



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



**FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DO CARDÁPIO A
QUILOMBOLA REGULAR
ENSINO MÉDIO (16^a 18 ANOS)
FEVEREIRO A JUNHO DE 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. Arroz Azedinho (arroz, vinagreira)
2. Arroz batipuru simples (arroz, vinagreira, João Gomes, alho, pimentão verde, cebola, tomate, quiabo, maxixe)
3. Arroz branco
4. Arroz com abóbora
5. Arroz com feijão verde
6. Arroz com macarrão
7. Baião de Dois (arroz, feijão)
8. Baião de Três (arroz, feijão, carne bovina em cubos)
9. Banana
10. Biscoito Maisena
11. Biscoito Maria
12. Biscoito rosquinha
13. Biscoito salgado
14. Bolo de macaxeira
15. Caldo quilombola (batata doce, feijão, salsa e carne bovina moída)
16. Carne bovina cozida com legumes (macaxeira, cenoura)
17. Ensopadinho de carne suína* com vinagreira, João Gomes maxixe e quiabo
18. Ensopado de frango com abóbora e quiabo
19. Farinha amarela
20. Farofa de flocão de milho com ovos mexidos, cebolinha, cenoura
21. Farofa simples (farinha branca, cebola, óleo)
22. Feijão
23. Frango ao molho com quiabo e maxixe
24. Frango assado
25. Galinhada Deliciosa com quiabo
26. Iogurte de frutas
27. **Laranja**
28. Macarronada de frango desfiado, milho verde e cenoura ralada
29. Mamão
30. Melancia

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



31. Melão
32. Mingau de farinha de mesocarpó
33. Ovos mexidos
34. Pão
35. Refogado de carne bovina moída com verduras e legumes (batata inglesa, João Gomes, cenoura picados)
36. Salada cozida de legumes (cenoura, batata inglesa, chuchu)
37. Salada crua (alface, cheiro verde, tomate)
38. Salada crua (alface, repolho, tomate, cheiro verde)
39. Salada crua (repolho, tomate, pepino)
40. Salada de frutas (banana, mamão, melão)
41. Sopa de feijão, macarrão, frango e legumes e verduras (quiabo, macaxeira, cenoura, João Gomes, vinagreira)
42. Sopa Nutritiva (carne bovina, fava, cenoura, inhame, maxixe, quiabo, vinagreira)
43. Suco de abacaxi
44. Suco de acerola
45. Suco de caju
46. Suco de goiaba
47. Suco de maracujá
48. Suco de murici
49. Tangerina
50. Vitamina de banana, mamão, aveia
51. Vitamina de mesocarpó (banana, farinha de mesocarpó e leite em pó)

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
Manjeriçao	250g
Rúcula	300g
Vinagreira	400g

Exemplo: COUVE

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

Exemplo: OVO

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

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 MÃOS

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

Preparação da solução clorada



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

HIGIENIZAÇÃO DAS BANCADAS

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

HIGIENIZAÇÃO DOS UTENSÍLIOS

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

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 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 Naslausky Rabin
CRN6: 2164



