-type: none">1. Ferver água com um pouco de sal e óleo;2. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos;3. Deixar escorrer o macarrão e reservar;4. Acrescentar em uma panela aquecida com óleo, o alho amassado e cebola. Deixar dourar;5. Adicionar o tomate, sal e o colorau, em seguida o macarrão;6. Mexer um pouco e desligue o fogo;7. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 46,37				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola										
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância										
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRONADA COM FRANGO DESFIADO (macarrão. Frango)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	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
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							294,33	13,82	5,41	46,21
MODO DE PREPARO:										
1. Lavar, higienizar e cortar cebolinha. Reservar;										
2. Ferver água com um pouco de sal e óleo;										
3. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos;										
4. Deixar escorrer o macarrão e reservar;										
5. Descongelar adequadamente, temperar e refogar o frango com alho, cebola, colorau, óleo, sal e tomate. Deixar cozinhar e em seguida desfiar;										
6. Adicionar o macarrão na panela em que o frango foi cozido e desfiado e em seguida misturar a cebolinha, delicadamente;										
7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g):			TEMPO DE PREPARO:		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslauskys Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola										
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância										
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRONADA COM SARDINHA (macarrão, sardinha, 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)
Macarrão	50,00	2 colheres sopa	50,00	50,00	1,00	*	185,56	5,00	0,65	38,97
Sardinha	40,00	2 colheres sopa	40,00	25,97	1,54	*	74,02	4,14	6,25	0,00
Cheiro-verde	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							296,83	9,60	10,10	40,66
MODO DE PREPARO:										
1. Lavar e cortar o cheiro verde. Reservar;										
2. Ferver água com um pouco de sal e óleo;										
3. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos;										
4. Deixar escorrer o macarrão e reservar;										
5. Lavar as latas de sardinhas, abrir e desprezar o óleo das latas;										
6. Em uma panela aquecida com óleo refogar os temperos e adicionar as sardinhas;										
7. Adicionar o macarrão na panela que foi feito a sardinha, em seguida o cheiro-verde e mexa um pouco;										
8. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 102,00				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslauskys Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MACAXEIRA COZIDA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Macaxeira	70,00		70,00	52,23	1,34	*	79,09	0,59	0,16	18,89
Sal	1,00		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. Descascar, lavar e cortar em cubos ou em comprido a macaxeira; 2. Cozinhar a macaxeira com água e sal até amolecer; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 53,23			TEMPO DE PREPARO: 30 minutos		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MAMÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO 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
TOTAL EM 100g							40,16	0,46	0,12	10,44
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cortar em fatias o mamão; 2. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 120,00				PESO DA PORÇÃO (g): 58,06			TEMPO DE PREPARO: 10 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: MANTEIGA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO 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	
TOTAL EM 100g							725,97	0,41	82,36	0,06	
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a embalagem e servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 5,00				TEMPO DE PREPARO: 10 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslauskys Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MANUÊ (fubá de milho, leite em pó integral, leite, 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)
Fubá de milho	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	141,39	2,89	0,76	31,55
Leite em pó integral	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	74,50	3,81	4,04	5,88
Manteiga	10,00	1 colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	72,60	0,04	8,24	0,01
Açúcar	10,00	½ colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Coco seco ralado	5,00	1 colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	33,00	0,34	3,23	1,22
TOTAL EM 100g							450,18	8,90	20,32	60,76
MODO DE PREPARO: 1. Colocar e misturar todos os ingredientes em uma panela; 2. Levar ao fogo, mexer sem parar até formar uma “papa” e quando soltar do fundo da panela, estará cozido; 3. Untar a forma com manteiga e acrescentar a papa cozida; 4. Levar ao forno até dourar; 5. Servir conforme o cardápio. Sugestão: Caso a escola não tenha forno, colocar a papa na forma e deixar uns minutos até ficar mais firme. Em seguida cortar em quadradinhos.										
