

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



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



**GOVERNO ESTADO DO MARANHÃO**

FLÁVIO DINO DE CASTRO E COSTA

**SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO**

FELIPE COSTA CAMARÃO

**SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO**

VITOR PFLUEGER PEREIRA DOS SANTOS

**SUPERINTENDÊNCIA DE SUPRIMENTOS**

POLYANA LINDOSO CAJUEIRO

**SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**

NATHÁLIA ISABELLA PAVÃO PINTO LIMA

**SETOR DE NUTRIÇÃO**

MOISANE DE JESUS AMORIM PINHEIRO (Responsável Técnico)

CRN6: 12525

DIANA MESSALA PINHEIRO DA SILVA MONTEIRO (Quadro Técnico)

CRN6: 10237

MARIA DO SOCORRO MENDES JANSEN (Quadro Técnico)

CRN6: 20571

SUZANA BORBA FONSECA DA SILVA (Quadro Técnico)

CRN6: 12223

RENATA RODRIGUES NASLAUSKY RABIN (Quadro Técnico)

CRN6:2164

## SÚMARIO

1. Abacatada com aveia
2. Abacaxi
3. Arroz ao molho de frango com couve
4. Arroz baião de 3 (arroz, feijão e vinagreira)
5. Arroz branco
6. Arroz primavera (arroz branco, carne moída, cenoura e salsa)
7. Banana
8. Biscoito salgado
9. Bobó de vinagreira
10. Café
11. Caldo de frango com abóbora
12. Caldo verde (ovos, cebolinha e cheiro verde)
13. Cozidão de carne bovina com legumes (inhame, abóbora, vinagreira e berinjela)
14. Cuscuz
15. Farofa
16. Farofa de fava com carne em cubos e salsa
17. Farofa de feijão verde (farinha, ovos, feijão verde, cebolinha)
18. Farofa de ovos mexidos com cebolinha
19. Farofa de panelinha (farinha, frango em cubos e cheiro verde)
20. Isca de frango
21. Laranja
22. Leite
23. Maçã
24. Macarrão com carne desfiado com cenoura ralada
25. Macarrão com sardinha e cheiro verde
26. Manteiga
27. Melancia
28. Melão

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



29. Mexido rico (frango, pimentão verde, maxixo e cenoura)
30. Ovos mexidos
31. Peixe frito
32. Salada crua (acelga e tomate)
33. Salada crua (alface, pepino e tomate)
34. Salada de fruta (laranja, banana e mamão)
35. Sopa de carne, macarrão e legumes (abobrinha, abóbora e batata inglesa)
36. Sopa de feijão, macarrão, frango e legumes (macaxeira, abóbora, quiabo e couve)
37. Suco de acerola
38. Suco de cajá
39. Suco de Maracujá
40. Torrada

## 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 2020.

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

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

## ORIENTAÇÕES IMPORTANTES

### CALCULANDO AS QUANTIDADES DE PER CAPITAS

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

**Exemplo:** Arroz de couve com ovos mexidos

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

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

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

#### **Exemplo: COUVE**

Um maço de couve (média de 6 folhas) equivale a 400g (ver tabela ao lado)  
 $15g \text{ de couve} \times 100 \text{ alunos} = 1500 \text{ gramas de couve}$   
 $1500g \text{ de couve} \div 400 = 3,75 \times 2 \text{ (frequência)} = 7,5 \text{ ou seja, } 8 \text{ maços de couve}$

#### **Exemplo: OVO**

Um ovo equivale a 50 gramas  
 $25g \text{ de ovo} \times 100 = 2,500g \text{ de ovos}$   
 1 dúzia (12 unidades) de ovos equivale a 600g  
 $2,500g \text{ de ovos} \div 600g = 4 \text{ dúzias} \times 2 \text{ (frequência)} = 8 \text{ dúzias de ovos}$

### **HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS**

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

### **Preparação da solução clorada**



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

### **HIGIENIZAÇÃO DAS BANCADAS**

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

### **HIGIENIZAÇÃO DOS UTENSÍLIOS**

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

### **HIGIENIZAÇÃO DAS HORTALIÇAS**

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

### **HIGIENIZAÇÃO DE FRUTAS**

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

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

### **DESCONGELAMENTO**

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

### **DESSALGUE**

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



## PREPARAÇÕES



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "B" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: ABACATADA COM AVEIA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Abacate	45,00	1 Col. de sopa cheia	45,00	30,00	1,50	*	28,85	0,37	2,52	1,81
Aveia	5,00	1 Col de sopa	5,00	5,00	1,00	*	19,69	0,70	0,42	3,33
Açúcar	10,00	½ Col de sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96
Leite integral em pó	20,00	1 Col de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
<b>TOTAL EM 100 G</b>							287,00	9,51	12,81	35,29
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar e cortar o abacate e liquidificar com os outros ingredientes juntamente com água.										
<b>RENDIMENTO (g):100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 80,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 min</b>	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "B" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: ABACAXI							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Abacaxi	150,0	1 fatia média	150,00	84,75	1,77	*	40,95	0,73	0,10	10,45
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>40,95</b>	<b>0,73</b>	<b>0,10</b>	<b>10,45</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Higienizar, descascar e cortar em rodela; 2. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g):84,75</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g)150,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 20 MIN.</b>	

