

**FICHAS TÉCNICAS DE PREPARAÇÕES DO CARDÁPIO I
PERÍODO INTEGRAL COM PARCIAL/ ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)
DE 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. Abacaxi
2. Achocolatado
3. Arroz à grega (vagem e cenoura)
4. Arroz branco
5. Arroz com cenoura
6. Arroz com couve
7. Arroz com fava
8. Arroz com João gomes
9. Arroz com macarrão
10. Arroz com vinagreira
11. Arroz do norte (arroz, carne em cubos, feijão verde e couve)
12. Arroz do sertão (arroz, carne suína em cubos, vagem, maxixe e quiabo)
13. Arroz fortaleza (arroz, ovos, abóbora, couve)
14. Arroz Maravilha (arroz, frango em cubos, feijão e abóbora)
15. Arroz Maria Izabel
16. Baião de 2 (Arroz e feijão verde)
17. Banana
18. Bife bovino acebolado
19. Biscoito rosquinha
20. Biscoito salgado
21. Bisteca de carne suína
22. Bobó de vinagreira
23. Bolo de trigo
24. Cachorro quente de carne moída (pão, carne moída, tomate e alface)
25. Caldo de abóbora (carne moída e abóbora)
26. Caldo de carne com macaxeira
27. Caldo de ovos
28. Caldo de ovos com cebolinha
29. Carne cozida com batata inglesa
30. Carne moída com cenoura
31. Carne suína acebolada
32. Couve refogada

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



33. Coxa e sobrecoxa de frango ao molho
34. Creme de frango
35. Creme de milho
36. Cuscuz de milho
37. Farofa
38. Farofa caipira (farinha branca, frango desfiado, couve e fava)
39. Farofa de ovos e cebolinha
40. Farofa de sardinha (farinha branca, feijão verde, sardinha e cebolinha)
41. Farofa Mistão (Farinha branca, frango em cubos, ovos, cebola, tomate e João Gomes)
42. Farofa tropical (Farinha branca, ovo, cebolinha e banana da terra)
43. Feijão
44. Feijão com abóbora
45. Feijão com espinafre (feijão e espinafre)
46. Feijão com legumes (maxixe e quiabo)
47. Feijoada com carne
48. Filé de frango com pimentão
49. Frango assado
50. Galinhada
51. Galinhada (frango e abóbora)
52. Guisado de carne suína_com batata doce e cenoura
53. Iogurte de fruta
54. Isca de carne com pimentão e cebola
55. Laranja
56. Legumes refogado (berinjela, tomate e cheiro verde)
57. Legumes refogado (chuchu e abobrinha)
58. Legumes refogados (maxixe e abóbora)
59. Maça
60. Macarrão
61. Macarrão ao molho de tomate, salsa e carne moída
62. Macarrão ao sugo (macarrão, carne moída, tomate e cenoura ralada)
63. Macarrão com frango desfiado e salsa
64. Macarronada com carne moída e manjericão
65. Macarronada de carne moída e manjericão (macarrão, carne moída e manjericão)
66. Manteiga

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



67. Maria Izabel (arroz e carne bovina em cubos)
68. Melancia
69. Melão
70. Mingau de aveia
71. Mingau de milho com coco
72. Mingau de tapioca com coco
73. Mix de folhas (Alface e rúcula)
74. Ovo mexido com cebolinha
75. Pão
76. Pão delícia (pão, frango e cenoura ralada)
77. Pão e carne moída com cenoura
78. Peixe ao forno
79. Peixe ao molho
80. Peixe cozido com batata doce
81. Peixe cozido com ovos
82. Peixe escabeche
83. Peixe frito
84. Pirão
85. Purê de abóbora
86. Purê de batata inglesa
87. Salada crua (acelga e pepino)
88. Salada crua (acelga e tomate)
89. Salada crua (alface, cheiro verde e pepino)
90. Salada crua (alface, pepino e tomate)
91. Salada crua (alface, pepino)
92. Salada crua (alface, repolho e tomate)
93. Salada crua (alface, rúcula e tomate)
94. Salada crua (pepino, tomate e cebolinha)
95. Salada crua (repolho e beterraba)
96. Salada crua (repolho e rúcula)
97. Salada crua (repolho, cebolinha e tomate)
98. Salada crua (rúcula e a alface)
99. Salada crua (rúcula e tomate)
100. Salada de fruta (banana, laranja e maçã)

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



101. Salada de fruta (Mamão, banana e laranja)
102. Sopa de carne, macarrão e legumes (inhame, cenoura e couve)
103. Sopa de frango com feijão e legumes (batata inglesa, quiabo, vinagreira e beterraba)
104. Sopa de macarrão com frango, feijão e legumes (abobrinha, abóbora e vinagreira)
105. Suco de abacaxi
106. Suco de abacaxi com hortelã
107. Suco de acerola
108. Suco de cajá
109. Suco de caju
110. Suco de goiaba
111. Suco de maracujá
112. Suco de Murici
113. Tangerina
114. Tiras de carne bovina acebolada (carne bovina, cebola e pimentão)
115. Torrada
116. Vinagrete (tomate, cebola, pimentão e cheiro verde)
117. Vitamina de abacate (abacate e leite)
118. Vitamina de banana e mamão (banana, mamão e leite)
119. Vitamina de maracujá (polpa de maracujá e leite)

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

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 - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA 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	150g	1 fatia média	150,0	84,75	1,77		40,95	171,34	0,73	0,10	
TOTAL EM 100 G								40,95	171,34	0,73	0,10
MODO DE PREPARO: 1. Lavar, descascar, cortar em rodela e servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 84,75 g							PESO DA PORÇÃO: 150 g		TEMPO DE PREPARO: 10 minutos		

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: ABACAXI COM HORTELÃ (POLPA DE ABACAXI E HORTELÃ)							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 colher de sopa	100,00	100,00	1,00	*	30,59	0,47	0,11	7,80
Hortelã	2,00	1 colher de sopa	2,00	1,38	1,45	*	0,01	0,00	0,00	0,00
Açúcar	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
TOTAL EM 100 G							88,91	0,44	0,09	22,83
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água, o hortelã e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO: 120 g		TEMPO DE PREPARO: 10 minutos	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: ACHOCOLATADO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Leite integral em pó	30,00	2 colheres de sopa cheia		15,00	15,00	1,00	60,15	251,68	0,63	0,33
Achocolatado em pó	15,00	1 colher de sopa cheia		30,00	30,00	1,00	149,00	623,40	7,63	8,07
TOTAL EM 100 G							209,15	875,08	8,26	8,40
MODO DE PREPARO:										
1. Colocar água, o leite em pó e o achocolatado em pó no liquidificador, bater até formar uma mistura homogênea;										
2. Servir quente ou frio conforme a preferência dos alunos.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO: 45 g		TEMPO DE PREPARO: 30 minutos	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ Á GREGA							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	*	214,67	4,30	0,20	47,26
Cenoura	15,00	1 colher de sopa cheia	15,00	12,93	1,16	*	3,88	0,14	0,03	0,59
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,97	1,26	*	1,56	0,07	0,00	0,35
Pimentão	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,97	1,26	*	0,84	0,04	0,01	0,19
Vagem	15,00	1 colher de sopa cheia	15,00	11,81	1,27	*	2,94	0,21	0,02	0,63
Alho	1,00	1/3 do dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher de café	2,00	2,00	1,00	*	17,68	0,00	2,00	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 100 G							242,62	4,82	2,26	49,24
MODO DE PREPARO:										
1. Fazer o arroz como de costume; 2. Higienizar e cortar em cubos a cenoura, a vagem e o pimentão; 3. Dourar a cebola e o alho e acrescentar os legumes e deixar refogar; 4. Acrescentar o arroz e deixar cozinhar; 5. Servi conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO: 135 g		TEMPO DE PREPARO: 40 minutos	

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial
FEIXA 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	90,00	½ xícara	90,00	90,00	1,00	*	214,67	4,30	0,20	47,26
Alho	1,00	1/3 de colher de sopa	1,00	1,00	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	17,68	0,00	2,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	214,67	4,30	0,20	47,26
TOTAL EM 100 G							448,06	8,66	2,40	94,74
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. Servi conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO: 95 g		TEMPO DE PREPARO: 30 minutos	

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ COM CENOURA							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	*	250,45	5,01	0,23	55,13
Cenoura	25,0	1 colheres de sopa	20,0	18,52	1,16	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Alho	1,00	1/3 do dente de alho	1,00	1,00	1,09	*	17,68	0,00	2,00	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
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,10	1,43	*	5,17	0,19	0,04	0,79
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,83	0,04	0,00	0,19
TOTAL EM 100 G							275,32	5,30	2,27	56,35
MODO DE PREPARO:										
1. Lavar, descascar e cortar a cenoura em cubos;										
2. Amassar o alho em uma panela e acrescentar a cenoura, o sal e o arroz;										
3. Refogar bem e depois acrescentar água;										
4. Tampar a panela e deixar cozinhar até amolecer.										
5. Servi conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO: 120 g		TEMPO DE PREPARO: 40 minutos	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ 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	70,00	2 ½ colheres de sopa	70,00	70,00	1,00	*	250,45	5,01	0,23	55,13
Couve	20,00	1 colher de sopa	20,00	13,33	1,50	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Alho	1,00	1/3 do dente de alho	1,00	1,00	1,09	*	17,68	0,00	2,00	0,00
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	3,00	2,10	1,43	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	3,61	0,38	0,07	0,58
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	0,10	0,10	1,00	*	0,83	0,04	0,00	0,19
TOTAL EM 100 G							273,76	5,49	2,31	56,15
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> 1. Higienizar e cortar a couve em tiras; 2. Amassar o alho em uma panela e acrescentar a folha de couve em tiras, o sal e o arroz; 3. Refogar bem e depois acrescentar água fervente; 4. Tampar a panela e esperar cerca de 30 minutos ou até amolecer. 5. Servi conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO: 101 g		TEMPO DE PREPARO: 40 minutos	

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ COM 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 g	½ xicara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Vinagreira	15,0 g	1 ½ galho	15,00	10,00	1,50	*	2,60	0,21	0,04	0,49
Alho	1,0 g	1/3 do dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Sal	1,0 g	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,0	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100 G							352,17	6,71	3,34	71,59
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. Sirva em seguida, conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO: 110 g		TEMPO DE PREPARO: 40 minutos	