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



PREPRAÇÕES

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 Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ AZEDINHO (Arroz e vinagreira)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	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 Regular										
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular										
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ BATIPURU SIMPLES (Arroz, vinagreira, João gomes, alho, pimentão, cebola, tomate, quiabo e maxixe)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	90,00	1 colher de servir	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Vinagreira	15,00	1 colher de sopa	15,00	10,00	1,50	*	2,60	0,21	0,04	0,49
Maxixe	15,00	1 colher de sopa	15,00	14,29	1,05	*	1,96	0,20	0,01	0,39
João Gomes	10,00	1 colher de sopa	10,00	8,33	1,20	*	3,32	0,28	0,03	0,77
Quiabo	10,00	1 colher de sopa	10,00	8,13	1,23	*	2,43	0,16	0,02	0,52
Alho	1,00	1/3 de denta 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
Pimentão	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,82	0,04	0,01	0,19
Tomate	5,00	1/6 de colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Óleo	1,00	1 colher de chá	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							237,51	5,16	0,97	50,87
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none">1. Higienizar adequadamente a vinagreira, o maxixe, o João gomes e o quiabo e cortar em pedaços. Reservar;2. Lavar o arroz e refogar com alho, cebola e óleo;3. Acrescente água e acertar o sal, mexa;4. Em seguida acrescentar os legumes reservados e misturar bem;5. Deixe cozinhar;6. Servir conforme cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 158,00		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 Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ BRANCO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	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 Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ COM ABÓBORA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	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 Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ COM FEIJÃO VERDE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	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 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 Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ COM MACARRÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	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 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 Regular										
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular										
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: BAIÃO DE DOIS (Arroz e feijão)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	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	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: 6. Cozinhar o feijão como de costume e reservar; 7. Higienizar a cebolinha, picar e reservar; 8. Refogar o arroz com os temperos, acrescentar água e deixar cozinhar por 10 minutos, em seguida acrescentar o feijão e deixar cozinhar por mais 10 minutos; 9. Colocar a cebolinha por cima do arroz e deixar abafado até a hora de servir; 10. 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 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 Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: BAIÃO DE TRÊS (Arroz, feijão, carne bovina em cubos)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	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:										
<ol style="list-style-type: none"> Colocar em uma panela de pressão o feijão e a água e cozinhar até ficar macio; Escorrer o feijão e reservar; Descongelar a carne adequadamente e temperar; Em uma panela com óleo quente, refogar os temperos, acrescentar a carne e deixar cozinhar por 25 minutos; Em seguida acrescentar o arroz e deixar cozinhar por mais 20 minutos; ; Misturar o feijão ao preparo da carne com arroz, cozinhar por mais 5 minutos; Desligar o fogo e deixar abafado até a hora de servir; Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 199,30		TEMPO DE PREPARO: 60 minutos	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
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 Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DE PREPARAÇÃO: BANANA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Banana	90,00	1 unidade média	90,00	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): 90,00		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 Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DE PREPARAÇÃO: BISCOITO MAISENA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTES	QUANTIDADES	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 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 Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DE PREPARAÇÃO: BISCOITO MARIA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Biscoito Maria	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 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 Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DE PREPARAÇÃO: BISCOITO ROSQUINHA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Biscoito Maria	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 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 Regular											
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular											
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DE PREPARAÇÃO: BISCOITO SALGADO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Biscoito Maria	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 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 Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: BOLO DE MACAXEIRA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	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 Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: CALDO QUILOMBOLA (batata doce, feijão, salsa e carne bovina moída)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	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: <ol style="list-style-type: none">1. Lavar, higienizar e separar as folhas. Reservar2. 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): 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 Regular										
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular										
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: CARNE BOVINA COZIDA COM LEGUMES (MACAXEIRA E CENOURA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne bovina	90,00	4 colheres de sopa	90,00	76,27	1,18	*	109,85	15,88	4,66	0,00
Mandioca	30,00	1 colher de sopa	30,00	22,39	1,34	*	33,90	0,25	0,07	8,10
Cenoura	25,00	1 colher de sopa	25,00	21,55	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98
Pimentão	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,82	0,04	0,01	0,19
Tomate	5,00	1/6 de colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Óleo	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
Sal, dietético	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
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
TOTAL EM 100g							115,23	11,68	4,06	7,21
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, pimenta do reino e sal;										
3. Refogar a carne bovina com os demais temperos;										