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO  
CARDÁPIO "B" DO ENSINO MÉDIO  
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular  
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ DE FRANGO AO MOLHO COM COUVE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	45,00	½ Col de servir	45,00	45,00	1,00	*	161,01	3,22	0,15	35,44
Frango	30,00	1 ½ Col de sopa	30,00	21,58	1,39	*	25,72	4,65	0,65	0,00
Couve	10, 00	½ Col. de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Tomate	5,00	1/6 Col. de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ Col. de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta do reino	1,00	1/8 Col. de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Limão	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Colorau	1,00	1/8 Col. de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Sal	1,00	1/8 Col. de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	3,00	1 Col. de café	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>274,29</b>	<b>10,22</b>	<b>4,81</b>	<b>45,82</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar adequadamente a folha de couve e cortar em tiras. Reservar;										
2. Descongelar adequadamente o frango, corta-lo em cubos e refogar com os temperos;										
3. Adicionar o arroz e a água fervente ao frango refogado. Deixar cozinhar por aproximadamente 25 minutos;										
4. Em seguida adicione a couve e deixe cozinhar por mais 5 minutos.										
<b>RENDIMENTO (g):100,0</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g)102,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 MIN.</b>	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "B" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ BAIÃO DE 3 (ARROZ BRANCO, FEIJÃO 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	45,00	½ Col de servir	45,00	30,00	1,50		107,34	2,15	0,10	23,63
Feijão	36,00	2 Col. de sopa	36,00	26,47	1,36	*	25,79	1,55	0,47	3,98
Vinagreira	10,00	½ Col de sopa	10,00	6,67	1,50	*	1,73	0,14	0,02	0,33
Tomate	5,00	1/6 de col de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ Col de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 col de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Limão	5,00	1 col de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Colorau	1,00	1/8 col de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 col de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo, de girassol	3,00	1 Col. de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Alho	1,0	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>217,99</b>	<b>5,68</b>	<b>3,16</b>	<b>40,93</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Higienizar adequadamente a vinagreira e cortar em tiras. Reservar;</li> <li>2. Descongelar adequadamente o frango, corta-lo em cubos e refogar com os temperos;</li> <li>3. Preparar o feijão de acordo com procedimento normal;</li> <li>4. Adicionar o arroz e a água fervente. Deixar cozinhar por aproximadamente 5 minutos;</li> <li>5. Em seguida adicione a vinagreira e o feijão e deixe cozinhar por mais 15 minutos.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g):100,0</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g)102,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 20 MIN.</b>	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "B" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio 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 col. de servir cheia	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Alho	1,0	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Sal	1,0	1/8 de col. de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,0	1 col. de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>368,29</b>	<b>6,86</b>	<b>3,48</b>	<b>74,91</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Amassar o alho e em uma panela e acrescentar óleo, sal e o arroz;										
2. Refogar bem e depois acrescentar água;										
3. Tampar a panela e deixar cozinhar por cerca de 30 minutos ou até amolecer.										
<b>RENDIMENTO (g):100,0</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g)95,00</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 20 MIN.</b>	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "B" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ DE PRIMAVERA (ARROZ BRANCO, CARNE MOÍDA, CENOURA E SALSA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	45,00	½ Col de servir	45,00	30,00	1,50	*	107,34	2,15	0,10	23,63
Carne moída	36,00	2 Col. de sopa	36,00	26,47	1,36	*	25,79	1,55	0,47	3,98
Cenoura	20,00	1 col. de sopa	20,00	17,24	1,16	*	8,00	0,35	0,11	1,24
Salsa	5,00	1 ½ galho	5,00	4,07	1,23	*	1,36	0,13	0,02	0,23
Tomate	5,00	1/6 de col de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ Col de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 col de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Limão	5,00	1 col de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Colorau	1,00	1/8 col de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 col de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo, de girassol	3,00	1 Col. de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Alho	1,0	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>172,88</b>	<b>5,21</b>	<b>4,07</b>	<b>28,72</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>Higienizar adequadamente a salsa e cortar em tiras. Reservar;</li> <li>Descongelar adequadamente a carne moída e refogar com os temperos;</li> <li>Adicionar o arroz e a água fervente na panela que a carne moída foi preparada. Deixar cozinhar por aproximadamente 15 minutos;</li> <li>Em seguida adicione a salsa e deixe cozinhar por mais 15 minutos.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g):100,0</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g)102,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 MIN.</b>	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "B" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio 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	86,00	1 unidade média	86,00	58,90	1,46		57,87	0,75	0,04	15,29
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>98,25</b>	<b>1,27</b>	<b>0,07</b>	<b>25,96</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Higienizar e servir de acordo com o cardápio										
<b>RENDIMENTO (g):100,0</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g)86,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 10 MIN.</b>	



