



**FICHAS TÉCNICAS DE PREPARAÇÕES DO CARDÁPIO I
CENTRO EDUCA MAIS PERÍODO INTEGRAL
ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)
DE FEVEREIRO A JUNHO A 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

PREPARAÇÕES

01. Abacatada com aveia (abacate, leite em pó integral, aveia, açúcar)
02. Abacaxi
03. Achatado com leite
04. Arroz branco
05. Arroz com abóbora (arroz, abóbora)
06. Arroz com cenoura
07. Arroz com feijão (arroz, feijão)
08. Arroz com João Gomes (arroz, João Gomes)
09. Arroz com macarrão (arroz, macarrão)
10. Arroz com vinagreira
11. Assado de carne bovina
12. Assado de panela de carne bovina
13. Baião de Dois (arroz e feijão)
14. Banana
15. Batata doce cozida
16. Bife a cavalo (carne bovina e ovo frito)
17. Bife bovino acebolado
18. Biscoito cream cracker
19. Biscoito de coco
20. Biscoito doce
21. Biscoito maisena
22. Biscoito Maria
23. Biscoito rosquinha
24. Bobó de vinagreira
25. Bolo de milho
26. Bolo de trigo simples
27. Caldo de carne moída com legumes (farinha branca, carne bovina moída, couve, batata inglesa, cenoura)
28. Caldo de frango desfiado com cenoura, chuchu e couve
29. Caldo de ovos (farinha branca, ovos)

30. Carne bovina cozida com batata doce e chuchu
31. Coxa e sobrecoxa de frango assadas
32. Cuscuz Paulista Nutritivo (flocão de milho, ovo e cebolinha)
33. Estrogonofe de carne bovina
34. Farofa
35. Farofa de ovos mexidos com cebolinha (farinha branca, ovos, óleo, sal, cebolinha)
36. Farofa saborosa de flocão de milho com ovos mexidos
37. Feijão cozido com abóbora, maxixe e quiabo
38. Feijão cozido
39. Feijão cozido com abóbora
40. Feijão cozido com couve
41. Feijão cozido com João Gomes
42. Feijão cozido com legumes (quiabo, maxixe, chuchu)
43. Feijão cozido com repolho
44. Filezinho de frango acebolado
45. Frango à milanesa
46. Frango a passarinho
47. Frango assado
48. Frango refogado em cubos
49. Guisado de carne suína
50. Iogurte de fruta com biscoito cream cracker
51. Laranja
52. Legumes refogados (batata inglesa e cenoura)
53. Maçã
54. Macarronada de carne moída com cheiro verde e milho verde
55. Manteiga
56. Manuê
57. Melancia
58. Melão
59. Mexido de cuscuz de milho com ovos mexidos e cebolinha
60. Mingau de aveia (leite em pó integral, aveia, açúcar)
61. Mingau de fubá de milho
62. Mingau de milho branco com coco
63. Mingau de tapioca com coco ralado

64. Mix de frutas com aveia (banana, melancia, mamão e aveia)
65. Molho de carne bovina moída (pão)
66. Molho de carne moída com cheiro verde e milho verde (macarronada)
67. Ovos mexidos
68. Pão
69. Peixe cozido com ovo e batata inglesa
70. Peixe escabeche
71. Peixe frito
72. Pirão (farinha branca, caldo de peixe, cebolinha)
73. Purê de batata inglesa
74. Refogado de carne bovina moída com repolho e cenoura
75. Salada crua (acelga e tomate)
76. Salada crua (acelga, pepino, tomate, beterraba ralada, cebolinha)
77. Salada crua (alface, pepino e tomate)
78. Salada crua (repolho e abacaxi)
79. Salada crua (repolho e beterraba picados)
80. Salada crua (repolho e cebolinha)
81. Salada crua (repolho, pepino, tomate)
82. Salada crua (rúcula e manjeriço)
83. Salada crua (rúcula, pepino, tomate)
84. Salada crua (tomate e cenoura)
85. Salada de frutas (banana, laranja, maçã)
86. Salada de frutas (banana, laranja, melão)
87. Sopa de carne bovina em cubos, feijão e legumes (cenoura, chuchu, quiabo, vinagreira)
88. Sopa de frango com feijão, macarrão e legumes (cenoura, maxixe, repolho, quiabo, vinagreira)
89. Suco de abacaxi
90. Suco de abacaxi com hortelã
91. Suco de acerola
92. Suco de bacuri
93. Suco de cajá
94. Suco de caju
95. Suco de cupuaçu
96. Suco de goiaba
97. Suco de manga

98. Suco de maracujá
99. Suco de murici
100. Tangerina
101. Vinagrete (tomate, cebola, cheiro verde)
102. Vitamina de abacate
103. Vitamina de acerola (polpa de acerola, leite em pó integral, açúcar)
104. Vitamina de banana e mamão (banana, mamão, leite integral em pó, açúcar)
105. Vitamina de goiaba (polpa de goiaba, leite em pó integral, açúcar)
106. Vitamina de mamão com aveia (mamão, aveia, leite em pó integral, açúcar)
107. Vitamina de maracujá

APRESENTAÇÃO

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

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

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

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

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

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

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

ORIENTAÇÕES IMPORTANTES

CALCULANDO AS QUANTIDADES DE PER CAPITAS

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

Exemplo: Arroz de couve com ovos mexidos

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

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

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

Exemplo: COUVE

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

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.

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
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: ABACATADA COM AVEIA (abacate, leite em pó integral, aveia, açúcar)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Abacate	45,00	1 colh. de sopa	45,00	30,00	1,50	*	0,00	0,37	2,52	1,81
Açúcar	10,00	½ Colh. de sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Aveia	20,00	1 Colh. de sopa	20,00	20,00	1,00	*	78,76	2,78	1,70	13,33
Leite em pó	20,00	1 Colh. de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
TOTAL EM 100G							270,94	10,34	12,00	41,16
MODO DE PREPARO:										
1. Higienizar, retirar o caroço e extrair a polpa do abacate;										
2. Liquidificar com água, açúcar, aveia e leite em pó integral até ficar uma mistura homogenia;										
3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 85,00		TEMPO DE PREPARO: 30 minutos	

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
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: ABACAXI							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Abacaxi	150,0	1 fatia média	150,00	84,75	1,77	*	40,95	0,73	0,10	10,45
TOTAL EM 100 G							40,95	0,73	0,10	10,45
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> 1. Higienizar, descascar e cortar em rodelas; 2. Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 84,75							PESO DA PORÇÃO (g): 150,00		TEMPO DE PREPARO: 10 minutos	