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 80,00			TEMPO DE PREPARO: 1h 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola										
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância										
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:										
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		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslauskys Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MELANCIA						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO 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): 125,00			PESO DA PORÇÃO (g): 92,00				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MELÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO 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 a melancia e cortar em fatias; 2. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 120,00			PESO DA PORÇÃO (g): 90,00				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: MEXIDO À DELÍCIA DE SARDINHA COM OVOS							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Sardinha	40,00	2 colheres sopa	40,00	25,97	1,54	*	74,01	4,14	6,25	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	
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							204,60	10,93	16,81	1,94	
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar os ovos e reservar; 2. Higienizar e abrir as latas de sardinhas, desprezar o óleo. Reservar; 3. Dourar a cebola numa panela aquecida com óleo, depois acrescentar o cheiro verde, pimenta de cheiro e o tomate. Deixar refogar; 4. Adicionar as sardinhas. Refogar; 5. Acrescentar os ovos, fritar e adicionar pouco de sal; 6. Mexer e servir de acordo com o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 89,30				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslauskys Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola										
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância										
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MEXIDO DE PEIXE SECO (peixe seco, ovo, 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)
Peixe seco	90,00	4 colheres sopa	90,00	50,27	1,79	*	70,38	9,45	3,58	0,03
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
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							146,15	13,84	9,41	1,45
MODO DE PREPARO:										
1. Higienizar os ovos e reservar;										
2. Refogar e desfiar o peixe seco. Reservar;										
3. Dourar a cebola numa panela aquecida com óleo, depois acrescentar o cheiro verde, pimenta de cheiro e o tomate. Deixar refogar;										
4. Adicionar o peixe seco desfiado e continuar refogando;										
5. Acrescentar os ovos, fritar e adicionar pouco de sal;										
6. Mexer e servir de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 139,30				TEMPO DE PREPARO: 1h		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslauskys Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola										
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância										
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE FARINHA DE MESOCARPO (farinha de mesocarpo, 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)
Farinha de mesocarpo	35,00	2 colheres sopa	35,00	35,00	1,00	*	115,07	0,49	0,07	27,71
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
TOTAL EM 100g							389,32	8,63	8,38	70,00
MODO DE PREPARO: 1. Dissolver o leite, o açúcar e a farinha de mesocarpo numa panela em fogo brando; 2. Mexer sempre para não embolar; 3. Deixar cozinhar até a mistura engrossar; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 65,00			TEMPO DE PREPARO: 30 minutos		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO											
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola											
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância											
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			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE FUBÁ DE MILHO (fubá de milho, 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)
Fubá de milho	35,00	2 colheres sopa	35,00	35,00	1,00	*	123,72	2,52	0,67	27,61
Açúcar	10,00	½ colheres sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Leite em pó	20,00	1 colheres sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Coco seco ralado	5,00	¼ colheres sopa	5,00	2,65	1,88	*	70,21	0,73	6,86	2,60
TOTAL EM 100g							438,82	11,07	17,07	63,45
MODO DE PREPARO: 1. Misturar o leite dissolvido na água com o açúcar e fubá de milho até dissolver; 2. Cozinhar em fogo brando, mexendo sempre até o ponto desejado; 3. Acrescentar o coco seco ralado e deixar terminar de cozinhar; 4. Servir morno, conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 30,00			TEMPO DE PREPARO: 30 minutos		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslauskys Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE MILHO BRANCO (mingau de milho, 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			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE TAPIOCA (tapioca, coco ralado)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Tapioca	40,0	2 colheres 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: 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		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: OVO							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
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
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. Derreter a manteiga numa frigideira e coloque os ovos um a um; 3. Deixe frita e vire do outro lado, deixando fritar por mais 30 segundos; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 61,00			TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: OVOS MEXIDOS (ovo, 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	55,00	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	
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			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância 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
TOTAL EM 100g							107,72	11,22	14,68	1,55
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cortar a cebolinha. Reservar; 2. Higienizar os ovos e quebrar um a um numa vasilha; 3. Acrescentar o sal; 4. Bater com um garfo ou na batedeira até ficarem espumosos; 5. Derreter a manteiga numa frigideira e coloque os ovos e a cebolinha; 6. Mexer até que todo o ovo esteja cozido, mais ainda macio; 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 58,16			TEMPO DE PREPARO: 40 minutos		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância 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	