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "B" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio 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 salgado	30,00	6 unidades	30,00	30,00	1,00	*	129,60	3,03	4,32	20,61
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>432,00</b>	<b>10,10</b>	<b>14,40</b>	<b>68,70</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Servir de acordo com o cardápio										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g):30,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "B" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: BOBÓ DE VINAGREIRA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Vinagreira	15,00	1 ½ galho	15,00	10,00	1,50	*	2,60	0,21	0,04	0,49
Cebola	5,00	½ Col de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 col de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,00
Sal	1,00	1/8 col de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 Col. de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>149,52</b>	<b>1,54</b>	<b>14,59</b>	<b>4,37</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar adequadamente, retirar dos galhos e cortar em tiras a vinagreira. Reservar;										
2. Em uma panela aquecida com óleo refogar a cebola, pimenta de cheiro;										
3. Em seguida acrescentar a vinagreira, a pimenta do reino e o sal;										
4. Mexa até ficar uma mistura homogenia.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g):30,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "B" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: CAFÉ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Café	10,00	½ Col de sopa	10,00	10,00	1,00		0,10	0,01	0,02	0,05
Açúcar	5,00	1 Col de chá cheia	5,00	5,00	1,00		19,34	0,02	0,00	4,98
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>129,62</b>	<b>0,19</b>	<b>0,13</b>	<b>33,52</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Ferver a água e ainda no fogo acrescentar o café e o açúcar; 2. Coar; 3. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g):15,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "B" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: CALDO DE FRANGO COM ABÓBORA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha	40,00	2 col. de sopa	40,00	40,00	1,00	*	144,35	0,62	0,11	35,16
Frango	30,00	1 ½ Col de sopa	30,00	21,58	1,39	*	25,72	4,65	0,65	0,00
Abóbora	10,00	½ Col de sopa	10,00	7,30	1,37	*	2,92	0,13	0,04	0,45
Tomate	5,00	1/6 de col de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ Col de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 col de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Limão	5,00	1 col de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Colorau	1,00	1/8 col de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 col de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo, de girassol	3,00	1 Col. de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Alho	1,0	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>192,04</b>	<b>5,70</b>	<b>11,28</b>	<b>16,70</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>Lavar, descascar, cortar e cozinhar a abóbora. Reservar;</li> <li>Descongelar adequadamente e cortar em cubos o frango, temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;</li> <li>Refogar e cozinhar o frango em cubos com os demais temperos;</li> <li>Bater a abóbora cozida no liquidificador junto com uma parte do molho do cozimento do frango até formar um caldo grosso;</li> <li>Colocar a abóbora batida no liquidificador na carne moída e deixar cozinhar um pouco em fogo baixo;</li> <li>Salpicar a cebolinha higienizada e cortada sobre o caldo.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g):100,0</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g)52,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 MIN.</b>	