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 FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ACHOCOLATADO COM LEITE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Achocolatado	20,00	1 colh. de sopa	20,00	20,00	1,00	*	80,20	0,84	0,43	18,24
Leite em pó	20,00	1 colh. de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
TOTAL EM 100G							448,84	14,81	14,54	65,18
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): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 40,00		TEMPO DE PREPARO: 20 minutos	

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 FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ BRANCO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	90,0 g	1 colh. de servir	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Alho	1,0 g	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Sal	1,0 g	1/8 colh. sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,0 ml	1 colh. de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100G							368,29	6,86	3,48	74,91
MODO DE PREPARO:										
1. Em uma panela acrescentar o alho amassado, o óleo, o sal e o arroz; 2. Refogar bem e depois acrescentar água; 3. Tampar a panela e deixar cozinhar por cerca de 30 minutos ou até amolecer; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100G							PESO DA PORÇÃO (g): 95,0		TEMPO DE PREPARO: 30 minutos	

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 FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM ABÓBORA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	90,00	1/3 de xícara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Abóbora	20,00	1 colh. de sopa	20,00	14,60	1,37	*	0,00	0,25	0,08	0,90
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo de soja	3,00	1 colh. de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colh. sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							319,19	6,17	3,09	65,75
MODO DE PREPARO:										
1. Em uma panela acrescentar o alho amassado, o óleo, o sal e o arroz; 2. Refogar bem e depois acrescentar água; 3. Tampar a panela e deixar cozinhar um pouco, acrescentar a abóbora e deixar terminar de cozinhar; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100G							PESO DA PORÇÃO (g): 115,0		TEMPO DE PREPARO: 30 minutos	

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 FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM CENOURA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	90,00	1/3 de xícara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Cenoura	20,00	1 colh. de sopa	20,00	17,24	1,16	*	5,17	0,19	0,04	0,79
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo de soja	3,00	1 colh. de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colh. sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							316,28	5,97	2,98	64,10
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> 1. Em uma panela acrescentar o alho amassado, o óleo, o sal e o arroz; 2. Refogar bem e depois acrescentar água; 3. Tampar a panela e deixar cozinhar; 4. Ralar a cenoura e acrescentar ao arroz já cozido; 5. Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100G							PESO DA PORÇÃO (g): 115,0		TEMPO DE PREPARO: 30 minutos	

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
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM FEIJÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	90,00	1/3 de xícara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Feijão	40,00	2 colh. de sopa	40,00	38,83	1,03	*	131,71	7,85	0,92	23,78
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo de soja	3,00	1 colh. de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colh. sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							359,83	10,73	3,16	70,94
MODO DE PREPARO:										
1. Em uma panela acrescentar o alho amassado, o óleo, o sal e o arroz; 2. Refogar bem e depois acrescentar água; 3. Tampar a panela e deixar cozinhar; 4. Cozinhar o feijão como de costume; 5. Misturar o feijão cozido ao arroz cozido; 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g							PESO DA PORÇÃO (g): 135,00		TEMPO DE PREPARO: 40 minutos	

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

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

NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM JOÃO GOMES							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	90,00	1/3 de xícara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
João Gomes	20,00	1 colh. de sopa	20,00	17,24	1,16	*	6,86	0,57	0,05	1,59
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo de soja	3,00	1 colh. de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colh. sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							317,79	6,31	2,99	64,81
MODO DE PREPARO:										
1. Em uma panela acrescentar o alho amassado e o óleo; 2. Refogar as folhas de João Gomes (previamente lavadas) bem e depois acrescentar o arroz e refogar mais um pouco; 3. Acrescentar a água e o sal e deixar cozinhar; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g							PESO DA PORÇÃO (g): 115,0		TEMPO DE PREPARO: 30 minutos	

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
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM MACARRÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	90,00	1/3 de xícara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Macarrão	40,00	2 colh. de sopa	40,00	40,00	1,00	*	148,45	4,00	0,52	31,18
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo de soja	3,00	1 colh. de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colh. sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							369,13	7,79	2,83	75,81
MODO DE PREPARO:										
1. Em uma panela acrescentar o alho amassado e o óleo; 2. Acrescentar o macarrão e fritar, em seguida acrescentar o arroz e fritar mais um pouco e depois acrescentar água e sal; 3. Deixar cozinhar; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g							PESO DA PORÇÃO (g): 135,00		TEMPO DE PREPARO: 30 minutos	

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
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM VINAGREIRA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	90,0 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 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Sal	1,0 g	1/8 colh. sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,0 ml	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100 G							335,66	6,40	3,18	68,24
MODO DE PREPARO:										
1. Em uma panela acrescentar o alho amassado e o óleo; 2. Refogar as folhas de vinagreira (previamente lavadas) bem e depois acrescentar o arroz e refogar mais um pouco; 3. Acrescentar a água e o sal e deixar cozinhar; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g							PESO DA PORÇÃO (g): 110,00		TEMPO DE PREPARO: 30 minutos	

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
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: ASSADO DE CARNE BOVINA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne bovina	180,00	1 pedaço médio	180,00	160,71	1,12	*	231,48	33,46	9,83	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	1/2 colher 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
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo de soja	10,00	1 colher de café	10,00	10,00	1,00	*	88,40	0,00	10,00	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
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							181,85	18,95	11,20	0,30
MODO DE PREPARO:										
1. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em cubos e temperar com alho, cebola, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 2. Em uma panela de pressão, refogar tudo e acrescentar pouca água até cozinhar por completo e ficar macia; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 199,0		TEMPO DE PREPARO: 2 horas	

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 FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ASSADO DE PANELA DE CARNE BOVINA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne bovina	180,00	1 pedaço médio	180,00	160,71	1,12	*	231,48	33,46	9,83	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	1/2 colher 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
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo de soja	10,00	1 colher de café	10,00	10,00	1,00	*	88,40	0,00	10,00	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
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							181,85	18,95	11,20	0,30
MODO DE PREPARO:										
1. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em cubos e temperar com alho, cebola, colorau, limão, pimenta do reino e sal;										
2. Em uma panela de pressão, refogar tudo e acrescentar pouca água até cozinhar por completo e ficar macia;										
3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 199,0		TEMPO DE PREPARO: 2 horas	