TOTAL EM 100g							299,81	7,95	3,10	58,65	
MODO DE PREPARO: 1. Servir conforme com o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 50,00			TEMPO DE PREPARO: 5 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola										
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância										
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXE COZIDO COM CAJU (peixe, caju, 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)
Peixe	180,00	2 filés médios	180,00	100,56	1,79	*	111,50	16,35	4,62	0,00
Caju	50,00	1 unidade	50,00	40,32	1,24	*	17,36	0,39	0,13	4,15
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							99,80	10,59	4,84	3,31
MODO DE PREPARO:										
1. Higienizar e cortar ao meio os caju. Reservar;										
2. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal;										
3. Colocar numa panela cebola, cheiro verde, colorau, tomate e óleo para refogar em fogo baixo;										
4. Acrescentar o peixe ao refogado;										
5. Adicionar água e caju até cobrir o peixe e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 10 minutos;										
6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 160,96				TEMPO DE PREPARO: 1h		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslauskys Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola										
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância										
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXE COZIDO COM OVOS (peixe, ovos, 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)
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:										
1. Higienizar os ovos e cozinhar numa panela com água;										
2. Deixar esfriar e descascar. Reservar;										
3. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal;										
4. Colocar numa panela cebola, cheiro verde, colorau, tomate e óleo para refogar em fogo baixo;										
5. Acrescentar o peixe ao refogado;										
6. Adicionar água até cobrir o peixe e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 10 minutos;										
7. Depois de cozido, acrescentar os ovos;										
8. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 142,94				TEMPO DE PREPARO: 1h			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslauskys Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola										
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância										
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXE COZIDO COM OVOS E BATATA INGLESA (peixe, ovo, batata inglesa, 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)
Peixe	180,00	1 filés médios	180,00	100,56	1,79	*	107,81	16,74	4,03	0,00
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	44,64	1,12	*	63,89	5,82	3,97	0,73
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
Batata inglesa	20,00	½ colher sopa	20,00	18,02	1,11	*	11,60	0,32	0,00	2,65
TOTAL EM 100g							117,77	12,70	6,07	2,40
MODO DE PREPARO:										
1. Higienizar os ovos e cozinhar numa panela com água;										
2. Deixar esfriar e descascar. Reservar;										
3. Cozinhar as batatas, descascar e cortar em rodela. Reservar;										
4. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal;										
5. Colocar numa panela cebola, cheiro verde, colorau, tomate e óleo para refogar em fogo baixo;										
6. Acrescentar o peixe ao refogado;										
7. Adicionar água até cobrir o peixe e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 10 minutos, junto com a as batatas já cozidas;										
8. Depois de cozido, acrescentar os ovos;										
9. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 278,00				TEMPO DE PREPARO: 1h 20 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslauskys Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância 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			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola										
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância										
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXE TROPICAL (peixe, caju, 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)
Peixe	180,00	2 filés médios	180,00	100,56	1,79	*	111,50	16,35	4,62	0,00
Caju	50,00	1 unidade	50,00	40,32	1,24	*	17,36	0,39	0,13	4,15
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							99,80	10,59	4,84	3,31
MODO DE PREPARO:										
1. Higienizar e cortar ao meio os caju. Reservar;										
2. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal;										
3. Colocar numa panela cebola, cheiro verde, colorau, tomate e óleo para refogar em fogo baixo;										
4. Acrescentar o peixe ao refogado;										
5. Adicionar água e caju até cobrir o peixe e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 10 minutos;										
6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 160,96				TEMPO DE PREPARO: 1h		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslauskys Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: PIRÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Farinha	30,00	1 ½ de col de sopa	30,00	30,00	1,00	*	108,26	0,47	0,08	26,37	
Sal	1,00	1/8 de col de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
Caldo do peixe ou da carne	160,0	1 concha média	160,0	160,0	1,0	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL EM 100g							349,23	1,50	0,27	85,06	
MODO DE PREPARO: 1. Peneirar a farinha branca; 2. Colocar o caldo do peixe ou de carne numa panela para ferver; 3. Acrescentar a farinha branca no caldo e mexer para não embolar; 4. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 31,00				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola										
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância										
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: REFOGADO DE CARNE BOVINA MOÍDA COM CHUCHU E ABÓBORA EM CUBOS							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne bovina moída	120,00		120,00	107,14	1,12	*	146,31	20,81	6,37	0,00
Abóbora	20,00		20,00	14,59	1,37	*	5,84	0,25	0,08	0,90
Chuchu	40,00		40,00	38,09	1,05	*	6,47	0,27	0,02	1,58
Tomate	5,00		5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00		5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00		1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00		3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00		1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00		5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00		1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Limão	5,00		5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100g							106,66	12,13	5,34	1,99