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO  
CARDÁPIO "B" DO ENSINO MÉDIO  
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular  
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: CALDO VERDE (OVOS, CEBOLINHA E CHEIRO VERDE)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Ovo	44,00	1 unidade	44,00	39,29	1,12	*	56,22	5,12	3,50	0,64
Farinha branca	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	72,17	0,31	0,06	17,58
Cebolinha	2,3	1 Col. de sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Cheiro verde	5,0	1 Col. de sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Tomate	5,00	1/6 de col de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ Col de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 col de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Limão	5,00	1 col de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Colorau	1,00	1/8 col de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 col de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo, de girassol	3,00	1 Col. de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Alho	1,0	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>185,85</b>	<b>6,70</b>	<b>7,59</b>	<b>22,32</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar os ovos e quebrá-los em uma vasilha separada. Reservar;										
2. Refogar o alho, cebola, cebolinha, colorau, pimenta de cheiro, pimenta do reino, pimentão e tomate numa panela aquecida com óleo;										
3. Acrescentar água e aos poucos a farinha branca, mexendo sempre para não embolar, deixar no ponto de creme;										
4. Adicionar os ovos da vasilha, cheiro verde e sal;										
5. Deixar cozinhar.										
<b>RENDIMENTO (g):100,0</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g)101,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 MIN.</b>	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "B" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: COZIDÃO DE CARNE BOVINA COM LEGUMES (INHAME, ABÓBORA, VINAGREIRA E BERINJELA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne	180,00	1 unidade média	180,00	160,71	1,12	*	231,48	33,46	9,83	0,00
Inhame	35,00	1 Col de sopa	35,00	25,74	1,36	*	19,34	0,41	0,04	4,65
Abóbora	36,00	1 Col de sopa	36,00	31,50	1,15	*	1,74	0,08	0,02	0,27
Vinagreira	5,00	½ Col de sopa	5,00	4,46	1,12	*	1,16	0,09	0,02	0,22
Berinjela	25,00	1 Col de sopa	25,00	22,94	1,09	*	4,50	0,28	0,02	1,02
Tomate	5,00	1/6 de col de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ Col de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 col de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Limão	5,00	1 col de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Colorau	1,00	1/8 col de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 col de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo, de girassol	3,00	1 Col. de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Alho	1,0	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>115,72</b>	<b>13,29</b>	<b>4,96</b>	<b>3,77</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Lavar, descascar, cortar os legumes. Reservar;										
2. Descongelar adequadamente a carne e cortar em cubos, temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;										
3. Refogar e cozinhar a carne em cubos com os demais temperos;										
4. Em seguida colocar o inhame e cozinhar por mais 5 minutos e em seguida adicionar a abóbora, a vinagreira e a berinjela e cozinhar por mais 5 minutos.										
<b>RENDIMENTO (g):100,0</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g)102,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 MIN.</b>	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "B" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: CUSCUZ MILHO							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 Col. de sopa	40,00	40,00	1,00	*	141,39	2,89	0,76	31,55
Sal	1,00	1/8 Col. de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>344,86</b>	<b>7,04</b>	<b>1,86</b>	<b>76,95</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Colocar a milharina e o sal em um recipiente; 2. Acrescentar água aos poucos e mexer bem; 3. Colocar a mistura numa cuscuzeira e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 5 minutos os até começar a cheirar;										
<b>RENDIMENTO (g):100,0</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g)102,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 MIN.</b>	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "B" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha	40,00	2 col. de sopa	40,00	40,00	1,00	*	144,35	0,62	0,11	35,16
Alho	1,0	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ Col de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Manteiga	10,00	½ Col de sopa	10,00	10,00	1,00	*	75,75	0,04	8,60	0,00
Óleo	3,00	1 Col. de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 col de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>426,33</b>	<b>1,34</b>	<b>20,06</b>	<b>61,10</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aquecer em uma panela o óleo, a manteiga e a cebola, até que a cebola fique dourada;</li> <li>2. Acrescentar o alho fatiado e deixar ficar tudo dourado (o alho tosta mais rápido que a cebola);</li> <li>3. Adicionar uma parte do sal no refogado e mexa;</li> <li>4. Acrescentar toda farinha de mandioca aos poucos e mexendo sem parar em fogo baixo para não queimar;</li> <li>5. Adicionar a outra parte do sal e continuar mexendo, até a farofa ficar dourada;</li> <li>6. Cuidado para não queimar.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g):100,0</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g)60,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 MIN.</b>	



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO  
CARDÁPIO "B" DO ENSINO MÉDIO  
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular  
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA DE FAVA COM CARNE EM CUBOS E SALSA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha	40,00	2 col. de sopa	40,00	40,00	1,00	*	144,35	0,62	0,11	35,16
Carne	25,00	1 Col. de sopa	25,00	21,19	1,18	*	32,15	4,65	1,36	0,00
Fava	18,00	1 Col. de sopa	18,00	13,24	1,36	*	11,33	0,64	0,42	1,34
Salsa	5,00	1 Col. de sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Tomate	5,00	1/6 de col de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ Col de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 col de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Limão	5,00	1 col de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Colorau	1,00	1/8 col de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 col de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 Col. de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>222,60</b>	<b>6,31</b>	<b>4,99</b>	<b>37,93</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>Higienizar e cortar em tiras a salsa. Reservar;</li> <li>Selecionar e deixe a fava de molho por pelo menos 12 horas na geladeira.</li> <li>Escorra a fava, lave e coloque em uma panela coberta com água fria e deixe ferver;</li> <li>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;</li> <li>Descongelar adequadamente e cortar em cubos a carne, temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;</li> <li>Refogar e cozinhar a carne em cubos com os demais temperos;</li> <li>Adicione na panela a carne, a farinha e fava e mexa, até fazer uma mistura homogênea;</li> <li>Salpicar a cebolinha higienizada e cortada sobre o caldo.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g):100,0</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g)102,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 MIN.</b>	