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
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: BAIÃO DE DOIS (ARROZ, FEIJÃO)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	90,00	1/3 de xícara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Feijão	40,00	2 colh. de sopa	40,00	38,83	1,03	*	131,71	7,85	0,92	23,78
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo de soja	3,00	1 colh. de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colh. sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							359,83	10,73	3,16	70,94
MODO DE PREPARO:										
1. Em uma panela acrescentar o alho amassado, o óleo, o sal e o arroz; 2. Refogar bem e depois acrescentar água; 3. Tampar a panela e deixar cozinhar; 4. Cozinhar o feijão como de costume; 5. Misturar o feijão cozido ao arroz cozido; 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g							PESO DA PORÇÃO (g): 135,00		TEMPO DE PREPARO: 40 minutos	

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

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

NOME DA PREPARAÇÃO: BANANA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Banana	80,00	1 unid. média	86,00	58,90	1,46	*	57,87	0,75	0,04	15,29
TOTAL EM 100G							98,25	1,27	0,07	25,96
MODO DE PREPARO:										
Higienizar e servir de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 86,00		TEMPO DE PREPARO: 30 Minutos	

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
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: BATATA DOCE COZIDA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Batata doce	60,00	3 colh. de sopa	60,00	49,59	1,21	*	58,63	0,62	0,07	13,98
Sal	1,00	1/8 colh. de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							115,90	1,23	0,13	27,64
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar, higienizar e cortar as batatas; 2. Em uma panela arrumar as batatas, acrescentar água de modo que as cubra e sal a gosto; 3. Quando tiverem cozidas ou macias, retirar do fogo e deixar esfriar; 4. Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 60,0		TEMPO DE PREPARO: 1h	

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
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: BIFE A CAVALO (Carne bovina e ovo frito)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne bovina	180,00	1 pedaço médio	180,00	160,71	1,12	*	231,48	33,46	9,83	0,00
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	45,05	1,11	*	64,46	5,87	4,01	0,74
Alho	1,00	1/3 de dente 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 de soja	10,00	1 colher de café	10,00	10,00	1,00	*	88,40	0,00	10,00	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
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							386,36	39,41	23,84	1,27
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar os ovos e reservar; 2. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em bifes e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 3. Fritar os bifes em pouca quantidade, para não acumular água. Reservar; 4. Fritar os ovos em seguida e não perfurar as gemas; 5. Colocar os ovos fritos em cima dos bifes; 6. Servir conforme os cardápios. 										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 249,0		TEMPO DE PREPARO: 2 horas	

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
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: BIFE BOVINO ACEBOLADO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne bovina	180,00	1 pedaço médio	180,00	160,71	1,12	*	231,48	33,46	9,83	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	1/2 colher 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
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo de soja	10,00	1 colher de café	10,00	10,00	1,00	*	88,40	0,00	10,00	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
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							181,85	18,95	11,20	0,30
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> 1. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 2. Em uma panela de pressão, refogar tudo e acrescentar pouca água até cozinhar por completo e ficar macia; 3. Acrescentar a cebola cortada em rodela e misturar; 4. Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 199,0		TEMPO DE PREPARO: 2 horas	

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 FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO SALGADO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Biscoito salgado	30,00	6 unidades	30,00	30,00	1,00	*	129,60	3,03	4,32	20,61
TOTAL EM 100G							432,00	10,10	14,40	68,70
MODO DE PREPARO:										
1. Servir de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 30,0		TEMPO DE PREPARO: 30 minutos	

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
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO DE COCO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Biscoito de coco	30,00	6 unidades	30,00	30,00	1,00	*	132,85	2,42	3,59	22,57
TOTAL EM 100G							442,82	8,07	11,97	75,23
MODO DE PREPARO:										
Servir de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 30,0		TEMPO DE PREPARO: 30 minutos	

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
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO DOCE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Biscoito doce	30,00	6 unidades	30,00	30,00	1,00	*	132,85	2,42	3,59	22,57
TOTAL EM 100G							442,82	8,07	11,97	75,23
MODO DE PREPARO:										
1. Servir de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 30,0		TEMPO DE PREPARO: 30 minutos	

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
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO MAISENA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Biscoito maisena	30,00	6 unidades	30,00	30,00	1,00	*	132,85	2,42	3,59	22,57
TOTAL EM 100G							442,82	8,07	11,97	75,23
MODO DE PREPARO:										
1. Servir de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 30,0		TEMPO DE PREPARO: 30 minutos	

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
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO MARIA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Biscoito Maria	30,00	6 unidades	30,00	30,00	1,00	*	132,85	2,42	3,59	22,57
TOTAL EM 100G							442,82	8,07	11,97	75,23
MODO DE PREPARO:										
1 Servir de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 30,0		TEMPO DE PREPARO: 30 minutos	

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
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO ROSQUINHA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Biscoito rosquinha	30,00 g	6 unidades	30,00	30,00	1,00	*	132,85	2,42	3,59	22,57
TOTAL EM 100G							442,82	8,07	11,97	75,23
MODO DE PREPARO:										
1. Servir de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 30,0		TEMPO DE PREPARO: 30 minutos	

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
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: BOBÓ DE VINAGREIRA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Vinagreira	60,00	4 galhos	60,00	40,00	1,50	*	10,40	0,84	0,14	1,96
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
Óleo de soja	3,00	1 colher de chá	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta de cheiro	3,00	½ unidade	3,00	3,00	2,10	*	0,82	0,06	0,01	0,14
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 100G							76,74	1,97	6,03	5,06
MODO DE PREPARO:										
1. Tirar as folhas de vinagreira dos talos e higienizar; 2. Refogar as folhas de vinagreira com alho, cebola, óleo, pimenta de cheiro e sal a gosto; 3. Mexer e bater as até ficarem macias; 4. Cozinhar até amolecer; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 74,0		TEMPO DE PREPARO: 1h	