4. Cozinhar a carne com os legumes até ficar macios;										
5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 175,00		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 Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: ENSOPADINHO DE CARNE SUÍNA COM VINAGREIRA, JOÃO GOMES, MAXIXE E QUIABO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne suína em cubos	90,00	4 colheres de sopa	90,00	76,27	1,18	*	133,95	17,24	6,69	0,00
Vinagreira	15,00	1 colher de sopa	15,00	12,50	1,20	*	3,25	0,26	0,05	0,61
João Gomes	10,00	1 colher de sopa	10,00	8,13	1,23	*	3,24	0,27	0,02	0,75
Maxixe	15,00	1 colher de sopa	15,00	14,29	1,05	*	1,96	0,20	0,01	0,39
Quiabo	10,00	½ colher de sopa	10,00	8,13	1,23	*	2,43	0,16	0,02	0,52
Óleo	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Alho	1,00	1/3 de colher 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
Pimentão	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,82	0,04	0,01	0,19
Tomate	5,00	1/6 de colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100g							110,86	12,79	5,41	2,62
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, descascar, lavar e cortar em cubos pequenos os legumes. Reservar; 2. Descongelar adequadamente a carne suína, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, pimenta do reino e sal; 3. Refogar a carne bovina com os demais temperos; 4. Cozinhar a carne com os legumes até ficar macios; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 175,00		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 Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: ENSOPADO DE FRANGO COM ABÓBORA E QUIABO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango (peito) em cubos	80,00	4 colheres de sopa	80,00	67,80	1,18	*	101,33	14,09	4,56	0,00
Abóbora	30,00	1 colher de sopa	30,00	21,90	1,37	*	8,76	0,38	0,12	1,36
Quiabo	20,00	1 colher de sopa	20,00	16,26	1,23	*	4,87	0,31	0,05	1,04
Tomate	5,00	1/6 de colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Limão	5,00	½ colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Alho	1,00	1/3 de colher 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
Pimentão	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,82	0,04	0,01	0,19
TOTAL EM 100g							99,41	11,55	4,39	2,98
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, descascar, lavar e cortar em cubos pequenos os legumes. Reservar; 2. Descongelar adequadamente o frango, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, pimenta do reino e sal; 3. Refogar o frango com os demais temperos; 4. Cozinhar a carne com os legumes até ficar macios; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 165,00		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 Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DE PREPARAÇÃO: FARINHA AMARELA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTES	QUANTIDADES	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 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 Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA DE FLOCÃO DE MILHO COM OVOS MEXIDOS, CEBOLINHA E CENOURA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	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	5,00	5,00	1,00	*	141,39	2,89	0,76	31,55
Ovo	50,00	1 unidade	40,00	40,00	1,00	*	71,56	6,52	4,45	0,82
Cebolinha	5,00	1 colher de sopa	50,00	50,00	1,00	*	0,84	0,08	0,02	0,15
Cenoura ralada	15,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	3,88	0,14	0,03	0,59
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	15,00	12,93	1,16	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher de sopa	1,00	0,92	1,09	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Manteiga	5,00	¼ de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							195,36	8,65	4,67	29,85
MODO DE PREPARO: 1. Em uma panela colocar a manteiga, a cebola e fritar até dourar; 2. Acrescentar o alho fatiado e deixar ficar tudo dourado (o alho tosta mais rápido que a cebola); 3. Adicionar uma parte do sal, a cenoura refogado e deixar cozinhar; 4. Acrescentar o ovo e mexer deixar cozinhar e colocar o flocão; 5. Finalizar com o cebolinha picado e higienizado; 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 122,00		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 Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA SIMPLES (Farinha branca, cebola e óleo)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha branca	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
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 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 Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: FEIJÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão	35,00	2 colheres sopa	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 Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: FRANGO AO MOLHO COM QUIABO E MAXIXE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango	180,00	1 pedaço médio	180,00	129,50	1,39	*	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
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 e cortar em cubos o maxixe e o quiabo. 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): 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 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 Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: FRANGO ASSADO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango	180,00	1 pedaço médio	180,00	129,50	1,39	*	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. Untar com óleo uma travessa colocar o frango para assar coberto com papel alumínio até cozinhar depois retire o papel e deixe dourar; 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 Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: GALINHADA DELICIOSA COM QUIABO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango peito	60,00	1 pedaço médio	60,00	50,85	1,18	*	76,00	10,57	3,42	0,00
Quiabo	20,00	1 colher de sopa	20,00	16,26	1,23	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	143,12	2,86	0,13	31,50
Cebolinha	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	0,84	0,08	0,02	0,15
Tomate	5,00	1/6 de colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Cebola, crua	5,00	1//2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	1,00	1 colher de chá	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	1/8 de colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100g							185,41	10,94	3,66	25,86
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 o quiabo cortado em rodela e higienizados e deixar cozinhar; 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): 144,00		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 Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DE PREPARAÇÃO: IOGURTE DE FRUTA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
iogurte de fruta	180,00	1 unidade	180,00	180,00	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. Higienizar a embalagem e 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 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 Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DE PREPARAÇÃO: LARANJA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Laranja	90,00	1 unidade	90,00	52,33	1,72	*	26,93	0,56	0,10	6,73	
TOTAL EM 100g							26,93	1,08	0,19	12,86	
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a fruta e servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 90,00		TEMPO DE PREPARO: 20 minutos		