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ COM FAVA							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	75,00	1,00	*	268,34	5,37	0,25	59,07	
Fava	15,00	1 colher de sopa	15,00	13,04	1,15	*	11,17	0,63	0,41	1,32	
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 do dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22	
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	0,10	0,10	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00	
TOTAL EM 100 G								309,92	6,24	3,68	61,17
MODO DE PREPARO:											
<ol style="list-style-type: none"> 1. Colocar em uma panela de pressão a fava e a água não enchendo até a borda da panela; 2. Levar ao fogo e depois que pegar a pressão, abaixar o fogo e deixar terminar de cozinhar, sem desmanchar. Escorrer a fava e reservar. 3. Em uma panela com óleo quente, refogar os temperos, até dourar; 4. Acrescentar a fava e refogar; 5. Preparar o arroz de acordo com o procedimento normal; 6. Misturar o arroz a fava; 7. Servir conforme o cardápio. 											
RENDIMENTO (g): 100 g						PESO DA PORÇÃO: 120 g			TEMPO DE PREPARO: 40 minutos		

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ COM JOÃO GOMES							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	75,00	1,00	*	268,34	5,37	0,25	59,07
João Gomes	15,00	1 ½ galho	15,00	13,04	1,15	*	11,17	0,63	0,41	1,32
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Alho	5,00	1/3 do dente de alho a	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cebola	1,00	1/2 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100 G							308,45	6,12	3,66	60,92
MODO DE PREPARO:										
1. Colocar óleo, a cebola, alho e o João gomes numa panela até dourar;										
2. Acrescentar arroz, sal e água fervente e deixar cozinhar até amolecer.										
3. Servi conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g						PESO DA PORÇÃO: 120 g			TEMPO DE PREPARO: 40 minutos	

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial
FEIXA 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	*	250,45	5,01	0,23	55,13
Macarrão	20,00	1 colher de sopa cheia	20,00	20,00	1,00	*	74,11	2,06	0,39	15,32
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	0,70	1/8 de colher de sopa	0,70	0,70	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	11/3 do dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100 G							353,65	7,19	3,62	71,01
MODO DE PREPARO:										
1. Colocar óleo, a cebola, alho e o João gomes numa panela até dourar;										
2. Acrescentar arroz, sal e água fervente e deixar cozinhar até amolecer.										
3. Servi conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g						PESO DA PORÇÃO: 120 G			TEMPO DE PREPARO: 40 minutos	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ DO NORTE (ARROZ, CARNE EM CUBOS, FEIJÃO VERDE E COUVE)							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	90,0	90,0	1,0	*	250,45	5,01	0,23	55,13
Carne bovina (em cubos)	50,0	2 colheres de sopa cheia	50,0	44,6	1,12	*	64,30	9,29	2,73	0,00
Feijão	30,0	2 colheres de sopas cheia	30,0	29,1	1,03	*	95,83	5,82	0,37	17,83
Couve	10,0	½ colher de sopa	10,0	6,6	1,5	*	1,80	0,19	0,04	0,29
Alho	1,0	1/3 do dente de alho	1,0	0,9	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	3,0	1/2 colher de sopa	3,0	2,1	1,43	*	0,83	0,04	0,00	0,19
Colorau	1,0	1/8 de colher de sopa	1,0	1,0	1,0	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Limão	5,0	1 colher de café	5,0	2,3	2,1	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	5,0	1 colher de café	5,0	5,0	1,0	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,0	½ unidade	5,0	2,3	2,1	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,0	1/8 de colher se sopa	1,0	1,0	1,0	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Sal	1,0	1/8 de colher de sopa	1,0	1,0	1,0	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100 G							442,4	20,48	6,38	74,08
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> 1. Cozinhar o arroz e feijão como de costume, porém não deixar amolecer. Reservar; 2. Higienizar a couve e cortar em tiras. Reservar; 3. Cortar a carne bovina em cubos e refogar em óleo quente com os temperos; 4. Adicionar o feijão, a couve e arroz a carne refogada; 5. Deixar cozinhar até amolecer. 6. Servi conforme o cardápio 										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO: 201 g		TEMPO DE PREPARO: 40 minutos	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ DO SERTÃO (ARROZ, CARENE SUÍNA EM CUBOS, VAGEM, 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)
Arroz	36,0	1/5 xícara	36,00	36,00	1,00	*	128,80	2,58	0,12	28,35
Carne suína	20,0	1 colher de sopa cheia	20,00	17,86	1,12	*	31,36	4,04	1,57	0,00
Vagem	20,0	1 colher de sopa	20,00	15,75	1,27	*	3,92	0,28	0,03	0,84
Maxixe	20,0	½ colher de sopa	20,00	19,05	1,05	*	2,62	0,27	0,01	0,52
Quiabo	20,0	½ colher de sopa	20,00	16,26	1,23	*	4,87	0,31	0,05	1,04
Tomate	5,00	1/6 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cebola	5,00	½ Col. de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimentinha de cheiro	5,00	½ unidade	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Alho	1,0	1/3 do dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Sal	1,0	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz	36,0	1/5 xícara	36,00	36,00	1,00	*	128,80	2,58	0,12	28,35
TOTAL EM 100 G							304,48	10,29	1,91	59,96
MODO DE PREPARO:										
1. Descongelar a carne suína. Reservar; 2. Higienizar os legumes. Reservar; 3. Cortar a carne suína em cubos e refogar em óleo quente com os temperos; 4. Adicionar o arroz e refogada; 5. Deixar cozinhar até amolecer. 6. Servi conforme o cardápio										
REDIMENTO (g) : 100 g							PESO DA PORÇÃO (g) : 121g		TEMPO DE PREPARO: 40 minutos	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ FORTALEZA (ARROZ, OVOS, ABÓBORA E COUVE)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	36,0	1/5 xicara	36,00	36,00	1,00	*	128,80	2,58	0,12	28,35
Ovos	44,00	1 unidade	44,00	39,29	1,12	*	56,22	5,12	3,50	0,64
Abóbora	18,00	½ Col. de sopa	18,00	16,67	1,08	*	6,67	0,29	0,09	1,03
Couve	10,00	½ Col. de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Tomate	5,00	1/6 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cebola	5,00	½ Col. de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimentinha de cheiro	5,00	½ unidade	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Alho	1,0	1/3 do dente de alho	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	1,0	1/8 de colher de sopa	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Óleo	3,0	1 colher de café	36,00	36,00	1,00	*	128,80	2,58	0,12	28,35
TOTAL EM 100 G							304,48	10,29	1,91	59,96
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> 1. Higienizar adequadamente a couve e a abóbora, cortar em pedaços. Reservar; 2. Higienizar adequadamente os ovos. Reservar; 3. Lavar o arroz e refogar com os temperos; 4. Acrescente primeiramente a abóbora, mexa. Em seguida água e deixe cozinhar por aproximadamente 5 minutos, em seguida acrescente a couve e deixe cozinhar por mais 2 minutos; 5. Em uma panela aquecida com água colocar os ovos para cozinhar, por aproximadamente 10 minutos; 6. Depois de cozido cortar os ovos em pedaço. Reservar; 7. Após o cozimento do arroz acrescente os ovos; 8. Servir conforme o cardápio. 										
REDIMENTO (g) : 100 g							PESO DA PORÇÃO (g) : 128 g		TEMPO DE PREPARO: 40 minutos	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ MARAVILHA (ARROZ, FRANGO EM CUBOS, FEIJÃO E ABÓBORA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	90,0	½ xícara	90,0	70,0	1,0	*	250,45	5,01	0,23	55,13
Frango (peito)	50,0	2 colheres de sopa cheia	50,0	35,9	1,39	*	42,86	7,74	1,09	0,00
Feijão	25,0	2 colheres de sopas cheia	25,0	24,2	1,03	*	79,86	4,85	0,31	14,86
Abóbora	15,0	1 colher de sopa cheia	15,0	13,8	1,08	*	0,00	0,24	0,07	1,16
Alho	1,0	1/3 do dente de alho	1,0	0,9	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	3,0	½ Col. de sopa	3,0	2,1	1,4	*	0,83	0,04	0,00	0,19
Colorau	1,0	1/8 de colher de sopa	1,0	1,0	1,0	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Limão	5,0	1 colher de chá	5,0	2,3	2,1	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Pimenta de cheiro	5,0	½ unidade	3,0	1,4	2,1	*	0,39	0,03	0,00	0,07
Pimenta do reino	1,0	1 colher de café	1,0	1,0	1,0	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Sal	1,0	1/8 de colher de sopa	1,0	1,0	1,0	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100 G							304,48	10,29	1,91	59,96
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> 1. Higienizar, descascar e cortar em cubos a abóbora. Reservar; 2. Cozinhar o feijão como de costume, porém não deixar amolecer completamente; 3. Descongelar adequadamente o frango, corta-lo em cubos e refogar com os temperos; 4. Adicionar o arroz e a água fervente ao frango refogado. Deixar cozinhar por aproximadamente 10 minutos; 5. Acrescentar o feijão pré-cozido e a abóbora; 6. Cozinhar até amolecer; 7. Servir conforme o cardápio. 										
REDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g) : 197 g		TEMPO DE PREPARO: 60 minutos	

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ MARIA IZABEL (ARROZ E CARNE 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 em cubos	40,00	2 colheres de sopa cheia	40,00	33,90	1,18	*	48,82	7,06	2,07	0,00
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	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
Alho	1,00	1/3 do dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Colorau	5,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Cebola	3,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
TOTAL EM 100 G							399,92	13,62	5,38	71,44
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos; Aquecer o óleo e refogar a carne com o alho, a cebola e o colorau; Adicionar o arroz e água fervente e deixar cozinhar até amolecer; Finalizar com a cebolinha higienizada e picada sobre o arroz; Servir conforme o cardápio. 										
REDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g) : 141 g		TEMPO DE PREPARO: 60 minutos	

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: BAIÃO DE DOIS (ARROZ E 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	30,00	2 colheres de sopas cheia	30,00	29,13	1,03	*	35,34	0,92	0,91	5,92
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	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
Alho	1,00	1/3 do dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
TOTAL EM 100 G							386,44	7,49	4,22	77,36
MODO DE PREPARO:										
1 Colocar em uma panela de pressão o feijão e a água e cozinhar até ficar macio; 2. Escorrer o feijão e reservar; 3. Em uma panela com óleo quente, refogar os temperos, até dourar; 4. Acrescentar o feijão e refogar; 5. Preparar o arroz de acordo com o procedimento normal; 6. Misturar o arroz ao feijão; 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 131 g		TEMPO DE PREPARO: 60 minutos	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA 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
TOTAL EM 100 G							98,25	1,27	0,07	25,96
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e servir de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 86 g		TEMPO DE PREPARO: 30 minutos	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: BIFE ACEBOLADO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne bovina	200,00	1 bife médio	200,00	178,57	1,12	*	257,20	37,17	10,92	0,00
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	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
Alho	1,00	1/3 do dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
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 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	5,00	1,00	*	1,59	0,05	0,01	0,55
TOTAL EM 100 G							287,94	37,35	13,93	1,13
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> 1. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em bifes e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 2. Higienizar, descascar e cortar em rodela a cebola. Reservar; 3. Fritar os bifes em panela aquecida com óleo; 4. Retirar os bifes da panela e colocar as cebolas para serem douradas; 5. Adicionar novamente os bifes na panela com as cebolas douradas; 6. Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 217 g		TEMPO DE PREPARO: 60 minutos	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA 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 rosquinha	30,00 g	6 unidades	30,00	30,00	1,00	*	132,85	2,42	3,59	22,57
TOTAL EM 100 G							132,85	2,42	3,59	22,57
MODO DE PREPARO: 1. Servir de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 30 g		TEMPO DE PREPARO: 30 minutos	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA 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
TOTAL EM 100 G							129,60	3,03	4,32	20,61
MODO DE PREPARO: 1. Servir de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 30 g		TEMPO DE PREPARO: 30 minutos	