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
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: BOLO DE MILHO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Flocão de milho	40,00	4 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	141,39	2,89	0,76	31,55
Açúcar	10,00	1 colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Fermento	5,00	½ colher chá	5,00	5,00	1,00	*	4,49	0,02	0,00	2,20
Leite em pó	15,00	1 colher de sopa	15,00	15,00	1,00	*	74,50	3,81	4,04	5,88
Manteiga	10,00	1 colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	72,60	0,04	8,24	0,01
Ovo	25,00	1 unidade	25,00	22,30	1,12	*	31,91	2,91	1,98	0,36
TOTAL EM 100G							355,37	9,48	14,68	48,82
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> Diluir o leite em pó conforme as instruções da embalagem, em água filtrada; Bater no liquidificador o flocão de milho com açúcar, leite, manteiga e ovos até formar uma mistura homogênea; Adicionar o fermento em pó na mistura e bater novamente por cerca de 30 segundos; Aquecer o forno a 180°; Untar a assadeira com manteiga e adicionar a mistura; Assar por aproximadamente 30 a 40 minutos, deixar ficar dourado ou utilizar o método do palito para ver se se já está assado; Esperar esfriar e desenformar; Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 105,0		TEMPO DE PREPARO: 2h	

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
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: BOLO DE TRIGO SIMPLES							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha de trigo	40,00	2 colheres Sopa	40,00	40,00	1,00	*	148,00	7,00	1,90	25,72
Açúcar	10,00	1 colheres de sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Fermento	5,00	½ colher chá	5,00	5,00	1,00	*	4,49	0,02	0,00	2,20
Leite em pó	15,00	1 colher de sopa	15,00	15,00	1,00	*	74,50	3,81	4,04	5,88
Manteiga	10,00	1 colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	72,60	0,04	8,24	0,01
Ovo	25,00	1 unidade	25,00	22,30	1,12	*	31,91	2,91	1,98	0,36
TOTAL EM 100G							361,83	13,51	15,79	43,13
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> Diluir o leite em pó conforme as instruções da embalagem, em água filtrada; Bater no liquidificador a farinha de trigo com açúcar, leite, manteiga e ovos até formar uma mistura homogênea; Adicionar o fermento em pó na mistura e bater novamente por cerca de 30 segundos; Aquecer o forno a 180°; Untar a assadeira com manteiga e adicionar a mistura; Assar por aproximadamente 30 a 40 minutos, deixar ficar dourado ou utilizar o método do palito para ver se se já está assado; Esperar esfriar e desenformar; Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 105,0		TEMPO DE PREPARO: 2 horas	

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
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE CARNE MOÍDA COM LEGUMES							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne moída	40,00	2 colheres de sopa	40,00	35,71	1,12	*	48,77	6,94	2,12	0,00
Alho	1,00	13 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	3,00	½ colher de sopa	3,00	2,10	1,43	*	0,83	0,04	0,00	0,19
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Farinha branca	10,00	1 colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	36,53	0,12	0,03	8,92
Óleo de soja	2,00	1 colher de chá	2,00	2,00	1,00	*	17,68	0,00	2,00	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	3,00	1/6 de colher de sopa	3,00	2,56	1,17	*	0,39	0,03	0,00	0,08
Couve	3,00	1 colher de chá	3,00	1,83	1,64	*	0,49	0,05	0,01	0,08
Batata inglesa	3,00	1 colher de chá	3,00	2,70	1,11	*	1,74	0,05	0,00	0,40
Cenoura	3,00	1 colher de chá	3,00	2,59	1,16	*	0,78	0,03	0,01	0,12
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							171,05	11,54	6,59	15,85
MODO DE PREPARO:										
1. Refogar a carne moída com o alho, cebola, colorau, pimenta de cheiro, pimenta do reino e o tomate numa panela aquecida com óleo;										
2. Acrescentar água e aos poucos a farinha branca, mexendo sempre para não embolar, deixar no ponto de creme;										
3. Adicionar o sal e finalizar com a cebolinha e o cheiro verde;										
4. Deixar cozinhar por 20 minutos;										
5. Servir morno conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 71,0		TEMPO DE PREPARO: 1h	

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
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE FRANGO DESFIADO COM CENOURA, CHUCHU E COUVE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Frango	40,00	2 colheres de sopa	40,00	35,71	1,12	*	42,56	7,69	1,08	0,00	
Alho	1,00	1/3 de colher de sopa	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22	
Cebola	3,00	½ colher de sopa	3,00	2,10	1,43	*	0,83	0,04	0,00	0,19	
Pimenta de cheiro	3,00	½ unidade	3,00	2,50	1,20	*	0,68	0,05	0,01	0,12	
Tomate	3,00	1/6 de colher de sopa	3,00	2,56	1,17	*	0,39	0,03	0,00	0,08	
Cenoura	10,00	1 colher de sopa	10,00	8,26	1,21	*	2,48	0,09	0,02	0,38	
Chuchu	10,00	1 colher de sopa	10,00	7,25	1,38	*	1,23	0,05	0,00	0,30	
Couve	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,05	1,64	*	0,82	0,09	0,02	0,13	
Farinha branca	10,00	1 colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	36,53	0,12	0,03	8,92	
Óleo de soja	2,00	1 colher de chá	2,00	2,00	1,00	*	17,68	0,00	2,00	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	
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	
TOTAL EM 100G							104,46	8,23	3,16	10,38	
MODO DE PREPARO:											
<ol style="list-style-type: none"> Higienizar os ovos e quebrá-los em uma vasilha separada. Reservar; Refogar o alho, cebola, colorau, pimenta de cheiro, pimenta do reino, pimentão e tomate numa panela aquecida com óleo; Acrescentar água e aos poucos a farinha branca, mexendo sempre para não embolar, deixar no ponto de creme; Adicionar os ovos da vasilha e o sal e finalizar com a cebolinha e o cheiro verde; Deixar cozinhar por 20 minutos; Servir morno conforme o cardápio. 											
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 90,0	TEMPO DE PREPARO: 1h			

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
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE OVOS COM CEBOLINHA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	45,05	1,11	*	64,46	5,87	4,01	0,74
Alho	1,00	1/3 de colher de sopa	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	3,00	½ colher de sopa	3,00	2,10	1,43	*	0,83	0,04	0,00	0,19
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Farinha branca	10,00	1 colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	36,53	0,12	0,03	8,92
Óleo de soja	2,00	1 colher de chá	2,00	2,00	1,00	*	17,68	0,00	2,00	0,00
Pimenta de cheiro	3,00	½ unidade	3,00	2,50	1,20	*	0,68	0,05	0,01	0,12
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
Pimentão, verde	3,00	½ colher de sopa	3,00	2,31	1,30	*	0,49	0,02	0,00	0,11
Tomate	3,00	1/6 de colher de sopa	3,00	2,56	1,17	*	0,39	0,03	0,00	0,08
Cebolinha	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,61	1,15	*	0,51	0,05	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 100G							163,58	8,36	8,04	14,10
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> Higienizar os ovos e quebrá-los em uma vasilha separada. Reservar; Refogar o alho, cebola, colorau, pimenta de cheiro, pimenta do reino, pimentão e tomate numa panela aquecida com óleo; Acrescentar água e aos poucos a farinha branca, mexendo sempre para não embolar, deixar no ponto de creme; Adicionar os ovos da vasilha e o sal e finalizar com a cebolinha e o cheiro verde; Deixar cozinhar por 20 minutos; Servir morno conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 84,0		TEMPO DE PREPARO: 1h	