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO  
CARDÁPIO "B" DO ENSINO MÉDIO  
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular  
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA DE FEIJÃO VERDE (FARINHA BRANCA, OVO, FEIJÃO VERDE E CEBOLINHA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha	40,00	2 col. de sopa	40,00	40,00	1,00	*	144,35	0,62	0,11	35,16
Ovo	44,00	1 unidade	44,00	39,29	1,12	*	56,22	5,12	3,50	0,64
Feijão verde	18,00	1 Col. de sopa	18,00	17,48	1,03	*	21,20	0,55	0,55	3,55
Cebolinha	2,3	1 Col. de sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Tomate	5,00	1/6 de col de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ Col de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 col de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Limão	5,00	1 col de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Colorau	1,00	1/8 col de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 col de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 Col. de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>211,58</b>	<b>5,53</b>	<b>5,99</b>	<b>33,62</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar e cortar a cebolinha. Reservar;</li> <li>2. Higienizar corretamente os ovos em água corrente;</li> <li>3. Em uma bacia quebrar um a um. Reservar;</li> <li>4. Selecionar o feijão verde;</li> <li>5. Em uma panela refogar os temperos e colocar o feijão verde, colocar água até cobrir o feijão verde e deixe cozinhar, até ficar ao dente. Reservar;</li> <li>6. Em uma aquecida com óleo, coloque os ovos, quando estiver quase pronto adicione a farinha e mexa para não queimar;</li> <li>7. Em seguida adicione o feijão e a cebolinha, mexa até virar uma mistura homogênea.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g):100,0</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g)134,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 MIN.</b>	

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO  
CARDÁPIO "B" DO ENSINO MÉDIO  
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular  
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA DE OVOS MEXIDOS COM CEBOLINHA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha	40,00	2 col. de sopa	40,00	40,00	1,00	*	144,35	0,62	0,11	35,16
Ovo	44,00	1 unidade	44,00	39,29	1,12	*	56,22	5,12	3,50	0,64
Cebolinha	2,3	1 Col. de sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Cebola	5,00	½ Col de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Manteiga	10,00	½ Col de sopa	10,00	10,00	1,00	*	75,75	0,04	8,60	0,00
Óleo	3,00	1 Col. de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 col de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>299,65</b>	<b>5,86</b>	<b>14,91</b>	<b>35,71</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>Higienizar os ovos e reservar;</li> <li>Colocar numa panela, aquecida com óleo e manteiga as rodela de cebola para fritar;</li> <li>Acrescentar os ovos e deixar fritar;</li> <li>Adicionar a farinha branca, cebolinha e sal;</li> <li>Mexer para não queimar.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g):100,0</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g)102,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 MIN.</b>	

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO  
CARDÁPIO "B" DO ENSINO MÉDIO  
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular  
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA DE PANELINHA (FARINHA BRANCA, FRANGO EM CUBOS E CHEIRO VERDE)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha	40,00	2 col. de sopa	40,00	40,00	1,00	*	144,35	0,62	0,11	35,16
Frango	30,00	1 ½ Col de sopa	30,00	21,58	1,39	*	25,72	4,65	0,65	0,00
Cheiro verde	2,3	1 Col. de sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Tomate	5,00	1/6 de col de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ Col de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 col de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Limão	5,00	1 col de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Colorau	1,00	1/8 col de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 col de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 Col. de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>268,62</b>	<b>5,32</b>	<b>8,20</b>	<b>43,09</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar e cortar o cheiro verde. Reservar;</li> <li>2. Descongelar adequadamente e cortar em cubos o frango, temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;</li> <li>3. Refogar e cozinhar o frango em cubos com os demais temperos;</li> <li>4. Deixa o caldo secar e adicione a farinha branca e o cheiro verde e mexa até ficar homogênea;</li> <li>5. Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g):100,0</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g)102,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 MIN.</b>	

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO  
CARDÁPIO "B" DO ENSINO MÉDIO  
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular  
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: ISCA DE FRANGO							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 filé de peito médio	180,00	129,49	1,39	*	185,75	29,62	6,57	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 col de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Limão	5,00	1 col de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Colorau	1,00	1/8 col de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 col de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 Col. de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>137,42</b>	<b>16,44</b>	<b>6,73</b>	<b>1,94</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Descongelar adequadamente o frango, cortar em tiras e temperar;										
2. Em uma panela aquecido com óleo fritar as iscas de frango.										
<b>RENDIMENTO (g):100,0</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g)102,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 MIN.</b>	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "B" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio 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 pequena	90,00	64,29	1,40	*	29,21	0,63	0,07	7,37
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>45,44</b>	<b>0,98</b>	<b>0,10</b>	<b>11,47</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Higienizar a laranja e distribuir aos alunos conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g):90,00</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 20 min</b>	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "B" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: LEITE INTEGRAL EM PÓ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Leite	40,00	2 col. de sopa	40,00	40,00	1,00	*	144,35	0,62	0,11	35,16
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>496,65</b>	<b>25,42</b>	<b>26,90</b>	<b>39,18</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Bater o leite com água no liquidificador; 2. Servir de acordo com o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g):100,0</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g)102,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 MIN.</b>	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "B" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: MAÇÃ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Maçã	90,00	1 und pequena	90,00	75,00	1,20	*	41,64	0,22	0,00	11,37
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>55,52</b>	<b>0,29</b>	<b>0,00</b>	<b>15,15</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Higienizar a maçã e distribuir aos alunos conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g):100,0</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g)102,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 MIN.</b>	