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: BISTECA DE CARNE SUÍNA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Bisteca suína	180	1 bisteca média	180	178,5	1,12	*	197,82	25,92	9,66	0,00
Alho	1,00	1/3 do 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
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	10,00	1 colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	88,40	0,00	10,00	0,00
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
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 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
TOTAL EM 100 G							290,26	26,11	19,68	0,95
MODO DE PREPARO:										
1.Descongelar adequadamente a bisteca suína e temperar com limão, sal, alho colorau, e pimenta do reino;										
2.Refegar e cozinhar com cebola e pimenta de cheiro até amolecer;										
3. Fritar as bistecas em óleo quente até dourar;										
4.Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 164 g		TEMPO DE PREPARO: 60 minutos	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA 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	60,00	4 galhos	60,00	40,00	1,50	*	10,40	0,84	0,14	1,96
Quiabo	40,00	1 colher de sopa	40,00	24,39	1,23	*	7,30	0,47	0,07	1,55
Pimenta do reino	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 do dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
TOTAL EM 100 G							19,46	1,43	0,23	3,87
MODO DE PREPARO:										
1. Tirar as folhas de vinagreira dos talos e higienizar; 2. Higienizar os quiabos e cortar em rodela; 3. Refogar as folhas de vinagreira e os quiabos com alho, cebola, óleo, pimenta de cheiro, pimenta do reino, e sal a gosto; 4. Mexer e bater as folhas até ficarem macias; 5. Cozinhar até amolecer; 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 98 g		TEMPO DE PREPARO: 30 minutos	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: BOLO DE TRIGO SIMPLES							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha de trigo	40,0	4 colheres de sopa	40,0	40,0	1,0	*	144,19	3,92	0,55	30,04
Açúcar	10,0	½ colher de sopa	10,0	10,0	1,0	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Fermento em pó	5,0	½ colher de chá	5,0	5,0	1,0	*	4,49	0,02	0,00	2,20
Leite integral em pó	15,0	1 colher de sopa cheia	15,0	15,0	1,0	*	74,50	3,81	4,04	5,88
Manteiga	10,0	1 colher de sopa	10,0	10,0	1,0	*	72,60	0,04	8,24	0,01
Ovo	25,0	½ unidade	25,0	22,3	1,12	*	31,94	2,91	1,99	0,37
TOTAL EM 100 G							169,39	14,08	9,30	6,96
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> 1. Diluir o leite em pó conforme as instruções da embalagem, em água filtrada; 2. Bater a farinha de trigo, açúcar, leite, manteiga e ovos até formar uma mistura homogênea; 3. Adicionar o fermento em pó na mistura e bater novamente por cerca de 1 minuto; 4. Aquecer o forno de 180°; 5. Untar a assadeira com manteiga e adicionar a mistura; 6. Assar por aproximadamente 30 a 40 minutos, deixar ficar dourado ou utilizar o método do palito; 7. Esperar esfriar e desenformar; 8. Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 105 g		TEMPO DE PREPARO: 40 minutos	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: CACHORRO QUENTE DE CARNE MOÍDA (PÃO, CARNE MOÍDA, ALFACE E TOMATE)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne moída	60,00	2 colheres de sopa	60,00	53,57	1,12	*	114,64	14,26	5,95	0,00
Alho	1,00	1/3 do 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
Colorau	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1 colher café	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alface	30,00	3 folhas	30,00	24,59	1,22	*	3,40	0,42	0,03	0,60
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80
Pão	50,00	1 unidade	50,00	50,00	1,00	*	149,91	3,98	1,55	29,32
TOTAL EM 100 G							178,98	11,32	6,27	18,75
MODO DE PREPARO:										
1. Higienizar o alface, o tomate, picar e reservar.										
Carne Moída										
1. Descongelar adequadamente a carne e temperar com alho, colorau, limão, óleo, pimenta do reino;										
2. Refogar e cozinhar a carne moída com cebola, pimenta de cheiro e tomate em óleo quente;										
3. Mexer e não adicionar água e deixar cozinhar.										
Montagem do cachorro quente										
1. Cortar o pão ao meio e adicionar a carne moída cozida, o tomate e o alface;										
Servir conforme o cardápio.										
REDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g) : 192 g		TEMPO DE PREPARO: 40 minutos	

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: CALDO DE ABÓBORA COM CARNE (ABÓBORA E CARNE MOÍDA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne moída	60,00	2 colheres de sopa	60,00	53,57	1,12	*	114,64	14,26	5,95	0,00
Abóbora	36,00	1 colher de sopa	36,00	26,28	1,37	*	10,51	0,46	0,14	1,63
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Alho	1,00	1/3 do dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Sal	1,00	1 colher de café	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
Tomate	5,00	1 colher de café	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Cheiro verde	3,00	1/6 de colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
TOTAL EM 100 G							137,40	15,90	6,49	2,64
MODO DE PREPARO:										
1. Cozinhar a abóbora até amolecer e bater no liquidificador com água e reservar;										
2. Colocar em uma panela o óleo, todos os temperos, a carne e deixar refogar bem, acrescentar a abóbora e deixar cozinhar;										
3. finalizar com cheiro verde e servir conforme o cardápio.										
REDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g) : 192 g		TEMPO DE PREPARO: 40 minutos	

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: CALDO DE CARNE COM MACAXEIRA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne moída	60,00	2 colheres de sopa	60,00	53,57	1,12	*	114,64	14,26	5,95	0,00
Mandioca	30,00	1 colher de sopa	30,00	23,62	1,27	*	35,77	0,27	0,07	8,54
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Alho	1,00	1/3 do dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	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 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Tomate	5,00	1/6 de colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	0,54	0,04	0,01	0,11
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
TOTAL EM 100 G							180,98	14,77	9,04	9,38
MODO DE PREPARO:										
1. Cozinhar a macaxeira até amolecer e bater no liquidificador com água e reservar;										
2. Colocar em uma panela o óleo, todos os temperos, a carne e deixar refogar bem, acrescentar a macaxeira e deixar cozinhar;										
3. Finalizar com cheiro verde e servir conforme o cardápio.										
REDIMENTO: 100 g							PESO DA PORÇÃO: 93,69 g		TEMPO DE PREPARO: 40 minutos	

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: CALDO DE OVOS COM CEBOLINHA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Ovo	50,00	1 unidade	30,00	26,79	1,12	*	38,33	3,49	2,38	0,44
Farinha branca	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	72,17	0,31	0,06	17,58
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 colher 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
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 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100 G							215,26	6,14	8,30	29,01
MODO DE PREPARO:										
1. Higienizar os ovos e quebrá-los em uma vasilha separada. Reservar; 2. Refogar o alho, cebola, a 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 e sal; 5. Deixar cozinhar; 6. Servir conforme o cardápio.										
REDIMENTO: 100 g							PESO DA PORÇÃO: 77 g		TEMPO DE PREPARO: 60 minutos	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: CARNE COZIDA COM BATATA INGLESÁ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne bovina	180,00	6 colheres de sopa	180,00	160,71	1,12	*	231,48	33,46	9,83	0,00
Batata inglesa	60,00	1 unidade pequena	60,00	54,05	1,11	*	34,79	0,96	0,00	7,94
Cebola	5,00	½ Col. de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/6 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	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
Tomate	5,00	1/6 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	0,54	0,04	0,01	0,11
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
TOTAL EM 100 G							296,84	34,65	12,85	8,78
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> 1. Descascar, lavar e cortar em cubos a batata inglesa. Reservar; 2. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, limão e sal; 3. Refogar a carne com óleo, colorau, cebola e pimenta de cheiro; 4. Deixar cozinhar por aproximadamente 5 minutos e acrescentar os cubos de batata inglesa; 5. Cozinhar até amolecer em fogo brando; 6. Servir conforme o cardápio. 										
REDIMENTO: 100 g							PESO DA PORÇÃO: 210 g		TEMPO DE PREPARO: 60 inutos	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: CARNE BOVINA MOIDA COM 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	180,00	5 colheres de sopa	180,00	160,71	1,12	*	261,76	34,73	12,58	0,00
Cenoura	20,00	1 colheres de sopa	20,00	17,24	1,16	*	8,00	0,35	0,11	1,24
Cebola	5,00	½ colheres de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1/6 colheres 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
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 de colheres de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 de colheres de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colheres de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Limão	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100 G							125,79	9,69	7,94	3,51
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> 1. Descongelar adequadamente a carne moída; 2. Selecionar, descascar e cortar em cubos a cenoura. Reservar; 3. Em uma panela aquecida com óleo refogar a carne com os temperos; 4. Deixe cozinhar a carne moída por aproximadamente 20 minutos e acrescente a cenoura e deixa cozinhar por mais 10 minutos; 5. Servir de acordo com o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 77 g		TEMPO DE PREPARO: 30 minutos	