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
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE BOVINA COZIDA COM BATATA DOCE E CHUCHU							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne bovina	40,00	2 colheres de sopa	40,00	35,71	1,12	*	48,77	6,94	2,12	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	3,00	½ colher de sopa	3,00	2,10	1,43	*	0,83	0,04	0,00	0,19
Pimenta de cheiro	3,00	1/8 de colher de sopa	3,00	2,50	1,20	*	0,68	0,05	0,01	0,12
Tomate	3,00	1/6 de colher de sopa	3,00	2,56	1,17	*	0,39	0,03	0,00	0,08
Batata inglesa	10,00	½ colher de sopa	10,00	8,26	1,21	*	9,77	0,10	0,01	2,33
Chuchu	10,00	½ colher de sopa	10,00	7,25	1,38	*	1,23	0,05	0,00	0,30
Óleo de soja	2,00	1 colher de chá	2,00	2,00	1,00	*	17,68	0,00	2,00	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
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
TOTAL EM 100G							125,36	11,31	6,46	5,10
MODO DE PREPARO:										
1. Descongelar adequadamente a carne, cortar e temperar com alho, colorau, pimenta do reino e sal;										
2. Refogar a carne numa panela aquecida com óleo, cebola, pimenta de cheiro e tomate;										
3. Acrescentar um pouco de água fervente e deixar cozinhar até amolecer, acrescentar a batata doce e chuchu e deixar ficar macios;										
4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 75,0		TEMPO DE PREPARO: 1h	

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
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: COXA E SOBRECOPA DE FRANGO ASSADADAS							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Coxa e sobrecoxa	180,00	1 pedaço médio	180,00	120,00	1,50	*	194,16	21,08	11,54	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	3,00	½ colher de sopa	3,00	2,10	1,43	*	0,83	0,04	0,00	0,19
Pimenta de cheiro	3,00	1/8 de colher de sopa	3,00	2,50	1,20	*	0,68	0,05	0,01	0,12
Tomate	3,00	1/6 de colher de sopa	3,00	2,56	1,17	*	0,39	0,03	0,00	0,08
Óleo de soja	2,00	1 colher de chá	2,00	2,00	1,00	*	17,68	0,00	2,00	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
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
TOTAL EM 100G							161,55	15,98	10,19	0,49
MODO DE PREPARO:										
1. Descongelar adequadamente o frango, cortar e temperar com 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): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 195,0		TEMPO DE PREPARO: 2h	

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
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: CUSCUZ PAULISTA NUTRITIVO (flocão de milho, ovos, cebolinha)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Flocão de milho	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	141,39	2,89	0,76	31,55
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	45,05	1,11	*	64,46	5,87	4,01	0,74
Óleo de soja	5,00	1 colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	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
Cebolinha	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,61	1,15	*	0,51	0,05	0,01	0,09
Milho verde	10,00	1 colher de sobremesa	10,00	4,02	2,49	*	5,55	0,26	0,02	1,15
Tomate	10,00	1/6 de colher de sopa	10,00	8,55	1,17	*	1,31	0,09	0,01	0,27
TOTAL EM 100G							238,77	8,52	9,10	31,35
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> Colocar a flocão e o sal em um recipiente; Acrescentar água aos poucos e mexer bem; Colocar a mistura numa cuscuzeira e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 5 minutos até começar a cheirar, esfarelar e reservar; Colocar para refogar em óleo quente o tomate, o milho, acrescentar o ovo e o sal; Acrescentar o cuscuz e finalizar com cebolinha; Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 121,0		TEMPO DE PREPARO: 40 minutos	

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

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

NOME DA PREPARAÇÃO: ESTROGONOFE DE CARNE BOVINA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne bovina	200,00	1 pedaço médio	200,00	178,57	1,12	*	257,20	37,17	10,92	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 de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Tomate	5,00	1/6 de colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Óleo de soja	5,00	1 colher de chá	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	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
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
Leite em pó	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Farinha de trigo	10,00	1 colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	37,00	1,75	0,47	6,43
TOTAL EM 100G							191,07	19,11	9,40	6,66
MODO DE PREPARO:										
1. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 2. Refogar a carne, a cebola, a pimenta de cheiro e o tomate numa panela aquecida com óleo, deixar cozinhar até ficar macia; 3. Diluir o leite em pó conforme a embalagem, juntar o trigo e misturar até diluir; 4. Acrescentar essa mistura a carne e deixar ferver até engrossar, finalizar com o cheiro verde 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 259,0		TEMPO DE PREPARO: 2h	

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
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha branca	40,00	2 col. de sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
Cebola	5,00	1/2 colh sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 colh. sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo de soja	3,00	1 colh. café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colh. de sopa	1,00	1,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
TOTAL EM 100G							359,11	1,14	6,43	74,27
MODO DE PREPARO:										
1. Higienizar a cebola, picar e reservar; 2. Aquecer em um tacho ou frigideira o óleo e adicionar a cebola para refogar; 3. Adicionar o colorau e o sal e em seguida a farinha branca; 4. Deixar fritar mexendo sempre; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 50,00		TEMPO DE PREPARO: 20 minutos	

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
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE OVOS MEXIDOS COM CEBOLINHA							FAROFA DE OVOS MEXIDOS			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha	40,00	2 col. de sopa	40,00	40,00	1,00	*	144,35	0,62	0,11	35,16
Ovo	44,00	1 unidade	44,00	39,29	1,12	*	56,22	5,12	3,50	0,64
Cebolinha	3,00	1 Colh. de sopa	3,00	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Tomate	5,00	1/6 Colh. sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	1/2 colh sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	1/2unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 Colh. sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 Colh. e sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 Colh. café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100 G							234,30	6,07	6,74	37,09
MODO DE PREPARO:										
1. Higienizar corretamente os ovos em água corrente; 2. Em uma bacia quebrar um a um. Reservar; 3. Em uma panela aquecida com óleo dourar os temperos, cebolinha, cebola, tomate, pimenta de cheiro, colorau e sal; 4. Após o refogado colocar os ovos e deixe fritar por 2 minutos; 5. Em seguida acrescentar a farinha e mexer para não queimar.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g):106,30		TEMPO DE PREPARO: 30 minutos	