MODO DE PREPARO:										
1. Lavar, descascar e cortar em cubos a abóbora e o chuchu. Reservar;										
2. Descongelar adequadamente a carne moída e temperar com alho, colorau, limão, pimenta de cheiro e sal;										
3. Refogar e cozinhar a carne moída com os demais temperos, por aproximadamente por 20 minutos;										
4. Acrescentar a abóbora e o chuchu e deixar cozinhar até que fiquem macios;										
5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 177,85				TEMPO DE PREPARO: 1h		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslauskys Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola										
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância										
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA COZIDA (abóbora, batata inglesa, chuchu)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Abóbora	10,00	1 colher sopa	10,00	7,29	1,37	*	2,92	0,13	0,04	0,45
Batata	35,00	1 colher sopa	35,00	31,53	1,11	*	20,30	0,56	0,00	4,63
Chuchu	20,00	1 colher sopa	20,00	19,04	1,05	*	3,23	0,13	0,01	0,79
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							44,42	1,37	0,09	10,02
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): 78,00			TEMPO DE PREPARO: 30 minutos		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslauskys Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA COZIDA (maxixe, cenoura)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Cenoura	25,00	1 colher sopa	25,00	21,55	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98
Maxixe	40,00	1 colher sopa	40,00	38,09	1,05	*	5,24	0,53	0,03	1,04
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							19,77	1,26	0,12	3,63
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): 63,02			TEMPO DE PREPARO: 30 minutos		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA COZIDA SALPICADA COM CHEIRO-VERDE E CEBOLINHA (abóbora, chuchu, quiabo, cheiro- verde, cebolinha)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Abóbora	10,00	1 colher sopa	10,00	14,59	1,37	*	5,84	0,25	0,08	0,90
Chuchu	20,00	1 colher sopa	20,00	19,04	1,05	*	3,23	0,13	0,01	0,79
Quiabo	40,00	1 colher sopa	40,00	38,09	1,05	*	11,40	0,73	0,11	2,43
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Cheiro verde	3,00	1 colher sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
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							28,23	1,57	0,28	5,77
MODO DE PREPARO: 1. Lavar, higienizar e picar o cheiro-verde e a cebolinha. Reservar; 2. Lavar e cozinhar os legumes; 3. Depois de cozidos, descascar e cortar em cubos; 4. Organizar em uma travessa, salpicar a cebolinha e o cheiro-verde e temperar com sal e limão; 5. Deixar sob refrigeração, protegidas com filmito ou tampa, até o momento da distribuição; 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 79,74				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola										
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância										
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (acelga, 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)
Acelga	25,00	1 colher sopa	25,00	17,12	1,16	*	3,59	0,25	0,02	0,79
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							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):			TEMPO DE PREPARO:		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (acelga, tomate)							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
Tomate	30,00	1 colher sopa	30,00	20,98	1,43	*	3,22	0,23	0,04	0,66
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							18,23	1,21	0,14	4,13
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): 41,48			TEMPO DE PREPARO: 30 minutos		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (acelga, 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)
Acelga	25,00	1 colher sopa	25,00	17,12	1,16	*	3,59	0,25	0,02	0,79
Tomate	30,00	1 colher sopa	30,00	20,98	1,43	*	3,22	0,23	0,04	0,66
Cheiro verde	3,00	1 colher sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
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							19,15	1,30	0,16	4,24
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): 44,07			TEMPO DE PREPARO: 20 minutos		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslauskys Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (acelga, 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)
Acelga	25,00	1 colher sopa	25,00	17,12	1,16	*	3,59	0,25	0,02	0,79
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
TOTAL EM 100g							18,29	1,24	0,15	4,10
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): 38,23			TEMPO DE PREPARO: 30 minutos		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslauský Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância 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
TOTAL EM 100g							11,30	1,10	0,09	2,39
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; 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 37,06			TEMPO DE PREPARO: 30 minutos		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (alface, 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				*	2,04	0,26	0,03	0,32	
Tomate	30,00	1 colher sopa	25,00	19,08	1,31	*	3,22	0,23	0,04	0,66	
Limão	5,00	1 colher chá	30,00	20,98	1,43	*	0,76	0,02	0,00	0,26	
Sal	1,00	1/8 colher sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL EM 100g							13,84	1,17	0,16	2,87	
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): 43,44				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (alface, espinafre, 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
Espinafre	25,00	1 colher sopa	25,00	14,61	1,71	*	2,35	0,29	0,04	0,38
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							14,41	1,38	0,18	2,79
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): 58,05			TEMPO DE PREPARO: 30 minutos		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslauskys Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (alface, 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)
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
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							12,76	1,10	0,12	2,66
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): 58,04				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslauský Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola										