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: CARNE SUÍNA ACEBOLADA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne suína	180,00	6 colheres de sopa	180,00	162,16	1,11	*	284,80	36,66	14,22	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
Cebola	20,00	½ Col. de sopa	20,00	13,99	1,43	*	5,51	0,24	0,01	1,24
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	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
TOTAL EM 100 G							172,89	20,08	9,36	0,83
MODO DE PREPARO:										
1. Descongelar adequadamente a carne suína, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, pimenta do reino, limão e sal;										
2. Refogar e cozinhar a carne suína numa panela aquecida com óleo;										
3. Fritar a carne suína com as cebolas higienizadas e cortadas em rodela até dourar.										
4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 208 g		TEMPO DE PREPARO: 60 minutos	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: COUVE REFOGADO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Couve	40,00	2 Col. de sopa	40,00	26,67	1,50	*	7,22	0,77	0,15	1,16
Cebola	5,00	½ Col. de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
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
TOTAL EM 100 G							102,78	2,42	9,22	4,29
MODO DE PREPARO:										
1. Higienizar adequadamente a couve e a cebola, cortar a couve em tiras e a cebola em pedaços pequenos. Reservar; 2. Em uma panela aquecida com o óleo, colocar primeiro a cebola e o sal e deixar dourar por aproximadamente 5 minutos; 3. Em seguida acrescentar a couve e deixar refogar por 2 minutos; 4. Servir de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100							PESO DA PORÇÃO (g): 49 g		TEMPO DE PREPARO: 30 minutos	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: COXA E SOBRECOXA DE FRANGO AO MOLHO							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	162,16	1,11	*	262,37	28,49	15,60	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
Cebola	20,00	½ Col. de sopa	20,00	13,99	1,43	*	5,51	0,24	0,01	1,24
Açafrão	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	3,10	0,11	0,06	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
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 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
Tomate	5,00	1/6 colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Limão	5,00	1 colher de café	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100G							300,82	29,03	18,69	2,67
MODO DE PREPARO:										
1. Descongelar adequadamente o frango, cortar e temperar com açafrão, alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;										
2. Refogar o frango numa panela aquecida com óleo, cebola, pimenta de cheiro e tomate;										
3. Acrescentar um pouco de água fervente e deixar cozinhar por cerca de 10 minutos ou até amolecer;										
4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100							PESO DA PORÇÃO (g): 223 g		TEMPO DE PREPARO: 60 minutos	

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: CREME DE MILHO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Milho verde	50,00	2 colheres de sopa	50,00	26,60	1,88	*	36,75	1,75	0,16	7,59
Manteiga	5,00	¼ de colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
Farinha de trigo	10,00	1 colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	36,05	0,98	0,14	7,51
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Leite integral pó	15,00	1 colher de sopa	15,00	15,00	1,00	*	74,50	3,81	4,04	5,88
Leite de coco	15,00	1 colher de sopa	15,00	7,98	1,88	*	13,26	0,08	1,47	0,18
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							286,99	9,71	14,36	31,08
MODO DE PREPARO:										
1.Dissolver o leite em pó na água filtrada;										
2.Liquidificar o leite e o milho e reserve;										
3.Refogar a cebola na manteiga e depois acrescentar aos poucos a mistura de milho mexer sempre;										
4.Adicionar aos poucos o leite de coco e o trigo dissolvido com um pouco de água até obter um creme grasso;										
5.Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100							PESO DA PORÇÃO (g): 101 g		TEMPO DE PREPARO: 30 minutos	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: CUSCUZ DE 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 Colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	141,39	2,89	0,76	31,55
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							344,86	7,04	1,86	76,95
MODO DE PREPARO:										
1. Colocar a flocão e o sal em um recipiente; 2. Acrescentar água aos poucos e mexer bem; 3. Colocar a mistura numa cuscuzeira e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 5 minutos os até começar a cheirar; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100							PESO DA PORÇÃO (g): 41 g		TEMPO DE PREPARO: 5 minutos	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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 branca	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68	
Manteiga	5,00	¼ de colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00	
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00	
Cebola	5,00	½ 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	
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							211,34	0,64	7,24	36,21	
MODO DE PREPARO: 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.Cuidado para não queimar; 7.Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100							PESO DA PORÇÃO (g): 55 g		TEMPO DE PREPARO: 30 minutos		

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA CAIPIRA (FARINHA BRANCA, FRANGO DESFIADO, COUVE E FAVA)							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 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
Couve	20,00	1 Col. de sopa	20,00	13,33	1,50	*	3,61	0,38	0,07	0,58
Fava (em grão)	10,00	½ Col. de sopa	10,00	6,67	1,50	*	5,71	0,32	0,21	0,67
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
Colorau	1,00	1/8 Col. de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Limão	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
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
TOTAL EM 100G							210,15	6,17	4,08	37,38
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> 1. Selecionar, higienizar e cortar a couve em tiras. Reservar; 2. Descongelar adequadamente o frango, corta o frango. Reservar; 3. Temperar o frango com sal, limão, colorau e pimenta do reino; 4. Em uma panela aquecida de óleo refogar o frango com os outros temperos. Deixar cozinhar por 20 minutos, acrescente a couve e deixe mais 5 minutos no fogo; 5. Depois de esfriar o frango desfiar. Reservar; 6. Selecionar e deixe a fava de molho por pelo menos 12 horas na geladeira. 7. Escorra a fava, lave e coloque em uma panela coberta com água fria e deixe ferver; 8. 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; 9. Na panela que foi cozido o frango, acrescente a fava cozida e a farinha e mexa, até misturar; 10. Servir de acordo com cardápio. 										
RENDIMENTO: 100 g							PESO DA PORÇÃO: 126 g		TEMPO DE PREPARO: 40 minutos	

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA DE OVOS 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 Branca	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
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
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
TOTAL EM 100G							234,30	6,07	6,74	37,09
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> 1. Higienizar corretamente os ovos em água corrente; 2. Em uma bacia quebrar um a um. Reservar; 3. Em uma panela aquecida com óleo dourar os temperos, cebolinha, cebola, tomate, pimenta de cheiro, colorau e sal; 4. Após o refogado colocar os ovos e deixe fritar por 2 minutos; 5. Em seguida acrescenta a farinha e mexa para não queimar; 6. Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO: 100 g							PESO DA PORÇÃO: 106,30 g		TEMPO DE PREPARO: 20 minutos	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA DE SARDINHA (FARINHA BRANCA, FRANGO EM CUBOS, OVOS, CEBOLA, TOMATE E JOÃO GOMES)							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 col. de sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
Sardinha	50,00	2 unidades	50,00	50,00	1,00	*	142,49	7,97	12,02	0,00
Feijão-verde	20,00	1 colher de sopa	20,00	17,39	1,15	*	21,10	0,55	0,54	3,53
Cebola	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
Sal	1,00	1/8 Col. de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Cheiro verde	5,00	½ Col. de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Óleo	3,00	1 Col. de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 Col. de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Pimenta do reino	1,00	1/8 Col. 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 Col. de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100G							265,29	7,27	12,21	31,29
MODO DE PREPARO:										
1. Aqueça o óleo em uma frigideira e acrescente os temperos e o feijão verde e deixe refogar até o feijão está cozido;										
2. Em seguida coloque a sardinha, mexa e coloque a farinha e deixe refogar por 5 minutos e desligue o fogo;										
3. Sirva conforme o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g							PESO DA PORÇÃO: 106,30 g		TEMPO DE PREPARO: 20 minutos	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA MISTÃO (FARINHA BRANCA, FRANGO EM CUBOS, OVOS, CEBOLA, TOMATE E JOÃO GOMES)							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 colher de sopa	40,00	40,00	1,00	*	144,35	0,62	0,11	35,16
Frango	30,00	1 ½ Colher de sopa	30,00	21,58	1,39	*	25,72	4,65	0,65	0,00
Ovo	55,00	1 unidade	44,00	39,29	1,12	*	56,22	5,12	3,50	0,64
João Gomes	20,0	1 ½ galho	15,00	10,00	1,50	*	3,98	0,33	0,03	0,92
Cebolinha	2,3	1 Colher de sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Tomate	5,00	1/6 Colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ Colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 Colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100G							203,65	8,54	5,73	29,27
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> 1. Higienizar corretamente os ovos em água corrente; 2. Em uma bacia quebrar um a um. Reservar; 3. Descongelar adequadamente o frango, cortar em cubos. Reservar; 4. Higienizar adequadamente os vegetais, cortar em pedaços pequenos e o João Gomes em tiras. Reservar; 5. Em uma panela aquecida com óleo dourar os temperos, cebolinha, cebola, tomate, pimenta de cheiro, colorau e sal; 6. Após o refogado colocar o frango e deixe cozinhar por 20 minutos, depois acrescentar o João Gomes e deixar cozinhar por mais 5 minutos. Reservar; 7. Em uma panela com água fervendo colocar os ovos para cozinhar; 8. Após cozido cortar em cubos; 9. Na mesma panela que foi cozido o frango acrescentar, a farinha e o ovos em cubos; 10. Mexer até misturara tudo; 11. Sirva de acordo com o cardápio. 										
RENDIMENTO: 100 g							PESO DA PORÇÃO: 166,30 g		TEMPO DE PREPARO: 30 minutos	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA TROPICAL (FARINHA BRANCA, OVO, CEBOLINHA E BANANA)							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 de sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
Banana	50,00	2 colheres de sopa	50,00	33,11	1,51	*	25,80	0,41	0,03	6,73
Ovo	55,00	1 unidade	55,00	36,18	1,52	*	51,78	4,71	3,22	0,59
Colorau	1,00	1/8 Col. de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5,00	½ Colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Óleo	3,00	1 Colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Manteiga	5,00	¼ de colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
Cebolinha	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,68	1,12	*	0,52	0,05	0,01	0,09
TOTAL EM 100G							229,13	4,60	8,30	34,53
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> 1. Higienizar e cortar as bananas em cubos e reservar; 2. Refogar o alho, sal, cebola e colorau e acrescentar os ovos; 3. Colocar a farinha de deixar torrar, finalizar com a cebolinha. 4. Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO: 100 g							PESO DA PORÇÃO: 164 g		TEMPO DE PREPARO: 30 minutos	

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial
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 de sopa	35,00	33,98	1,03	*	111,81	6,79	0,43	20,80
Óleo	3,00	1 Col. de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cebola	5,00	½ Colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	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
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 g							PESO DA PORÇÃO (g): 42,39 g		TEMPO DE PREPARO: 40 minutos	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM ABÓBORA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão	36,00	2 Colher de sopa	36,00	26,47	1,36	*	25,79	1,55	0,47	3,98
Abóbora	36,00	1 Colher de sopa	36,00	33,33	1,08	*	8,63	0,38	0,12	1,34
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ Colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	3,50	1,20	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	3,00	1 Colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							102,30	3,38	5,62	9,73
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> 1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Higienizar, descascar e cortar em cubos a abóbora. Reservar; 3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal; 4. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 5. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos; 6. Acrescentar a abóbora e cozinhar por aproximadamente 10 minutos ou até amolecer tanto o feijão como a abóbora; 7. Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 88 g		TEMPO DE PREPARO: 2h 30 min	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM LEGUMES (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)
Feijão	35,00	2 Colher de sopa	35,00	33,98	1,03	*	111,81	6,79	0,43	20,80
Maxixe	15,00	1 Colher de sopa	15,00	14,29	1,05	*	1,96	0,20	0,01	0,39
Quiabo	20,00	½ colher de sopa	20,00	16,26	1,23	*	4,87	0,31	0,05	1,04
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	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
Óleo	3,00	1/8 Colher de sopa	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
TOTAL EM 100G							148,45	7,50	3,50	22,91
MODO DE PREPARO:										
1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Higienizar e picar o espinafre e reservar; 3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal; 4. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 5. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos; 6. Acrescentar o espinafre e cozinhar por aproximadamente 10 minutos até o feijão está macio. 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 75,53 g		TEMPO DE PREPARO: 60 min	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: FEIJOADA COM CARNE BOVINA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão	36,00	2 Colher de sopa	36,00	26,47	1,36	*	25,79	1,55	0,47	3,98
Carne bovina	25,00	1 Colher de sopa	25,00	21,19	1,18	*	30,51	4,41	1,30	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
Tomate	5,00	1/6 Colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ Colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta do reino	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Colorau	1,00	1/8 Colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	3,00	1 Colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							144,23	10,26	7,92	8,07
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> 1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o restante dos temperos e a carne; 3. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 4. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos; 5. Sirva de acordo com o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g):78,00		TEMPO DE PREPARO: 2h 30 min	