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
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA SABOROSA DE FLOCÃO DE MILHO COM OVOS MEXIDOS							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Flocão de milho	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	141,39	2,89	0,76	31,55
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	45,05	1,11	*	64,46	5,87	4,01	0,74
Óleo de soja	5,00	1 colher de chá	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de chá	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Cheiro verde	10,00	1 colher de sopa	10,00	8,62	1,16	*	2,93	0,24	0,04	0,50
Tomate	10,00	1 colher de sobremesa	10,00	8,55	1,17	*	1,31	0,09	0,01	0,27
TOTAL EM 100G							235,00	8,40	9,08	30,55
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, esfarelar e reservar; 4. Colocar para refogar em óleo quente o tomate, acrescentar o ovo e o sal; 5. Acrescentar o cuscuz e finalizar com cheiro verde; 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 116,0		TEMPO DE PREPARO: 1 hora	

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
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM ABÓBORA, MAXIXE E QUIABO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão	36,00	2 Col. de sopa	36,00	34,95	1,03	*	115,00	6,98	0,44	21,40
Abóbora	36,00	1 Col. de sopa	36,00	26,28	1,37	*	10,51	0,46	0,14	1,63
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 colh. sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 Col. de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Maxixe	36,00	2 Col. de sopa	36,00	34,29	1,05	*	4,71	0,48	0,03	0,94
Óleo de soja	3,00	1 Col. de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	1/2 unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Quiabo	36,00	2 Col. de sopa	36,00	29,27	1,23	*	8,76	0,56	0,09	1,87
Sal	1,00	1/8 Col. de sopa	1,00	1,00	1,00	*	115,00	6,98	0,44	21,40
TOTAL EM 100G							124,44	6,40	2,75	19,48
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; Higienizar, descascar e cortar em cubos a abóbora, o maxixe e o quiabo. Reservar; Refogar numa panela de pressão aquecida com óleo, o alho, a pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e o sal; Escorrer o feijão e colocar no refogado; Adicionar água e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos após pegar pressão; Retirar do fogo, acrescentar a abóbora, o maxixe e o quiabo e cozinhar por mais 10 minutos ou até amolecer tanto o feijão quanto os legumes; Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 155,0		TEMPO DE PREPARO: 2h 30 min.	

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
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão	36,00	2 Col. de sopa	36,00	26,47	1,36	*	87,10	5,29	0,33	16,21
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 colhe Sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 Col. de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo de soja	3,00	1 Col. de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	1/2unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Sal	1,00	1/8 Col. de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							292,91	13,73	8,36	42,35
MODO DE PREPARO:										
1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Refogar numa panela de pressão aquecida com óleo, o alho, a pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e o sal; 3. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 4. Adicionar água e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos após pegar pressão; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 52,0		TEMPO DE PREPARO: 1h	

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
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM ABÓBORA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão	36,00	2 Col. de sopa	36,00	26,47	1,36	*	25,79	1,55	0,47	3,98
Abóbora	36,00	1 Col. 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 colh. Sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	1/2 unidade	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 Col. de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Sal	1,00	1/8 Col. de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	3,00	1 Col. de café	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100 G							102,30	3,38	5,62	9,73
MODO DE PREPARO:										
1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Higienizar, descascar e cortar em cubos a abóbora. Reservar; 3. Refogar numa panela de pressão aquecida com óleo, o alho, a pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e o sal; 4. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 5. Adicionar água e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos após pegar pressão; 6. Retirar do fogo, acrescentar a abóbora e cozinhar por mais 10 minutos ou até amolecer tanto o feijão quanto a abóbora; 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g):88,00		TEMPO DE PREPARO: 2h 30 min	

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
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM COUVE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão	36,00	2 Col. de sopa	36,00	26,47	1,36	*	87,10	5,29	0,33	16,21
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 colh. sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 Col. de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo de soja	3,00	1 Col. de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	1/2unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Sal	1,00	1/8 Col. de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Couve	20,00	1 colh. de sopa	20,00	12,20	1,64	*	3,30	0,35	0,07	0,53
TOTAL EM 100G							230,86	11,20	6,54	33,47
MODO DE PREPARO:										
1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Higienizar e cortar em pedaços as folhas de couve. Reservar; 3. Refogar numa panela de pressão aquecida com óleo, o alho, a pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e o sal; 4. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 5. Adicionar água e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos após pegar pressão; 6. Retirar do fogo, acrescentar as folhas de couve e deixar cozinhar por mais 10 minutos; 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 72,0		TEMPO DE PREPARO: 1h	

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
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM JOÃO GOMES							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão	36,00	2 Col. de sopa	36,00	26,47	1,36	*	87,10	5,29	0,33	16,21
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 colh. sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 Col. de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo de soja	3,00	1 Col. de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	1/2 unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Sal	1,00	1/8 Colh. de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
João Gomes	20,00	1.colh. de sopa	20,00	17,39	1,15	*	6,92	0,57	0,05	1,60
TOTAL EM 100G							216,28	10,58	5,92	32,31
MODO DE PREPARO:										
1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Higienizar as folhas de João Gomes e reservar; 3. Refogar numa panela de pressão aquecida com óleo, o alho, a pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e o sal; 4. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 5. Adicionar água e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos após pegar pressão; 6. Retirar do fogo, acrescentar as folhas de João Gomes e deixar cozinhar por mais 10 minutos; 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 72,0		TEMPO DE PREPARO: 1h	