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "B" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: MACARRÃO COM CARNE DESFIADO COM CENOURA RALADA							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 Col. de sopa	50,00	50,00	1,00	*	185,56	5,00	0,65	38,97
Carne	25,00	1 Col. de sopa	25,00	22,32	1,12	*	30,48	4,33	1,33	0,00
Cenoura	20,00	1 Col. de sopa	20,00	17,24	1,16	*	5,17	0,19	0,04	0,79
Tomate	5,00	1/6 col de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ Col de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 col de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Limão	5,00	1 col de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Colorau	1,00	1/8 col de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 col de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo, de girassol	3,00	1 Col. de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Alho	1,0	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>232,42</b>	<b>8,96</b>	<b>4,64</b>	<b>37,37</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Higienizar, descascar e ralar a cenoura. Reservar;</li> <li>2. Ferver água com um pouco de sal e óleo;</li> <li>3. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos;</li> <li>4. Deixar escorrer o macarrão e reservar;</li> <li>5. Descongelar adequadamente, temperar e refogar a carne com alho, cebola, colorau, limão, óleo, pimenta de cheiro, sal e tomate;</li> <li>6. Deixar cozinhar até amolecer;</li> <li>7. Deixar esfriar e desfiar a carne;</li> <li>8. Dourar o alho numa panela aquecida com óleo e depois adicionar a carne desfiado, o macarrão e a cenoura ralada;</li> <li>9. Misturar e servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g):100,0</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g)102,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 MIN.</b>	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "B" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: MACARRÃO COM SARDINHA E CHEIRO 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 Col. de sopa	50,00	50,00	1,00	*	185,56	5,00	0,65	38,97
Sardinha	40,00	2 Col. de sopa	40,00	25,97	1,54	*	74,02	4,14	6,25	0,00
Cheiro verde	5,00	1 ½ galho	5,00	4,07	1,23	*	1,36	0,13	0,02	0,23
Tomate	5,00	1/6 col de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ Col de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 col de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Limão	5,00	1 col de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Colorau	1,00	1/8 col de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 col de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo, de girassol	3,00	1 Col. de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Alho	1,0	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>296,83</b>	<b>9,60</b>	<b>10,10</b>	<b>40,66</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar e cortar o cheiro verde. Reservar;</li> <li>2. Ferver água com um pouco de sal e óleo;</li> <li>3. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos;</li> <li>4. Deixar escorrer o macarrão e reservar;</li> <li>5. Lavar as latas de sardinhas, abrir e desprezar o óleo das latas;</li> <li>6. Em uma panela aquecida com óleo refogar os temperos e adicionar as sardinhas;</li> <li>7. Adicionar o macarrão na panela que foi feito a sardinha e mexa até ficar uma mistura homogênea.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g):100,0</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g)102,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 MIN.</b>	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "B" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: MANTEIGA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Manteiga	5,00	¼ Col. de sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>725,97</b>	<b>0,41</b>	<b>82,36</b>	<b>0,06</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar a embalagem e utilizar conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g):5,00</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 10 min</b>	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "B" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio 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
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>32,61</b>	<b>0,88</b>	<b>0,00</b>	<b>8,14</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar a melancia;										
2. Cortar em fatias e servir de acordo com o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g):92,00</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 min</b>	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "B" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio 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	
<b>TOTAL EM 100 G</b>								<b>29,37</b>	<b>0,68</b>	<b>0,00</b>	<b>7,53</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Higienizar o melão; 2. Cortar em fatias e servir de acordo com o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g):90,00</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 min</b>		

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO  
CARDÁPIO "B" DO ENSINO MÉDIO  
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular  
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: MEXIDO RICO (FRANGO, PIMENTÃO VERDE, MAXIXO E CENOURA)							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	5 Col de sopa	180,00	180,00	1,00	*	232,37	37,06	8,22	0,00
Pimentão verde	10,00	½ Col de sopa	10,00	6,49	1,54	*	1,38	0,07	0,01	0,32
Maxixe	20,00	½ Col. de sopa	20,00	19,05	1,05	*	2,62	0,27	0,01	0,52
Cenoura	20,00	1 Col. de sopa	20,00	17,24	1,16	*	5,17	0,19	0,04	0,79
Tomate	5,00	1/6 col de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ Col de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 col de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Limão	5,00	1 col de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Colorau	1,00	1/8 col de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 col de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo, de girassol	3,00	1 Col. de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>115,17</b>	<b>15,97</b>	<b>4,79</b>	<b>0,97</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar, descascar e cortar pimentão verde, maxixe e cenoura. Reservar;</li> <li>2. Descongelar adequadamente o frango, cortar e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;</li> <li>3. Refogar o frango numa panela aquecida com óleo, cebola, pimenta de cheiro e tomate, por aproximadamente 10 minutos;</li> <li>4. Adicione no refogado primeiro a cenoura e deixe cozinhar por 10 minutos, depois adicione o maxixe e o pimentão verde e deixe cozinhar por mais 5 minutos.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g):100,0</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g)257,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 40 MIN.</b>	