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: FILÉ DE FRANGO COM PIMENTÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango (peito)	180,00	1 pedaço médio	180,00	129,50	1,39	*	193,55	26,91	8,72	0,00
Pimentão	20,00	2 colheres de sopa	20,00	15,38	1,30	*	3,27	0,16	0,02	0,75
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	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
Óleo	3,00	1 Colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Limão	5,00	¼ colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100G							226,52	17,48	7,55	0,99
MODO DE PREPARO:										
1.Descongelar adequadamente o frango, cortar e temperar com alho, colorau, limão e sal;										
2.Refogar o frango numa panela aquecida com óleo e deixar cozinhar, depois acrescentar os pimentões;										
3.Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 155,68 g		TEMPO DE PREPARO: 40 min	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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 (peito)	180,00	1 pedaço médio	180,00	129,50	1,39	*	193,55	26,91	8,72	0,00
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	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
Óleo	3,00	1 Colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Limão	5,00	¼ de colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Pimenta do reino	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
TOTAL EM 100G							223,32	19,15	8,30	0,57
MODO DE PREPARO:										
1. Descongelar adequadamente o frango, cortar e temperar com alho, pimenta do reino, colorau, cebola, limão e sal;										
1. Assar o frango numa forma untada com óleo;										
2. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 144,29 g		TEMPO DE PREPARO: 60 min	

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: GALINHADA							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 Colher de servir	45,00	45,00	1,00	*	161,01	3,22	0,15	35,44
Frango	30,00	1 ½ Colher de sopa	30,00	21,58	1,39	*	25,72	4,65	0,65	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
Tomate	5,00	1/6 Colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ Colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta do reino	1,00	1/8 Colher 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 Colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	3,00	1 Colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							274,29	10,22	4,81	45,82
MODO DE PREPARO:										
1. Descongelar adequadamente o frango, corta-lo em cubos e refogar com os temperos;										
2. Adicionar o arroz e a água fervente ao frango refogado. Deixar cozinhar por aproximadamente 30 minutos;										
3.Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 92 g		TEMPO DE PREPARO: 60 min	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: GALINHADA COM ABÓBORA (ARROZ, FRANGO E ABÓBORA)							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 Colher de servir	45,00	45,00	1,00	*	161,01	3,22	0,15	35,44
Frango (peito)	30,00	1 ½ Colher de sopa	30,00	21,58	1,39	*	25,72	4,65	0,65	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
Tomate	5,00	1/6 Colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ Colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Limão	5,00	¼ de colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1/8 Colher de sopa	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Abóbora	30,00	1 Colher de café	30,00	21,90	1,37	*	8,76	0,38	0,12	1,36
TOTAL EM 100G							226,48	7,97	3,70	35,53
MODO DE PREPARO:										
1. Descascar e cortar a abóbora em cubos. Reservar;										
2. Descongelar adequadamente o frango, cortar em pequenos pedaços e temperar com alho, limão, pimenta de cheiro, pimenta do reino e sal;										
3. Refogar o frango com cebola, pimenta de cheiro e tomate numa panela aquecida num óleo;										
4. Acrescentar o arroz e a abóbora com água fervente ao refogado;										
5. Deixar cozinhar até amolecer e salpicar a cebolinha lavada e cortada sobre a galinhada;										
6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 106,5 g		TEMPO DE PREPARO: 60 min	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: GUIADO DE CARNE SUÍNA COM BATATA DOCE 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 suína	140,00	7 colheres de sopa	140,00	125,00	1,12	*	219,53	28,26	10,96	0,00
Batata	25,00	1 Colher de sopa	25,00	20,66	1,21	*	24,43	0,26	0,03	5,83
Cenoura	25,00	1 colher de sopa	25,00	21,55	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98
Tomate	5,00	1/6 Colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ Colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Limão	5,00	¼ de colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1/8 Colher de sopa	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
TOTAL EM 100G							281,43	15,65	7,59	4,24
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> 1. Higienizar, descascar e cortar em cubos os legumes. Reservar; 2. Descongelar adequadamente a carne suína, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 3. Refogar a carne suína numa panela aquecida com óleo e os demais temperos; 4. Acrescentar os legumes na carne suína; 5. Cozinhar até amolecer e deixar um pouco de caldo; 6. Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 185,23 g		TEMPO DE PREPARO: 60 min	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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	160,00	160,00	1,00		157,90	5,54	5,55	23,39
TOTAL EM 100G							157,90	3,46	3,47	14,62
MODO DE PREPARO 1. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 180 g		TEMPO DE PREPARO: 20 min	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: ISCA DE CARNE COM PIMENTÃO E CEBOLA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne bovina	160,00	8 colheres de sopa	160,00	135,59	1,18	*	195,29	28,23	8,29	0,00
Pimentão	10,00	1 colher de sopa	10,00	7,69	1,30	*	1,64	0,08	0,01	0,38
Cebola	10,00	1 colher de sopa	10,00	6,99	1,43	*	2,76	0,12	0,01	0,62
Óleo	3,00	1 colher 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
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 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Limão	5,00	1/4 colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
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							228,72	17,75	7,03	1,00
MODO DE PREPARO										
<ol style="list-style-type: none"> 1. Higienizar e cortar em rodela a cebola e o pimentão; 2. Descongelar adequadamente a carne, cortar em tiras e temperar com alho, limão, pimenta do reino e sal; 3. Fritar as iscas de carne e retirar da panela; 4. Acrescentar a cebola, o pimentão e a pimenta de cheiro do óleo que foi frito as iscas; 5. Deixar dourar e adicionar as iscas novamente a panela e servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 160,96 g		TEMPO DE PREPARO: 40 min	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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							PESO DA PORÇÃO (g): 52,33 g		TEMPO DE PREPARO: 10 min	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: LEGUMES REFOGADO (BERINJELA, TOMATE 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)
Berinjela	50,00	2 colheres de sopa	50,00	45,87	1,09	*	9,00	0,56	0,05	2,03
Tomate	5,00	1/6 de colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Cebolinha	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,50	0,05	0,01	0,09
Alho	1,00	1/3 de colher de sopa	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
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	5,00	1,00	*	1,36	0,11	0,02	0,24
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							40,61	1,32	4,59	4,54
MODO DE PREPARO										
1. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar;										
2. Refogar e cozinhar os legumes com óleo, alho, cebola, colorau, pimenta de cheiro, sal e tomate;										
3. Deixar cozinhar até amolecer;										
4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 67,15 g		TEMPO DE PREPARO: 20 min	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: LEGUMES REFOGADO (CHUCHU E ABOBRINHA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Chuchu	40,00	2 colheres de sopa	40,00	28,99	1,38	*	4,92	0,20	0,02	1,20
Abobrinha	60,00	2 colheres de sopa	60,00	46,15	1,30	*	8,90	0,53	0,06	1,98
Cebolinha	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,50	0,05	0,01	0,09
Alho	1,00	1/3 de colher de sopa	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
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	5,00	1,00	*	1,36	0,11	0,02	0,24
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
TOTAL EM 100G							45,43	1,09	3,23	4,35
MODO DE PREPARO										
1.Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar;										
2.Refogar e cozinhar os legumes com óleo, alho, cebola, colorau, pimenta de cheiro, sal e tomate;										
3.Deixar cozinhar até amolecer.										
4.Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 96,41 g		TEMPO DE PREPARO: 20 min	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: LEGUMES REFOGADO (MAXIXE E ABÓBORA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Abóbora	60,00	2 colheres de sopa	60,00	43,80	1,37	*	17,52	0,76	0,24	2,71
Maxixe	30,00	2 colheres de sopa	30,00	28,57	1,05	*	3,93	0,40	0,02	0,78
Cebolinha	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,50	0,05	0,01	0,09
Alho	1,00	1/3 de colher de sopa	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
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	5,00	1,00	*	1,36	0,11	0,02	0,24
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
TOTAL EM 100G							53,05	1,59	3,52	4,81
MODO DE PREPARO										
1.Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar; 2.Refogar e cozinhar os legumes com óleo, alho, cebola, colorau, pimenta de cheiro, sal e tomate; 3.Deixar cozinhar até amolecer; 4.Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 93,64 g		TEMPO DE PREPARO: 20 min	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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 unidade média	90,00	75,00	1,20	*	41,64	0,22	0,00	11,37
TOTAL EM 100G							41,64	0,22	0,00	11,37
MODO DE PREPARO: 1. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 75 g		TEMPO DE PREPARO: 20 min	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: MACARRÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Macarrão	30,00	1 colher de sopa	30,00	30,00	1,00	*	111,17	3,10	0,59	22,99
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebolinha	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,50	0,05	0,01	0,09
Alho	1,00	1/3 de colher de sopa	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
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Tomate	5,00	½ unidade	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
TOTAL EM 100G							141,42	7,17	7,81	51,36
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ferver água com um pouco de sal e óleo; 2. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos; 3. Deixar escorrer o macarrão e reservar; 4. Acrescentar em uma panela aquecida com óleo, o alho amassado e cebola. Deixar dourar; 5. Adicionar o tomate, sal e colorau; 6. Mexer e servir conforme o cardápio; 7. Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 46,27 g		TEMPO DE PREPARO: 30 min	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: MACARRÃO AO MOLHO DE TOMATE (MACARRÃO, TOMATE, CARNE BOVINA MOÍDA E SALSA)							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 Colher de sopa	50,00	50,00	1,00	*	185,56	5,00	0,65	38,97
Carne moída	30,00	1 Colher de sopa	30,00	26,79	1,12	*	36,58	5,20	1,59	0,00
Tomate	5,00	1/6 Colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Salsa	5,00	1 ½ galho	5,00	4,07	1,23	*	1,36	0,13	0,02	0,23
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ Colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 Colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100G							250,56	11,04	5,96	37,23
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> 1. Higienizar, descascar e ralar a cenoura. 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 a carne moída com alho, cebola, colorau, limão, óleo, pimenta de cheiro, sal e tomate; 6. Deixar cozinhar até amolecer; 7. Adicionar o macarrão cozido e salsa na carne moída; 8. Mexer e servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 92 g		TEMPO DE PREPARO: 30 min	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: MACARRÃO AO SUGO (MACARRÃO, CARNE MOÍDA, TOMATE E 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 Colher de sopa	50,00	50,00	1,00	*	185,28	5,16	0,99	38,31
Carne moída	30,00	1 ½ Colher de sopa	30,00	26,79	1,12	*	57,32	7,13	2,97	0,00
Tomate	5,00	1/6 Colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Cheiro verde	5,00	1 ½ galho	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
Pimenta do reino	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 Colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cenoura	25,00	1 colher de sopa	25,00	21,55	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98
TOTAL EM 100G							281,00	10,76	5,88	33,72
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> 1. Higienizar, descascar e ralar a cenoura. 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 a carne moída com alho, cebola, colorau, pimenta de cheiro, sal e tomate; 6. Deixar cozinhar até amolecer; 7. Adicionar o macarrão cozido e a cenoura ralada na carne moída; 8. Mexer e servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 119,72 g		TEMPO DE PREPARO: 30 min	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO E SALSA							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 de sopa	50,00	50,00	1,00	*	185,56	5,00	0,65	38,97
Frango	30,00	1 ½ Colher de sopa	30,00	21,58	1,39	*	27,86	4,44	0,99	0,00
Tomate	5,00	1/6 Colher. de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Salsa	5,00	1 ½ galho	5,00	4,07	1,23	*	1,36	0,13	0,02	0,23
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ Colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 Colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100 G							268,50	10,72	5,13	43,81
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> 1. Higienizar e retirar as folhas de salsa dos talos. Reservar; 2. Descongelar adequadamente o frango, temperar; 3. Em uma panela aquecida com óleo refogar o frango; 4. Quando o frango já estiver cozido, retire da panela e desfie. Reservar 5. Ferver água com um pouco de sal e óleo; 6. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos; 7. Deixar escorrer o macarrão e reservar; 8. Acrescentar o macarrão e o frango desfiado na panela que o frango foi cozido; 9. Mexer e servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g):106,0		TEMPO DE PREPARO: 30 min	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: MACARRÃO COM CARNE MOÍDA E MANJERICÃO							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 de sopa	50,00	50,00	1,00	*	185,56	5,00	0,65	38,97
Frango	30,00	1 ½ Colher de sopa	30,00	21,58	1,39	*	27,86	4,44	0,99	0,00
Tomate	5,00	1/6 Colher. de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Salsa	5,00	1 ½ galho	5,00	4,07	1,23	*	1,36	0,13	0,02	0,23
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ Colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 Colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100 G							268,50	10,72	5,13	43,81
MODO DE PREPARO:										
1.Higienizar e retirar as folhas de salsa dos talos. Reservar; 2.Descongelar adequadamente a carne moída e temperar; 3.Em uma panela aquecida com óleo refogar o frango; 4.Quando o frango já estiver cozido, retire da panela e desfie. Reservar 5.Ferver água com um pouco de sal e óleo; 6.Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos; 7.Deixar escorrer o macarrão e reservar; 8.Acrescentar o macarrão e o frango desfiado na panela que o frango foi cozido; 9.Mexer e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g):106,0		TEMPO DE PREPARO: 30 min	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA 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 de colher de sopa	5,00	5,00	1,00		36,30	0,02	4,12	0,00	
TOTAL EM 100 G								725,97	0,41	82,36	0,06
MODO DE PREPARO: Higienizar a embalagem e utilizar conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 5 g		TEMPO DE PREPARO: 10 min		