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 Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: MACARONADA DE FRANGO DESFIADO, CENOURA RALADA E MILHO VERDE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Macarrão	50,00	2 colheres sopa	50,00	50,00	1,00	*	185,56	5,00	0,65	38,97
Frango	30,00	1 ½ colher sopa	30,00	21,58	1,39	*	37,33	6,67	0,97	0,00
Cenoura ralada	25,00	1 colher sopa	25,00	21,55	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98
Milho verde	5,00	1 colheres sopa	5,00	3,29	1,52	*	0,70	0,07	0,01	0,12
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
TOTAL EM 100g							234,77	11,00	4,25	36,84
MODO DE PREPARO: 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 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 Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DE PREPARAÇÃO: MAMÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTES	QUANTIDADES	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): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 58,06		TEMPO DE PREPARO: 15 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 Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DE PREPARAÇÃO: MELANCIA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Melancia	200,00	1 Fatia Média	200,00	92,17	2,17	*	30,05	0,81	0,00	7,50	
TOTAL EM 100g							32,61	0,88	0,00	8,14	
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a melancia e cortar em fatias; 2. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 92,00		TEMPO DE PREPARO: 20 minutos		

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 Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DE PREPARAÇÃO: MELÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTES	QUANTIDADES	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): 100,00							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 Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: MINGAU DE FARINHA DE MESOCARPO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha de mesocarpa	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 mesocarpa 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 Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DE PREPARAÇÃO: OVOS MEXIDOS							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTES	QUANTIDADES	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 Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DE PREPARAÇÃO: PÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTES	QUANTIDADES	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: 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 Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: REFOGADO DE CARNE MOÍDA COM VERDURAS E LEGUMES (batata inglesa, João gomes e cenoura picados)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne moída	90,00	3 colheres de sopa	90,00	76,27	1,18	*	163,22	20,30	8,47	0,00
Batata inglesa	20,00	1 colher de sopa	20,00	18,02	1,11	*	11,60	0,32	0,00	2,65
Cenoura	25,00	1 colher de sopa	25,00	21,55	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98
João Gomes	20,00	2 colher de sopa	20,00	16,26	1,23	*	6,47	0,54	0,05	1,50
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
Tomate	5,00	1/6 de colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	5,00	1,00	*	1,36	0,11	0,02	0,24
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	1,00	1 colher de chá	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	163,22	20,30	8,47	0,00
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100g							133,53	14,36	6,34	4,17
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, descascar, lavar e cortar em cubos pequenos a batata inglesa e a cenoura. Reservar; 2. Descongelar adequadamente a carne moída 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, acrescentar o João gomes adequadamente higienizado; 5. Servir conforme com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 179,00		TEMPO DE PREPARO: 1 h	

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 Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA COZIDAS DE LEGUMES (Cenoura, batata inglesa e chuchu)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Cenoura	25,00	1 colher de sopa	25,00	21,55	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98
Batata inglesa	20,00	1 colher de sopa	20,00	18,02	1,11	*	11,60	0,32	0,00	2,65
Chuchu	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,49	1,38	*	9,33	0,26	0,00	2,13
TOTAL EM 100g							50,67	1,51	0,08	10,65
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos e colocar pra cozinhar até ficarem macios; 2. Servir conforme com 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 Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (Alface, cheiro verde e tomate)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alface	25,00	1 colher de sopa	25,00	19,08	1,31	*	2,64	0,32	0,02	0,46
Cheiro verde	10,00	2 colheres de sopa	10,00	8,62	1,16	*	2,93	0,24	0,04	0,50
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80
TOTAL EM 100g							17,81	1,58	0,20	3,32
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Temperar com limão e sal; 4. Deixar sob refrigeração, protegidas com filmito ou tampa, até o momento da distribuição; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 65,00		TEMPO DE PREPARO: 30 minutos	