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância										
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (alface, pepino, tomate, 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)
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
Cheiro verde	3,00	1 colher sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
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		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (alface, tomate, 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
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							12,76	1,10	0,12	2,66
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): 58,04			TEMPO DE PREPARO: 30 minutos		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslauský Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância 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
Tomate	30,00	1 colher sopa	30,00	20,98	1,43	*	3,22	0,23	0,04	0,66
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: 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		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslauský Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (cenoura, 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	20,98	1,43	*	3,22	0,23	0,04	0,66
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							19,55	1,03	0,14	3,64
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): 60,51			TEMPO DE PREPARO: 30 minutos		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslauskys Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola										
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância										
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (pepino, tomate, cheiro-verde, cebolinha)							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	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
Cheiro verde	3,00	1 colher sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
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							15,25	1,12	0,13	3,30
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): 43,60				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola										
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância										
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (repolho, 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
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							18,27	0,94	0,16	4,49
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): 19,72			TEMPO DE PREPARO: 30 minutos		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (repolho, 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)
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
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										
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): 39,22			TEMPO DE PREPARO: 30 minutos		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola										
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância										
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (repolho, tomate, cheiro-verde, 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
Cheiro verde	3,00	1 colher sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
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							17,79	1,13	0,18	3,91
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): 43,29			TEMPO DE PREPARO: 30 minutos		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslauský Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (repolho, cenoura, manjeriço)							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
Manjeriço	5,00	1 colher 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
TOTAL EM 100g							24,38	1,07	0,19	4,51
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): 42,51			TEMPO DE PREPARO: 30 minutos		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslauský Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância 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
TOTAL EM 100g							16,76	1,02	0,17	3,79
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): 40,70			TEMPO DE PREPARO: 30 minutos		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslauskys Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola										
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância										
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE FEIJÃO-VERDE (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	18,00	1 colher sopa	18,00	17,48	1,03	*	21,21	0,55	0,55	3,55
Cebola	5,00	1 colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	30,00	1 colher sopa	30,00	20,98	1,43	*	3,22	0,23	0,04	0,66
Cheiro verde	3,00	1 colher sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
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							57,26	1,96	1,25	10,30
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): 47,93			TEMPO DE PREPARO: 30 minutos		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslauský Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância 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: 1. Higienizar, descascar e cortar em cubos as frutas; 2. 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		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE FRUTAS (banana, mamão, maçã)							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	*	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	
Maçã	45,00	2 colheres sopa	45,00	37,50	1,20	*	20,82	0,11	0,00	5,68	
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							104,96	3,02	2,65	18,98	
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar em cubos as frutas; 2. 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):				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE FRUTAS (banana, melão, laranja)							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	
Laranja	45,00	2 colheres sopa	45,00	32,14	1,40	*	14,60	0,31	0,03	3,69	
Melão	45,00	2 colheres sopa	45,00	38,46	1,17	*	11,30	0,26	0,00	2,89	
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							89,77	3,20	2,55	14,86	
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar em cubos as frutas; 2. 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): 107,70				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE FRUTAS (mamão, maçã, 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	45,00	2 colheres sopa	45,00	38,46	1,17	*	11,30	0,26	0,00	2,89	