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO  
CARDÁPIO "B" DO ENSINO MÉDIO  
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio 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	40,00	1 unidade	40,00	35,71	1,12	*	51,11	4,65	3,18	0,58
Cebolinha	5,00	1 Col. de sopa	5,00	4,46	1,12	*	0,87	0,08	0,02	0,15
Cebola	5,00	½ Col de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Manteiga	10,00	½ Col. de sopa	10,00	10,00	1,00	*	75,75	0,04	8,60	0,00
Óleo	3,00	1 Col. de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 col de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>269,85</b>	<b>8,39</b>	<b>25,66</b>	<b>1,81</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar os ovos adequadamente; 2. Em uma vasilha quebra um a um. Reservar; 3. Aqueça a panela aquecida com óleo adicione a cebola e a cebolinha, deixe refogar por 2 minutos; 4. Em seguida acrescente a manteiga, sal e os ovos; 5. Mexa para não queimar.										
<b>RENDIMENTO (g):100,0</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g)64,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 MIN.</b>	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "B" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: PEIXE FRITO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Peixe	180,00	2 filés médio	180,00	100,56	1,79	*	76,84	15,57	1,15	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Limão	5,00	¼ col de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 de col de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 Col. de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>97,49</b>	<b>14,51</b>	<b>3,85</b>	<b>0,45</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal;</li> <li>Colocar numa frigideira óleo e deixar esquentar bem;</li> <li>Acrescentar bem devagar 1 por 1 e deixar fritar;</li> <li>Distribuir os peixes numa travessa forrada com papel toalha para tirar o excesso do óleo.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g):100,0</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g)190,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 40 MIN.</b>	



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "B" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ACELGA E TOMATE)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Acelga	25,0	1 Col de sopa	25,0	17,1	1,46	*	3,59	0,25	0,02	0,79
Tomate	30,0	1 Col de sopa	30,0	24,0	1,25	*	2,45	0,18	0,03	0,50
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>18,23</b>	<b>1,28</b>	<b>0,14</b>	<b>3,91</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa, regar um pouco com azeite e limão; 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição.										
<b>RENDIMENTO (g):100,0</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g)35,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 MIN.</b>	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "B" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ALFACE, PEPINO 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	25,0	1 Col de sopa	40,00	30,53	1,31	*	4,22	0,52	0,04	0,74
Pepino	20,0	1 Col de sopa	20,00	14,60	1,37	*	1,39	0,13	0,00	0,30
Tomate	30,0	1 Col de sopa	30,00	23,08	1,30	*	3,54	0,25	0,04	0,72
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>13,42</b>	<b>1,31</b>	<b>0,11</b>	<b>2,58</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa, regar um pouco com azeite e limão; 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição.										
<b>RENDIMENTO (g):100,0</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g)190,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 40 MIN.</b>	

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO  
CARDÁPIO "B" DO ENSINO MÉDIO  
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular  
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA FRUTA (LARANJA, BANANA E MAMÃO)							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 média	90,00	64,29	1,40	*	21,03	0,48	0,05	4,86
Banana	24,00	1 col de sopa cheia	24,00	14,46	1,66	*	13,23	0,20	0,02	3,45
Mamão	40,00	1 Col de sopa cheia	40,00	25,81	1,55	*	16,39	0,11	0,07	4,30
Leite em pó	10,00	1/2 Col de sopa	10,00	10,00	1,00	*	49,67	2,54	2,69	3,92
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>87,88</b>	<b>2,79</b>	<b>2,28</b>	<b>15,16</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar, descascar e cortar em cubos as frutas;										
2. Misturar as frutas cortadas num recipiente.										
<b>SUGESTÃO:</b> Acrescentar na salada de fruta leite dissolvido na água ou suco de fruta.										
<b>RENDIMENTO (g):100,0</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g)190,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 40 MIN.</b>	