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 Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (Alface, repolho, cheiro verde e tomate)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alface	25,00	1 colher de sopa	25,00	19,08	1,31	*	2,64	0,32	0,02	0,46
Cheiro verde	10,00	2 colheres de sopa	10,00	8,62	1,16	*	2,93	0,24	0,04	0,50
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80
Repolho	20,00	2 colheres de sopa	20,00	14,60	1,40	*	2,50	0,13	0,02	0,56
TOTAL EM 100g							17,66	1,43	0,19	3,44
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): 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 Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (Repolho, tomate e tomate)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Pepino	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,60	1,37	*	1,39	0,13	0,00	0,30
Repolho	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,29	1,40	*	2,45	0,13	0,02	0,55
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80
TOTAL EM 100g							14,25	0,98	0,12	3,03
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): 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 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 Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA DE FRUTAS (Banana, mamão e melão)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Banana	45,00	2 colheres de sopa	45,00	27,11	1,66	*	21,12	0,33	0,02	5,51
Mamão	45,00	2 colheres de sopa	45,00	29,03	1,55	*	11,66	0,13	0,04	3,03
Melão	45,00	2 colheres de sopa	45,00	38,46	1,17	*	11,30	0,26	0,00	2,89
Leite integral pó	10,00	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	49,67	2,54	2,69	3,92
TOTAL EM 100g							89,62	3,12	2,63	14,67
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar em cubos as frutas; 2. Misturar as frutas cortadas num recipiente. 3. 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 Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: SOPA DE FEIJÃO, MACARRÃO, FRANGO E LEGUMES (Quiabo, macaxeira, cenoura, João gomes e vinagreira)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,71	1,36	*	48,39	2,94	0,18	9,00
Macarrão	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	74,11	2,06	0,39	15,32
Frango peito	80,00	4 colheres de sopa	80,00	67,80	1,18	*	101,33	14,09	4,56	0,00
Quiabo	10,00	½ colher de sopa	10,00	8,13	1,23	*	2,43	0,16	0,02	0,52
Mandioca	35,00	1 colher de sopa	35,00	26,12	1,34	*	39,55	0,30	0,08	9,45
Cenoura	25,00	1 colher de sopa	25,00	18,25	1,37	*	5,47	0,20	0,04	0,83
João Gomes	20,00	1 colher de sopa	20,00	16,26	1,23	*	6,47	0,54	0,05	1,50
Vinagreira	20,00	1 colher de sopa	20,00	13,16	1,52	*	3,42	0,28	0,05	0,65
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	4,27	1,17	*	1,68	0,07	0,00	0,38
Tomate	5,00	1/6 de colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	0,54	0,04	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Óleo	1,00	1 colher de chá	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100g							143,75	10,15	3,11	18,75
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar; Descongelar adequadamente o frango, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; Refogar e cozinhar o frango com o restante dos temperos numa panela aquecida por aproximadamente 25 minutos; Acrescentar o macarrão, o feijão cozido como de costume e os legumes deixar cozinhar até amolecer tudo; Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 260,00		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 Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: SOPA NUTRITIVA (CARNE BOVINA, FAVA, CENOURA, INHAME, MAXIXE, QUIABO E VINAGREIRA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango (peito)	40,00	2 Colheres de sopa	40,00	28,78	1,39	*	34,29	6,19	0,87	0,00
Fava	15,00	1 colher de sopa	15,00	13,04	1,15	*	11,17	0,63	0,41	1,32
Cenoura	20,00	1 colheres de sopa	20,00	17,24	1,16	*	8,00	0,35	0,11	1,24
Inhame	35,00	1 colher de sopa	35,00	25,74	1,36	*	24,89	0,53	0,05	5,98
Maxixe	20,0 g	½ colher de sopa	20,00	19,05	1,05	*	2,62	0,27	0,01	0,52
Quiabo	20,0 g	½ colher de sopa	20,00	16,26	1,23	*	4,87	0,31	0,05	1,04
Vinagreira	60,00	4 galhos	60,00	40,00	1,50	*	10,40	0,84	0,14	1,96
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta do cheiro	5,00	½ unidade	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
Limão	5,00	1 colher de chá	15,00	14,29	1,05	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Óleo	1,00	1 colher de café	10,00	8,33	1,20	*	1,96	0,20	0,01	0,39
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	2,17	0,18	0,03	0,41
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	1,00	0,92	1,09	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1/6 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	1,04	0,06	0,00	0,22
TOTAL EM 100g							119,54	7,89	2,89	14,98
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none">1. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar;2. Selecionar e deixe a fava de molho por pelo menos 12 horas na geladeira;3. Escorra a fava, lave e coloque em uma panela coberta com água fria e deixe ferver;4. Em seguida, escorra novamente, coloque água quente e deixe ferver rapidamente por aproximadamente 5 minutos, escorra, coloque água fervente e deixe cozinhar até ficar al dente. Reservar;5. Descongelar adequadamente e cortar a carne em cubos;6. Refogar e cozinhar a carne com cebola, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida por aproximadamente 5 minutos na panela de pressão;7. Acrescentar os legumes e o macarrão e deixar cozinhar por mais 5 minutos e depois adicionar;8. Cozinhar por mais 5 minutos e acrescentar a fava;9. Deixar ferver por cerca de 2 minutos, servir conforme o cardápio.										
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 Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE ABACAXI							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	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 Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE ACEROLA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	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 Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJU							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	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 Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE GOIABA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	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 Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE MARACUJÁ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa 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): 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 Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE MURICI							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	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): 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 Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos											
NOME DE PREPARAÇÃO: TANGERINA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTES	QUANTIDADES	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 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 Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: VITAMINA DE BANANA, MAMÃO E AVEIA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	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 Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: VITAMINA DE MESOCARPO (Banana, farinha de mesocarpo e leite em pó)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Banana	45,00	2 colheres 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