Mamão	45,00	2 colheres sopa	45,00	29,03	1,55	*	11,66	0,13	0,04	3,03	
Maçã	45,00	2 colheres sopa	45,00	37,50	1,20	*	20,82	0,11	0,00	5,68	
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							81,26	2,65	2,37	13,50	
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar em cubos as frutas; 2. 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: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola										
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância										
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE LEGUMES REFOGADOS (cenoura, chuchu, batata inglesa)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Cenoura	25,00	1 colher sopa	25,00	21,55	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98
Chuchu	20,00	1 colher sopa	20,00	14,49	1,38	*	2,46	0,10	0,01	0,60
Batata inglesa	35,00	1 colher sopa	35,00	31,53	1,11	*	20,30	0,56	0,00	4,63
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
TOTAL EM 100g							77,12	1,30	4,13	8,81
MODO DE PREPARO:										
1. Selecionar, higienizar e cortar os legumes e cozinhar. Reservar;										
2. Aquecer o óleo em uma frigideira, acrescentar a cebola picada, refogar um pouco a cenoura, o chuchu e a batata inglesa;										
3. Deixar refogar por 3 minutos, desligar o fogo e deixar esfriar;										
4. Após, colocar em travessa, cobrir com filmito e guardar sob refrigeração, até a hora de servir;										
5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 74,07			TEMPO DE PREPARO: 40 minutos		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslauský Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SOPA DE FEIJÃO, CARNE BOVINA EM CUBOS E LEGUMES (feijão, carne bovina em cubos, inhame, couve, 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	1 colher sopa	180,00	152,54	1,18	*	219,70	31,75	9,33	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
Couve	10,00	1 colher sopa	10,00	7,69	1,30	*	2,08	0,22	0,04	0,33
Inhame	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			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslauskys Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância 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	
Cenoura	25,00	1 colher sopa	25,00	21,55	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98	
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	
Repolho	20,00	1 colher sopa	20,00	14,29	1,40	*	2,45	0,13	0,02	0,55	
TOTAL EM 100g							164,86	11,27	4,51	19,85	
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar; 2. Descongelar adequadamente o frango, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 3. Refogar e cozinhar o frango com cebola, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida por aproximadamente 25 minutos; 4. Acrescentar o macarrão, a vinagreira, a cenoura, o maxixe, o quiabo e o repolho, deixar cozinhar por mais 5 minutos; 5. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 252,00				TEMPO DE PREPARO: 1H 20 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslauskys Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: SOPA DE MACARRÃO, CARNE BOVINA EM CUBOS E LEGUMES (macarrão, 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	30,00	1 colher sopa	30,00	26,78	1,12	*	36,57	5,20	1,59	0,00	
Abóbora	20,00	1 colher sopa	20,00	14,59	1,37	*	5,84	0,25	0,08	0,90	
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	38,09	1,05	*	5,24	0,53	0,03	1,04	
Macarrão	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	74,22	2,00	0,26	15,59	
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							128,71	6,29	3,73	17,35	
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 a batata doce e o macarrão e deixar cozinhar por mais 5 minutos, depois adicionar o maxixe e a abóbora; 5. Cozinhar por mais 5 minutos; 6. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 134,01				TEMPO DE PREPARO: 1h 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslauskys Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância 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			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE ACEROLA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO 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			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJÁ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Polpa de Cajá	100,00	2 colheres sopa	100,00	100,00	1,00	*	27,00	0,59	0,17	6,38	
Açúcar	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91	
TOTAL EM 100g							86,93	0,55	0,14	21,91	
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			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO											
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola											
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância											
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJU							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO 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			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE GOIABA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO 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			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE GRAVIOLA							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 graviola	100,00	2 colheres sopa	100,00	100,00	1,00	*	41,00	0,57	0,14	9,79	
Açúcar	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91	
TOTAL EM 100g							98,60	0,53	0,12	24,75	
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			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE MANGA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO 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			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância 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			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE MURICI							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 murici	100,00	2 colheres sopa	100,00	100,00	1,00	*	91,00	0,88	2,47	19,37	
Açúcar	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91	
TOTAL EM 100g							140,26	0,79	2,06	32,73	
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			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância 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		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância 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			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslauskys Rabin
CRN6: 2164