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
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM LEGUMES (quiabo, maxixe, chuchu)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão	36,00	2 Col. de sopa	36,00	34,95	1,03	*	115,00	6,98	0,44	21,40
Chuchu	36,00	2 Col. de sopa	36,00	26,09	1,38	*	4,43	0,18	0,02	1,08
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 colh. sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 Col. de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Maxixe	36,00	2 Col. de sopa	36,00	34,29	1,05	*	4,71	0,48	0,03	0,94
Óleo de soja	3,00	1 Col. de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	1/2 unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Quiabo	36,00	2 Col. de sopa	36,00	29,27	1,23	*	8,76	0,56	0,09	1,87
Sal	1,00	1/8 Col. de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							120,10	6,21	2,66	19,10
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; Higienizar, descascar e cortar em cubos o quiabo, o maxixe e o chuchu. Reservar; Refogar numa panela de pressão aquecida com óleo, o alho, a pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e o sal; Escorrer o feijão e colocar no refogado; Adicionar água e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos após pegar pressão; Retirar do fogo, acrescentar o quiabo, o maxixe e o chuchu e cozinhar por mais 10 minutos ou até amolecer tanto o feijão quanto os legumes; Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 155,0		TEMPO DE PREPARO: 2h 30 min	

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
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM REPOLHO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE E (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão	36,00	2 Col. de sopa	36,00	26,47	1,36	*	87,10	5,29	0,33	16,21
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 colh. sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 Col. de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo de soja	3,00	1 Col. de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	1/2 unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Sal	1,00	1/8 Col. de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Repolho	20,00	2 colheres de sopa	20,00	14,29	1,40	*	2,45	0,13	0,02	0,55
TOTAL EM 100G							220,40	10,35	6,20	32,23
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; Higienizar e cortar em pedaços o repolho. Reservar; Refogar numa panela de pressão aquecida com óleo, o alho, a pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e o sal; Escorrer o feijão e colocar no refogado; Adicionar água e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos após pegar pressão; Retirar do fogo, acrescentar o repolho e deixar cozinhar por mais 10 minutos; Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 72,0		TEMPO DE PREPARO: 1h	

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
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FILEZINHO DE FRANGO ACEBOLADO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Peito de frango	180,00	1 porção média	180,00	120,00	1,50	*	179,36	24,94	8,08	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	3,00	½ colher de sopa	3,00	2,10	1,43	*	0,83	0,04	0,00	0,19
Pimenta de cheiro	3,00	½ unidade	3,00	2,50	1,20	*	0,68	0,05	0,01	0,12
Tomate	3,00	1/6 de colher de sopa	3,00	2,56	1,17	*	0,39	0,03	0,00	0,08
Óleo de soja	2,00	1 colher de chá	2,00	2,00	1,00	*	17,68	0,00	2,00	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
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
TOTAL EM 100G							150,43	18,88	7,59	0,49
MODO DE PREPARO:										
1 Descongelar adequadamente a carne de frango, cortar em filezinho e temperar com alho, colorau, pimenta do reino e sal; 2 Higienizar, descascar e cortar em rodela a cebola. Reservar; 3 Fritar os filezinhos de frango em panela aquecida com óleo; 4 Retirar os filezinhos da panela e colocar as cebolas para serem douradas; 5 Adicionar novamente os filezinhos na panela com as cebolas douradas; 6 Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 195,0		TEMPO DE PREPARO: 1h	

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
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO À MILANESA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Peito de frango	180,00	1 pedaço médio	180,00	120,00	1,50	*	179,36	24,94	8,08	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	3,00	½ colher de sopa	3,00	2,10	1,43	*	0,83	0,04	0,00	0,19
Pimenta de cheiro	3,00	½ unidade	3,00	2,50	1,20	*	0,68	0,05	0,01	0,12
Tomate	3,00	1/6 de colher de sopa	3,00	2,56	1,17	*	0,39	0,03	0,00	0,08
Óleo de soja	2,00	1 colher de chá	2,00	2,00	1,00	*	17,68	0,00	2,00	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
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
Farinha de trigo	10,00	1 colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	36,05	0,98	0,14	7,51
TOTAL EM 100G							165,11	18,24	7,15	5,70
MODO DE PREPARO:										
1 Descongelar adequadamente o frango e temperar com alho, cebola, tomate, colorau e sal; 2 Empanar com a farinha de trigo e reservar; 3 Fritar o frango em panela aquecida com óleo; 4 Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 205,0		TEMPO DE PREPARO: 2h	

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
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO À PASSARINHO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Peito de frango	180,00	1 pedaço médio	180,00	120,00	1,50	*	179,36	24,94	8,08	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	3,00	½ colher de sopa	3,00	2,10	1,43	*	0,83	0,04	0,00	0,19
Pimenta de cheiro	3,00	½ unidade	3,00	2,50	1,20	*	0,68	0,05	0,01	0,12
Tomate	3,00	1/6 de colher de sopa	3,00	2,56	1,17	*	0,39	0,03	0,00	0,08
Óleo de soja	2,00	1 colher de chá	2,00	2,00	1,00	*	17,68	0,00	2,00	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
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
TOTAL EM 100G							150,43	18,88	7,59	0,49
MODO DE PREPARO:										
1 Descongelar adequadamente o frango e temperar com alho, cebola, tomate, pimenta de cheiro, colorau e sal; 2 Refogar até ficar macio; 3 Fritar o frango em panela aquecida com óleo; 4 Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 195,0		TEMPO DE PREPARO: 1h	

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
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO ASSADO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Peito de frango	180,00	1 pedaço médio	180,00	120,00	1,50	*	179,36	24,94	8,08	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	3,00	½ colher de sopa	3,00	2,10	1,43	*	0,83	0,04	0,00	0,19
Pimenta de cheiro	3,00	½ unidade	3,00	2,50	1,20	*	0,68	0,05	0,01	0,12
Tomate	3,00	1/6 de colher de sopa	3,00	2,56	1,17	*	0,39	0,03	0,00	0,08
Óleo de soja	2,00	1 colher de chá	2,00	2,00	1,00	*	17,68	0,00	2,00	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
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
TOTAL EM 100G							150,43	18,88	7,59	0,49
MODO DE PREPARO:										
1 Descongelar adequadamente o frango e temperar com alho, cebola, tomate, pimenta de cheiro, colorau e sal; 2 Refogar até ficar macio; 3 Assar o frango em forma untada com óleo até dourar; 4 Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 195,0		TEMPO DE PREPARO: 1h	