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO  
CARDÁPIO "B" DO ENSINO MÉDIO  
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular  
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: SOPA DE CARNE, MACARRÃO E LEGUMES (ABOBRINHA, ABÓBORA E BATATA INGLESA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne bovina	25,00	1 Col. de sopa	25,00	21,19	1,18	*	30,51	4,41	1,30	0,00
Macarrão	20,00	1 Col de sopa	20,00	14,71	1,36	*	48,39	2,94	0,18	9,00
Batata, inglesa,	10,00	½ Col de sopa	10,00	9,01	1,11	*	5,80	0,16	0,00	1,32
Abobrinha	10,00	½ Col de sopa	10,00	7,69	1,30	*	1,48	0,09	0,01	0,33
Abóbora	10,00	½ Col de sopa	10,00	7,30	1,37	*	2,92	0,13	0,04	0,45
Cebola	5,00	½ Col de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1/6 de col de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Limão	5,00	1 col de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Pimenta do reino	1,00	1/8 col de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1/8 col de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo, de girassol	3,00	1 Col. de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 col de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>137,09</b>	<b>10,77</b>	<b>4,50</b>	<b>13,87</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar;</li> <li>2. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;</li> <li>3. Refogar e cozinhar a carne com cebola, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida por aproximadamente 5 minutos na panela de pressão;</li> <li>4. Acrescentar a batata inglesa e o macarrão e deixar cozinhar por mais 5 minutos, depois adicionar a abobrinha e a abóbora;</li> <li>5. Cozinhar por mais 5 minutos.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g):100,0</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g)190,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 40 MIN.</b>	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "B" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: SOPA DE FEIJÃO, MACARRÃO, FRANGO E LEGUMES (MACAXEIRA, ABÓBORA, QUIABO E COUVE)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango	40,00	2 Col de sopa	40,00	28,78	1,39	*	34,29	6,19	0,87	0,00
Feijão	20,00	1 Col de sopa	20,00	14,71	1,36	*	48,39	2,94	0,18	9,00
Macarrão	10,00	½ Col de sopa	10,00	10,00	1,00	*	37,11	1,00	0,13	7,79
Macaxeira	35,00	1 Col de sopa	35,00	26,12	1,34		39,55	0,30	0,08	9,45
Abóbora	10,00	½ Col de sopa	10,00	7,30	1,37	*	2,92	0,13	0,04	0,45
Quiabo	20,0 g	½ colher de sopa	20,00	16,26	1,23	*	4,87	0,31	0,05	1,04
Couve	10,00	½ Col. de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ Col de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1/6 de col de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Limão	5,00	1 col de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Pimenta do reino	1,00	1/8 col de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1/8 col de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo, de girassol	3,00	1 Col. de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 col de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>137,09</b>	<b>10,77</b>	<b>4,50</b>	<b>13,87</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar;</li> <li>2. Preparar o feijão de acordo com procedimento normal;</li> <li>3. Liquidificar o feijão com o caldo. Reservar;</li> <li>4. Descongelar adequadamente o frango, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;</li> <li>5. Refogar e cozinhar o frango com cebola, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida por aproximadamente 5 minutos na panela de pressão;</li> <li>6. Acrescentar a macaxeira, macarrão e deixar cozinhar por mais 5 minutos e depois adicionar o quiabo e a couve;</li> <li>7. Cozinhar por mais 5 minutos e acrescentar o feijão liquidificado;</li> <li>8. Deixar ferver por cerca de 2 minutos.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g):100,0</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g)118,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 40 MIN.</b>	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "B" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio 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 de acerola	50,0	2 ½ Col de sopa	50,00	50,00	1,00	*	10,97	0,30	0,00	2,77
Açúcar	10,0	½ Col de sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,96
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>82,71</b>	<b>0,55</b>	<b>0,00</b>	<b>21,21</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta e depois colocar no liquidificador com água, açúcar 2. Bater até virar uma mistura homogênea.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g):60,00</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 min</b>	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "B" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJÁ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de cajá	50,0	1 Col de sopa	50,00	50,00	1,00	*	13,17	0,29	0,08	3,19
Açúcar	10,0	½ Col de sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>86,42</b>	<b>0,54</b>	<b>0,14</b>	<b>21,91</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta e depois colocar no liquidificador com água, açúcar 2. Bater até virar uma mistura homogênea.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g):60,00</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 min</b>	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "B" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio 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	50,0	1 Col de sopa	50,00	50,00	1,00	*	19,38	0,41	0,09	4,80
Açúcar	10,0	½ Col de sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>96,73</b>	<b>0,73</b>	<b>0,15</b>	<b>24,59</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta e depois colocar no liquidificador com água, açúcar 2. Bater até virar uma mistura homogênea.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g):60,00</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 min</b>	



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "B" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: TORRADA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Torrada	50,0	3 unidade	50,00	50,00	1,00	*	109,20	3,18	0,99	22,38
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>364,00</b>	<b>10,60</b>	<b>3,31</b>	<b>74,60</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Cortar o pão francês em rodela; 2. Em uma forma colocar os pães cortados e botar no forno; 3. Deixar assar por 5 minutos.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g):60,00</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 min</b>	