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA 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 100 G								32,61	0,88	0,00	8,14
MODO DE PREPARO:											
1. Higienizar a melancia;											
2. Cortar em fatias e servir de acordo com o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g):92,00		TEMPO DE PREPARO: 30 min		

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA 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 100 G								29,37	0,68	0,00	7,53
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar o melão; 2. Cortar em fatias e servir de acordo com o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100 G							PESO DA PORÇÃO (g):90,00		TEMPO DE PREPARO: 30 min		

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: MINGAU DE AVEIA (LEITE E AVEIA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Aveia	30,00	6 colheres de sopa	30,00	30,00	1,00		118,15	4,18	2,55	19,99
Açúcar	10,00	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,00		38,66	0,03	0,00	9,95
Leite integral pó	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00		99,33	5,08	5,38	7,84
TOTAL EM 100 G							256,13	15,49	13,22	62,97
MODO DE PREPARO: 1. Deixar a aveia de molho por 10 minutos para hidratar os flocos. 2. Colocar em uma panela a aveia, açúcar e o leite dissolvido em água filtrada; 3. Cozinhar em fogo baixo, sempre mexendo, até obter a consistência desejada; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 60 g		TEMPO DE PREPARO: 30 min	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: MINGAU DE MILHO COM COCO RALADO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Milho Branco	50,00	2 colheres de sopa	50,00	50,00	1,00	*	80,07	1,66	3,59	12,56
Açúcar	10,00	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Leite integral pó	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Coco seco ralado	15,00	3 colheres de sopa	15,00	15,00	1,00	*	99,00	1,03	9,68	3,66
TOTAL EM 100 G							317,06	7,81	18,65	34,01
MODO DE PREPARO:										
1. Deixar o milho branco de molho no mínimo 3 horas;										
2. Colocar o milho com água na panela de pressão para cozinhar até amolecer;										
3. Acrescentar o leite integral em pó dissolvido em água, açúcar e o coco ralado e deixar ferver bem;										
4. Servir morno conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 95 g		TEMPO DE PREPARO: 30 min	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: MINGAU DE TAPIOCA COM COCO RALADO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Tapioca	40,0	2 colher. de sopa	40,0	40,00	1,0	*	132,40	0,20	0,12	32,44
Açúcar	10,0	½ colher herde sopa	10,0	10,00	1,0	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Leite integral em pó	30,0	1 ½ colher de sopa	30,0	30,00	1,0	*	19,50	0,88	0,97	1,78
Coco ralado	5,0	¼ colher de sopa	5,0	2,69	1,88	*	99,00	1,03	9,68	3,66
TOTAL EM 100 G							408,46	9,73	11,98	66,30
MODO DE PREPARO:										
4. Deixar a tapioca de molho por 10 minutos.										
5. Colocar em uma panela a tapioca, coco, açúcar e o leite dissolvido em água filtrada;										
6. Cozinhar em fogo baixo, sempre mexendo, até obter a consistência desejada.										
7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g):85,00		TEMPO DE PREPARO: 30 min	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: MIX DE FOLHAS							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alface	30,00	3 folhas	30,00	24,59	1,22	*	3,40	0,42	0,03	0,60
Rúcula	20,00	2 colheres de sopa	20,00	13,42	1,49	*	1,76	0,24	0,01	0,30
TOTAL EM 100 G							5,16	0,65	0,04	0,90
MODO DE PREPARO:										
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.										
4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 38,01 g		TEMPO DE PREPARO: 20 min	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA 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
Cebolinha	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,61	1,15	*	0,51	0,05	0,01	0,09
Manteiga	5,00	¼ de colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	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 100 G							107,72	6,53	8,54	0,90
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> Higienizar e cortar a cebolinha. Reservar; Higienizar os ovos e quebrar um a um numa vasilha; Acrescentar o sal; Bater com um garfo ou na batedeira até ficarem espumosos; Derreter a manteiga numa frigideira e coloque os ovos e a cebolinha; mexer até que todo o ovo esteja cozido, mais ainda macio. Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 58,16 g		TEMPO DE PREPARO: 30 min	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA 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 100 G							299,81	7,95	3,10	58,65
MODO DE PREPARO: 1. Servir conforme com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 50 g		TEMPO DE PREPARO: 5 min	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: PÃO DELÍCIA (PÃO, FRANGO, CENOURA E ALFACE)							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	33,90	1,18	*	40,39	7,30	1,02	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
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
Pimenta do reino	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	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
Pão	50,00	1 unidade	50,00	50,00	1,00	*	149,91	3,98	1,55	29,32
Alface	20,00	2 folhas	20,00	15,27	1,31	*	2,11	0,26	0,02	0,37
Cenoura	15,00	1 colher de sopa	15,00	12,93	1,16	*	3,88	0,14	0,03	0,59
TOTAL EM 100 G							227,73	11,95	5,65	31,39
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> 1. Descongelar o frango Cortar e temperar com colorau, alho, sal, cebola, pimenta do reino, pimenta de cheiro e limão; 2. Refogar com óleo e em seguida deixar cozinhar, desfiar o frango e reservar; 3. Higienizar a cenoura e a alface; 4. cortar o pão ao meio e colocar o frango desfiados, cenoura ralada e a alface picado. 5. Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 129,86 g		TEMPO DE PREPARO: 40 min	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: PÃO E CARNE MOÍDA COM CENOURA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne moída	60,00	2 colheres de sopa	60,00	53,57	1,12	*	114,64	14,26	5,95	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
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta do reino	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	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
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	3,00	1,43	2,10	*	0,49	0,04	0,01	0,08
Pão	50,00	1 unidade	50,00	50,00	1,00	*	149,91	3,98	1,55	29,32
Cenoura	15,00	1 colher de sopa	15,00	12,93	1,16	*	3,88	0,14	0,03	0,59
TOTAL EM 100 G							228,51	14,23	8,07	23,47
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> 1. Descongelar a carne e temperar com colorau, alho, sal, cebola, pimenta do reino, pimenta de cheiro e limão; 2. Refogar com óleo e em seguida deixar cozinhar e reservar; 3. Higienizar e ralar a cenoura; 4. Cortar o pão ao meio e colocar a carne moída e a cenoura ralada; 5. Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 145 g		TEMPO DE PREPARO: 40 min	