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



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

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

NOME DA PREPARAÇÃO: TORTA DE CARNE (carne bovina moída, 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)
Carne bovina	100,00	1 pedaço médio	100,00	89,28	1,12	*	128,59	18,59	5,46	0,00
Ovo	25,00	½ unidade	25,00	22,30	1,12	*	31,91	2,91	1,98	0,36
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
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
TOTAL EM 100g							144,78	16,41	7,89	1,14
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none">1. Higienizar os ovos e reservar;2. Descongelar adequadamente a carne e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;3. Refogar a carne com cebola, tomate, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida;4. Deixar cozinhar com pouco caldo;5. Depois de cozida, desfiar e acrescentar a cebolinha. Reservar;6. Separar as claras da gema, bater as claras em neve e acrescentar as gemas;7. Misturar uma parte dos ovos batidos à carne desfiada, arrumar em uma forma retangular e colocar o restante dos ovos batidos por cima;8. Levar para assar por aproximadamente 25 minutos;9. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 154,30				TEMPO DE PREPARO: 1h 20 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslauskys Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO											
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola											
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância											
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: VINAGRETE (tomate, cebola, cheiro-verde, pimentão)							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	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80	
Cebola	20,00	2 colheres sopa	20,00	13,99	1,43	*	5,51	0,24	0,01	1,24	
Cheiro verde	5,00	1 colher sopa	5,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15	
Pimentão	13,00	1 colher sopa	13,00	10,00	1,30	*	2,13	0,11	0,02	0,49	
TOTAL EM 100g							23,85	1,34	0,16	5,14	
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar os legumes, picar e misturar; 2. Manter sobre refrigeração até o momento de servir; 3. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 66,00				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE ABACATE (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			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola										
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância										
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE ABACAXI (polpa de abacaxi, 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 abacaxi	100,00	2 colheres sopa	100,00	100,00	1,00	*	34,00	0,47	0,12	7,80
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
TOTAL EM 100g							150,46	4,01	3,93	25,39
MODO DE PREPARO:										
1. Higienizar a polpa de abacaxi e reservar;										
2. Liquidificar as frutas 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): 140,00			TEMPO DE PREPARO: 20 minutos		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE BANANA E 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
TOTAL EM 100g							278,14	9,49	8,95	41,83
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar as bananas e cortar em cubos; 2. Liquidificar a fruta com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogênea; 3. Acrescentar a aveia e mexer bem; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 63,13			TEMPO DE PREPARO: 30 minutos		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE BANANA E FARINHA DE MESOCARPO							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	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	
Farinha de mesocarpo	15,00	1 colher sopa	15,00	15,00	1,00	*	49,32	0,21	0,03	11,88	
TOTAL EM 100g							280,55	7,58	7,23	47,63	
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar as bananas e cortar em cubos; 2. Liquidificar a fruta com água, açúcar, farinha de mesocarpo e leite em pó integral até ficar uma mistura homogenia; 3. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 75,13				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE BANANA, MAMÃO E AVEIA (banana, mamão, aveia, leite em pó integral e açúcar)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Banana	27,10	2 colheres sopa	27,10	1,66	1,46	*	1,29	0,02	0,00	0,34	
Mamão	45,00	2 colheres sopa	45,00	29,03	1,55	*	11,66	0,13	0,04	3,03	
Aveia	5,00	1 colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	19,69	0,70	0,42	3,33	
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	
TOTAL EM 100g							259,75	9,08	8,89	37,28	
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar as bananas e o mamão e cortar em cubos; 2. Liquidificar as frutas com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogenia; 3. Acrescentar a aveia e mexer bem; 4. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 65,69				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO											
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola											
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância											
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE MAMÃO (mamão, leite em pó integral, açúcar)							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	
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	
TOTAL EM 100g							253,51	8,89	9,18	35,27	
MODO DE PREPARO:											
1. Higienizar, descascar o mamão e cortar em cubos;											
2. Liquidificar a fruta com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogenia;											
3. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 59,03				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN6: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “A” Ensino Médio Quilombola										
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância										
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE MANGA (polpa de manga, leite em pó integral, açúcar)							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	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
TOTAL EM 100g							143,30	4,23	4,32	23,31
MODO DE PREPARO:										
1. Higienizar a polpa de manga e reservar;										
2. Liquidificar a polpa 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): 130,00			TEMPO DE PREPARO: 30 minutos		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Maria do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin
CRN6: 2164