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: PEIXE AO FORNO							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 médios	180,00	100,56	1,79	*	107,80	16,74	4,03	0,00
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	3,00	1,43	2,10	*	0,49	0,04	0,01	0,08
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
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	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	¼ de colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100 G							115,03	14,06	5,84	0,89
MODO DE PREPARO:										
1. 1. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal;										
2. Colocar numa forma untada com óleo e coloque rodela de cebola, tomate, pimentão e pimenta de cheiro;										
3. Leve ao forno até que o peixe esteja assado;										
4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 208 g		TEMPO DE PREPARO: 40 min	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: PEIXE AO MOLHO							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 médios	180,00	100,56	1,79	*	107,80	16,74	4,03	0,00
Coentro	3,00	1 colher de sopa	3,00	1,43	2,10	*	0,49	0,04	0,01	0,08
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
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	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	¼ de colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100 G							115,03	14,06	5,84	0,89
MODO DE PREPARO:										
1. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal;										
4. Colocar numa panela o óleo, a cebola, tomate, pimentão e pimenta de cheiro e refogue;										
5. Coloque o peixe e deixar cozinhar;										
4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 208 g		TEMPO DE PREPARO: 40 min	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: PEIXE COZIDO COM BATATA DOCE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Peixe	180,0	2 filés médio	180,00	100,56	1,79	*	21,34	15,57	1,15	0,00
Batata doce	10,00	½ colher de sopa	10,00	8,26	1,21	*	9,77	0,10	0,01	2,33
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 colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Limão	5,00	¼ colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
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 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
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 100 G							66,39	12,49	0,93	2,81
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> Higienizar, descascar, cortar em pequenos cubos e cozinhar a batata doce. Reservar; Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal; Colocar numa panela alho, cebola, colorau, pimenta de cheiro, tomate e óleo para refogar em fogo baixo; Acrescentar o peixe ao refogado; Adicionar água até cobrir o peixe e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 10 minutos para não esbagaçar; Acrescentar a batata doce ao peixe cozido; Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g):84,00		TEMPO DE PREPARO: 30 min	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: PEIXE COZIDO COM OVOS							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	*	107,80	16,74	4,03	0,00
Cheiro verde	3,00	½ colher de sopa	3,00	1,43	2,10	*	0,49	0,04	0,01	0,08
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
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Limão	5,00	¼ colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	45,05	1,11	*	64,46	5,87	4,01	0,74
TOTAL EM 100 G							122,66	13,78	6,67	1,09
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> Higienizar os ovos e cozinhar numa panela com água; Deixar esfriar e descascar. Reservar; Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal; Colocar numa panela cebola, cheiro verde, colorau, tomate e óleo para refogar em fogo baixo; Acrescentar o peixe ao refogado; Adicionar água até cobrir o peixe e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 10 minutos para não esbagaçar; acrescentar os ovos ao peixe cozido e servir conforme o cardápio. Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 258,00		TEMPO DE PREPARO: 30 min	

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: PEIXE ESCABECHE							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	*	107,80	16,74	4,03	0,00
Cheiro verde	3,00	½ colher de sopa	3,00	1,43	2,10	*	0,49	0,04	0,01	0,08
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
Pimenta de cheiro	5,00	1/6 colher de sopa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Colorau	1,00	¼ colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	3,00	½ unidade	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Limão	5,00	1/8 de colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100 G							115,03	14,06	5,84	0,89
MODO DE PREPARO:										
1.Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal; 2.Colocar numa frigideira óleo e deixar esquentar bem; 3.Acrescentar bem devagar 1 por 1 e deixar fritar; 4.Distribuir os peixes numa travessa forrada com papel toalha. 5.Depois em uma outra panela cortar os temperos, colocar o peixe frito e deixar cozinhar, sem desmanchar. 6.Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 208 g		TEMPO DE PREPARO: 30 min	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA 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 colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 de colher 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
TOTAL EM 100 G							97,49	14,51	3,85	0,45
MODO DE PREPARO:										
6. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal;										
7. Colocar numa frigideira óleo e deixar esquentar bem;										
8. Acrescentar bem devagar 1 por 1 e deixar fritar;										
9. Distribuir os peixes numa travessa forrada com papel toalha para tirar o excesso do óleo.										
10. Servir conforme o cardápio;										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 190,00		TEMPO DE PREPARO: 30 min	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: PIRÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha	30,00	1 ½ de colher de sopa	30,00	30,00	1,00	*	108,26	0,47	0,08	26,37
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Caldo do peixe ou da carne	160,0	1 concha média	160,0	160,0	1,0	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100 G							349,23	1,50	0,27	85,06
MODO DE PREPARO:										
1. Peneirar a farinha branca;										
2. Colocar o caldo do peixe ou de carne numa panela para ferver;										
3. Acrescentar a farinha branca no caldo e mexer para não embolar;										
4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 31,00		TEMPO DE PREPARO: 30 min	

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: PURÊ DE ABÓBORA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Abóbora	70,00	2 colheres de sopa	70,00	51,09	1,37	*	20,44	0,89	0,27	3,16	
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	
Leite integral pó	20,00	½ colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84	
Manteiga	5,00	¼ de colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	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 100 G								194,44	7,51	12,00	14,15
MODO DE PREPARO:											
<ol style="list-style-type: none"> Higienizar, descascar e cortar em cubos grandes a abóbora; Cozinhar a abóbora em água sem sal até amolecer; Escorrer e liquidificar a abóbora com leite e água até ficar uma mistura pastosa. Reservar; Refogar o alho, cebola, manteiga e óleo; Adicionar a abóbora liquidificada e sal a gosto e servir conforme o cardápio; Servir conforme o cardápio. 											
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 102 g		TEMPO DE PREPARO: 30 min		

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: PURÊ DE BATATA INGLESIA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Batata inglesa	70,00	1 unidade pequena	70,00	63,06	1,11	*	40,59	1,12	0,00	9,26
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
Leite integral pó	20,00	½ colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Manteiga	5,00	¼ de colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	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 100 G							191,10	6,79	10,17	18,86
MODO DE PREPARO:										
1.Higienizar, descascar e cortar em cubos grandes a batata inglesa;										
2.Cozinhar a batata em água sem sal até amolecer;										
3.Escorrer e liquidificar a batata com leite e agua até ficar uma mistura pastosa. Reservar;										
4.Refogar o alho, cebola, manteiga;										
5.Adicionar a batata liquidificada e sal a gosto e servir conforme o cardápio, Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 102 g		TEMPO DE PREPARO: 30 min	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ACELGA E PEPINO)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Acelga	25,00	1 colher de sopa	25,00	17,12	1,46	*	3,59	0,25	0,02	0,79
Pepino	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,60	1,37	*	1,39	0,13	0,00	0,30
TOTAL EM 100 G							15,69	1,18	0,06	3,44
MODO DE PREPARO:										
1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição, Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 45 g		TEMPO DE PREPARO: 20 min	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA 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	25,00	1 colher de sopa	25,00	17,12	1,46	*	3,59	0,25	0,02	0,79	
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	21,90	1,37	*	3,36	0,24	0,04	0,69	
TOTAL EM 100 G								17,80	1,25	0,14	3,79
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa, 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição, Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 55 g		TEMPO DE PREPARO: 20 min		

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos											
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ALFACE, CHEIRO VERDE E PEPINO)							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	5,00	1 colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,81	0,07	0,01	0,14	
Pepino	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,60	1,37	*	1,39	0,13	0,00	0,30	
TOTAL EM 100 G								13,42	1,43	0,09	2,50
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa, 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição, Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 50 g		TEMPO DE PREPARO: 20 min		

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos											
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ALFACE, TOMATE E PEPINO)							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	
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	20,98	1,43	*	3,22	0,23	0,04	0,66	
Pepino	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,60	1,37	*	1,39	0,13	0,00	0,30	
TOTAL EM 100 G								13,26	1,24	0,11	2,60
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa, 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição, Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 75 g		TEMPO DE PREPARO: 20 min		

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ALFACE E PEPINO)							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
Pepino	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,60	1,37	*	1,39	0,13	0,00	0,30
TOTAL EM 100 G							11,96	1,33	0,07	2,26
MODO DE PREPARO:										
1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;										
2. Organizar as hortaliças em uma travessa,										
3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição, Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 45 g		TEMPO DE PREPARO: 20 min	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos											
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ALFACE, REPOLHO 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	
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 100 G								15,28	1,24	0,15	3,08
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa, 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição, Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 75 g		TEMPO DE PREPARO: 20 min		

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ALFACE, RÚCULA 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
Rúcula	20,00	2 colheres de sopa	20,00	13,42	1,49	*	1,76	0,24	0,01	0,30
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80
TOTAL EM 100 G							14,33	1,45	0,14	2,69
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa, 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição, Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 75 g		TEMPO DE PREPARO: 20 min	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (PEPINO, TOMATE E CEBOLINHA)							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	15,38	1,30	*	1,47	0,13	0,00	0,31
Cebolinha	5,00	1 colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,46	0,04	0,01	0,08
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80
TOTAL EM 100 G							13,51	1,06	0,12	2,76
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa, 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição, Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 55 g		TEMPO DE PREPARO: 20 min	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (REPOLHO E BETERRABA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Repolho	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,29	1,40	*	2,45	0,13	0,02	0,55
Beterraba	20,00	1 colher de sopa	20,00	12,90	1,55	*	6,30	0,25	0,01	1,43
TOTAL EM 100 G							32,17	1,38	0,12	7,30
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa, 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição, Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 40 g		TEMPO DE PREPARO: 20 min	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (REPOLHO E RÚCULA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Repolho	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,29	1,40	*	2,45	0,13	0,02	0,55
Rúcula	20,00	2 colheres de sopa	20,00	13,42	1,49	*	1,76	0,24	0,01	0,30
TOTAL EM 100 G							15,19	1,31	0,13	3,07
MODO DE PREPARO:										
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, Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 40 g		TEMPO DE PREPARO: 30 min	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (REPOLHO, CEBOLINHA E TOMATE)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Repolho	20,00	2 colheres 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
Cebolinha	5,00	1 colher de sopa	5,00	2,38	2,10		0,46	0,04	0,01	0,08
TOTAL EM 100 G							16,17	1,07	0,17	3,40
MODO DE PREPARO:										
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, Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 55g		TEMPO DE PREPARO: 30 min	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (RÚCULA E ALFACE)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Rúcula	20,00	2 colheres de sopa	20,00	13,42	1,49	*	1,76	0,24	0,01	0,30
Alface	25,00	1 colher de sopa	25,00	19,08	1,31	*	2,64	0,32	0,02	0,46
TOTAL EM 100 G							13,54	1,72	0,12	2,34
MODO DE PREPARO: 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, Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 45 g		TEMPO DE PREPARO: 30 min	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (RÚCULA E TOMATE)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Rúcula	20,00	2 colheres de sopa	20,00	13,42	1,49	*	1,76	0,24	0,01	0,30
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80
TOTAL EM 100 G							14,58	1,33	0,15	2,82
MODO DE PREPARO:										
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, Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 50 g		TEMPO DE PREPARO: 30 min	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA DE FRUTAS (BANANA, LARANJA E MAÇÃ)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Banana	25,00	1 colher de sopa	25,00	15,06	1,66	*	19,28	0,22	0,04	5,07
Laranja	90,00	1 unidade média	90,00	64,29	1,40	*	26,33	0,43	0,09	6,15
Maçã	90,00	1 unidade média	90,00	75,00	1,20	*	41,64	0,22	0,00	11,37
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 100 G							83,31	2,07	1,71	16,13
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar em cubos as frutas; 2. Misturar as frutas cortadas num recipiente.										
SUGESTÃO: Acrescentar na salada de fruta leite dissolvido na água ou suco de fruta.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 215 g		TEMPO DE PREPARO: 30 min	

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA DE FRUTA (MAMÃ, BANANA E LARANJA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Banana	25,00	1 colher de sopa cheia	25,00	15,06	1,66	*	19,28	0,22	0,04	5,07
Laranja	90,00	1 unidade média	90,00	64,29	1,40	*	26,33	0,43	0,09	6,15
Mamão	40,00	1 colher de sopa cheia	40,00	25,81	1,55	*	10,36	0,12	0,03	2,69
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 100 G							91,74	2,87	2,47	15,49
<p>MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar em cubos as frutas; 2. Misturar as frutas cortadas num recipiente.</p> <p>SUGESTÃO: Acrescentar na salada de fruta leite dissolvido na água ou suco de fruta.</p>										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 165 g		TEMPO DE PREPARO: 30 min	

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: SOPA DE CARNE, MACARRÃO E LEGUMES (INHAME, CENOURA E COUVE)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne em cubos	60,00	2 colheres de sopa	60,00	50,85	1,18	*	73,24	10,58	3,11	0,00
Macarrão	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	74,11	2,06	0,39	15,32
Inhame	35,00	1 colher de sopa	35,00	25,74	1,36	*	24,89	0,53	0,05	5,98
Cenoura	25,00	1 colher de sopa	25,00	21,55	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98
Couve	20,00	1 colher de sopa	20,00	12,20	1,64	*	3,30	0,35	0,07	0,53
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
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
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	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
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
TOTAL EM 100 G							141,01	9,30	4,42	15,75
MODO DE PREPARO:										
1. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar;										
2. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, pimenta do reino e sal;										
3. Refogar e cozinhar a carne com cebola, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida por aproximadamente 10 minutos;										
4. Acrescentar os legumes e deixar cozinhar até tudo está macio, finalizar com cheiro verde, Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 187 g		TEMPO DE PREPARO: 30 min	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: SOPA DE FRANGO COM FEIJÃO E LEGUMES (BATATA INGLESA, QUIABO, VINAGREIRA E BETERRABA)							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
Feijão	20,00	1 Colher de sopa	20,00	14,71	1,36	*	48,39	2,94	0,18	9,00
Batata inglesa	10,00	½ Colher de sopa	10,00	9,01	1,11	*	5,80	0,16	0,00	1,32
Quiabo	10,00	½ Colher de sopa	10,00	8,13	1,23	*	2,43	0,16	0,02	0,52
Vinagreira	10,00	½ Colher de sopa	10,00	6,67	1,50	*	1,73	0,14	0,02	0,33
Beterraba	10,00	½ Colher de sopa	10,00	6,45	1,55	*	3,15	0,13	0,01	0,72
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	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 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	3,00	1 Colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100 G							137,09	10,77	4,50	13,87
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> 1. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar; 2. Preparar o feijão de acordo com procedimento normal; 3. Liquidificar o feijão com o caldo. Reservar; 4. Descongelar adequadamente o frango, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 5. Refogar e cozinhar o frango com cebola, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida por aproximadamente 5 minutos na panela de pressão; 6. Acrescentar a batata inglesa, beterraba e deixar cozinhar por mais 5 minutos e depois adicionar o quiabo e a vinagreira; 7. Cozinhar por mais 5 minutos e acrescentar o feijão liquidificado; 8. Deixar ferver por cerca de 2 minutos, Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 126 g		TEMPO DE PREPARO: 30 min	

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO, FEIJÃO E LEGUMES (ABOBRINHA, ABÓBORA 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
Feijão	20,00	1 Colher de sopa	20,00	14,71	1,36	*	48,39	2,94	0,18	9,00
Macarrão	10,00	½ Colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	37,11	1,00	0,13	7,79
Abobrinha	10,00	½ Colher de sopa	10,00	7,69	1,30	*	1,48	0,09	0,01	0,33
Abóbora	10,00	½ Colher de sopa	10,00	7,30	1,37	*	2,92	0,13	0,04	0,45
Vinagreira	10,00	1 ½ galho	10,00	8,33	1,20	*	2,17	0,18	0,03	0,41
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	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	1/5 Colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	3,00	1 Col. de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100 G							164,86	11,27	4,51	19,85
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> 1. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar; 2. Preparar o feijão de acordo com procedimento normal; 3. Liquidificar o feijão com o caldo. Reservar; 4. Descongelar adequadamente o frango, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 5. Refogar e cozinhar o frango com cebola, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida por aproximadamente 5 minutos na panela de pressão; 6. Acrescentar o macarrão e a abobrinha deixar cozinhar por mais 5 minutos e depois adicionar a abóbora e a vinagreira; 7. Cozinhar por mais 5 minutos e acrescentar o feijão liquidificado; 8. Deixar ferver por cerca de 2 minutos e Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g):126,00		TEMPO DE PREPARO: 30 min	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA 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 de sopa	100,00	100,00	1,00	*	30,59	0,47	0,11	7,80
Açúcar	20,00	1 Colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
TOTAL EM 100 G							89,92	0,44	0,09	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 g							PESO DA PORÇÃO (g): 120 g		TEMPO DE PREPARO: 30 min	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA 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 de sopa	100,00	100,00	1,00	*	21,94	0,59	0,00	5,54
Açúcar	20,00	1 Colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
TOTAL EM 100 G							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 g							PESO DA PORÇÃO (g): 120 g		TEMPO DE PREPARO: 30 min	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA 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	100,00	2 Colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	27,00	0,59	0,17	6,38
Açúcar	20,00	1 Colheres de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
TOTAL EM 100 G							86,93	0,55	0,14	21,91
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 120 g		TEMPO DE PREPARO: 30 min	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA 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 de sopa	100,00	100,00	1,00	*	18,28	0,24	0,08	4,68
Açúcar	20,00	1 Colheres de sopa	20,00	20,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96
TOTAL EM 100 G							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 g							PESO DA PORÇÃO (g): 120 g		TEMPO DE PREPARO: 30 min	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA 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 de sopa	100,00	100,00	1,00	*	27,08	0,54	0,22	6,50
Açúcar	20,00	1 Colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96
TOTAL EM 100 G							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 g							PESO DA PORÇÃO (g): 120 g		TEMPO DE PREPARO: 30 min	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA 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 de sopa	100,00	100,00	1,00	*	19,38	0,41	0,09	4,80
Açúcar	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
TOTAL EM 100 G							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 g							PESO DA PORÇÃO (g):60,00		TEMPO DE PREPARO: 30 min	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA 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 de sopa	100,00	100,00	1,00	*	45,50	0,44	1,24	9,69
Açúcar	20,00	1 Colheres de sopa	20,00	20,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96
TOTAL EM 100 G							140,31	0,79	2,06	32,74
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 g							PESO DA PORÇÃO (g): 120 g		TEMPO DE PREPARO: 30 min	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA 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 100 G							37,83	0,85	0,07	9,61
MODO DE PREPARO: 1.Higienizar a fruta e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 100 g		TEMPO DE PREPARO: 30 min	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: TIRAS DE CARNE BOVINA ACEBOLADA (CARNE BOVINA, CEBOLA E PIMENTÃO)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne bovina	180,00	1 bife grande	180,00	160,71	1,12	*	231,48	33,46	9,83	0,00
Pimentão	13,00	1 colher de sopa	13,00	10,00	1,30	*	2,13	0,11	0,02	0,49
Cebola	10,00	½ colher de sopa	10,00	6,99	1,43	*	2,76	0,12	0,01	0,62
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	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	4,00	½ unidade	4,00	1,90	2,10	*	0,52	0,04	0,01	0,09
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 100 G							140,50	17,90	6,81	0,92
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> 1. Higienizar e cortar em rodela a cebola e pimentão; 2. Descongelar adequadamente a carne, cortar em tiras e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 3. Refogar as iscas de carne numa panela aquecida com óleo; 4. Fritar as iscas e acrescentar a cebola, pimenta de cheiro e pimentão em rodela; 5. Deixar dourar as cebolas. 										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 219 g		TEMPO DE PREPARO: 40 min	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA 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	30,00	3 unidades	30,00	30,00	1,00	*	89,94	2,39	0,93	17,59
TOTAL EM 100 G							299,81	7,95	3,10	58,65
MODO DE PREPARO: 1.servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 30 g		TEMPO DE PREPARO: 10 min	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: VINAGRETE (TOMATE, CEBOLA, PIMENTÃO 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)
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80
Cebola	20,00	2 colheres de sopa	20,00	13,99	1,43	*	5,51	0,24	0,01	1,24
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
Pimentão	13,00	1 colher de sopa	13,00	10,00	1,30	*	2,13	0,11	0,02	0,49
TOTAL EM 100 G							23,85	1,34	0,16	5,14
MODO DE PREPARO: 1.Higienizar os legumes, picar e misturar; 2.Manter sobre refrigeração até o momento de servir; 3.Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 66 g		TEMPO DE PREPARO: 20 min	

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: VITAMINA DE ABACATE (ABACATE E LEITE)							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 Colher de sopa cheia	45,00	30,00	1,50	*	28,85	0,37	2,52	1,81
Açúcar	10,00	½ Colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96
Leite integral em pó	20,00	1 Colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
TOTAL EM 100 G							278,10	9,15	13,17	32,68
MODO DE PREPARO:										
1. Higienizar, retirar o caroço e extrair a polpa do abacate;										
2. Liquidificar com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogenia;										
3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 85 g		TEMPO DE PREPARO: 30 min	

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: VITAMINA DE BANANA E MAMÃO (BANANA, MAMÃO E LEITE)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Banana	44,00	2 Colheres de sopa	44,00	30,14	1,46	*	23,48	0,37	0,02	6,12
Mamão	40,0	1 Colher de sopa	40,00	26,67	1,50	*	10,71	0,12	0,03	2,78
Açúcar	10,00	½ Colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96
Leite integral em pó	20,00	1 Colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
TOTAL EM 100 G							198,38	6,46	6,26	30,76
MODO DE PREPARO:										
1. Higienizar, retirar os caroços do mamão, extrair a polpa, cortar em cubos e reservar;										
2. Higienizar, descascar as bananas e cortar em cubos;										
3. Liquidificar as frutas com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogeneia;										
4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 120 g		TEMPO DE PREPARO: 30 min	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: VITAMINA DE MARACUJÁ (POLPA DE MARACUJÁ E LEITE)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa Maracujá	100,00	2 colher de sopa	100,00	100,00	1,00	*	19,38	0,41	0,09	4,80
Açúcar	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Leite integral pó	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	49,67	2,54	2,69	3,92
TOTAL EM 100 G							153,86	4,26	3,97	26,67
MODO DE PREPARO:										
1. Higienizar a polpa de maracujá e reservar; 2. Liquidificar as frutas com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogenia; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 140 g		TEMPO DE PREPARO: 30 min	