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
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO REFOGADO EM CUBOS							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Peito de frango	180,00	1 pedaço médio	180,00	120,00	1,50	*	179,36	24,94	8,08	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	3,00	½ colher de sopa	3,00	2,10	1,43	*	0,83	0,04	0,00	0,19
Pimenta de cheiro	3,00	½ unidade	3,00	2,50	1,20	*	0,68	0,05	0,01	0,12
Tomate	3,00	1/6 de colher de sopa	3,00	2,56	1,17	*	0,39	0,03	0,00	0,08
Óleo de soja	2,00	1 colher de chá	2,00	2,00	1,00	*	17,68	0,00	2,00	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
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
TOTAL EM 100G							150,43	18,88	7,59	0,49
MODO DE PREPARO:										
1 Descongelar adequadamente o frango e temperar com alho, cebola, tomate, pimenta de cheiro, colorau e sal; 2 Refogar e deixar cozinhar até ficar macio; 3 Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 195,0		TEMPO DE PREPARO: 1h	

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
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: GUIADO DE CARNE SUÍNA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne suína	180,00	1 pedaço médio	180,00	120,00	1,50	*	223,27	24,15	13,32	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	3,00	½ colher de sopa	3,00	2,10	1,43	*	0,83	0,04	0,00	0,19
Pimenta de cheiro	3,00	½ unidade	3,00	2,50	1,20	*	0,68	0,05	0,01	0,12
Tomate	3,00	1/6 de colher de sopa	3,00	2,56	1,17	*	0,39	0,03	0,00	0,08
Óleo de soja	2,00	1 colher de chá	2,00	2,00	1,00	*	17,68	0,00	2,00	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
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
TOTAL EM 100G							244,10	24,33	15,34	0,65
MODO DE PREPARO:										
1 Descongelar adequadamente a carne suína, cortar em cubos e temperar com alho, cebola, tomate, pimenta de cheiro, colorau e sal; 2 Refogar e deixar cozinhar até ficar macio; 3 Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 195,0		TEMPO DE PREPARO: 1h	

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 FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: IOGURTE DE FRUTA COM BISCOITO CREAN CRACKER							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
iogurte de fruta	180,00		180,00	180,00	1,00	*	177,64	6,23	6,25	26,32
TOTAL EM 100G							98,69	3,46	3,47	14,62
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a embalagem e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 180,0		TEMPO DE PREPARO: 30 minutos	

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 FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: LARANJA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Laranja	90,00	1 unid. média	90,00	64,29	1,40	*	29,21	0,63	0,07	7,37
TOTAL EM 100 G							45,44	0,98	0,10	11,47
MODO DE PREPARO: 1 Higienizar a laranja e distribuir aos alunos conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g):90,00		TEMPO DE PREPARO: 20 min	

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
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: LEGUMES REFOGADOS (batata inglesa e cenoura)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Batata inglesa	35,00	1 colher de sopa	35,00	31,53	1,11	*	20,30	0,56	0,00	4,63
Cenoura	35,00	2 colheres de sopa	35,00	30,17	1,16	*	9,05	0,34	0,06	1,38
Alho	1,00	1/3 de dente 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	½ unidade	5,00	4,00	1,25	*	0,61	0,04	0,01	0,13
Pimenta de cheiro	5,00	1/6 de colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1 colher de chá	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo de soja	5,00	1/8 de colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							44,53	1,50	0,11	9,13
MODO DE PREPARO:										
1 Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar;										
2 Refogar e cozinhar os legumes com óleo, alho, colorau, pimenta de cheiro, sal e tomate;										
3 Deixar cozinhar até amolecer.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 88,0		TEMPO DE PREPARO: 30 minutos	

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
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: MAÇÃ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Maçã	90,00	1 und. pequena	90,00	75,00	1,20	*	41,64	0,22	0,00	11,37
TOTAL EM 100 G							55,52	0,29	0,00	15,15
MODO DE PREPARO:										
1 Higienizar a maçã e distribuir aos alunos conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g):90,00		TEMPO DE PREPARO: 30 min	

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
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRONADA DE CARNE MOÍDA COM CHEIRO VERDE E MILHO VERDE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Macarrão	50,00	2 colheres de sopa	50,00	50,00	1,00	*	185,56	5,00	0,65	38,97
Carne moída	60,00	2 colheres de sopa	60,00	53,57	1,12	*	243,86	34,68	10,62	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	1,09	0,92	*	1,23	0,08	0,00	0,26
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	1/8 de colher de sopa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Pimenta do reino	1,00	½ unidade	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	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	1,45	0,12	0,02	0,25
Milho verde	5,00	1 colher de chá	5,00	2,01	2,49	*	2,77	0,13	0,01	0,57
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo de soja	5,00	1 colher de café	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	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
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							187,11	15,58	6,32	15,88
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> Descongelar a carne e higienizar os legumes; Cozinhar o macarrão e reservar; Refogar a carne moída com limão, alho, a cebola, o colorau, pimenta de cheiro, pimenta do reino e o tomate; Acréscimo o milho verde misturar e deixar cozinhar, acrescentar o macarrão e finalizar com cheiro verde; Servir morno ou conforme a preferência dos alunos. 										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 289,0		TEMPO DE PREPARO: 2 horas	

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 FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MANTEIGA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Manteiga	5,00	1/4 colh.de opa	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: 1 Higienizar a embalagem e utilizar conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g):5,00		TEMPO DE PREPARO: 10 min	

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
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: MANUÊ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Flocão de milho	25,00	2 colheres de sopa	25,00	25,00	1,00	*	88,37	1,80	0,48	19,72
Leite em pó	15,00	1 colher de sopa	15,00	15,00	1,00	*	74,50	3,81	4,04	5,88
Manteiga	10,00	1 colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	72,60	0,04	8,24	0,01
Açúcar	5,00	½ colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	19,34	0,02	0,00	4,98
Coco seco ralado	3,00	1 colher de sopa	3,00	3,00	1,00	*	19,80	0,21	1,94	0,73
TOTAL EM 100G							274,61	5,88	14,68	31,31
MODO DE PREPARO:										
1. Diluir o leite em pó conforme as intuições da embalagem; 2. Levar ao fogo o flocão, o leite, a manteiga, o açúcar e o coco ralado, deixar cozinhar mexendo sempre até virar um mingau grosso; 3. Colocar em forma untada com manteiga e levar ao forno pra assar a 180 graus por 30 minutos; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 58,0		TEMPO DE PREPARO: 1h	

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 FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MELANCIA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Melancia	200,00	1 Fatia Média	200,00	92,17	2,17	*	30,05	0,81	0,00	7,50
TOTAL EM 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): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g):92,00		TEMPO DE PREPARO: 30 min	

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
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: MELÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Melão	90,00	1 fatia média	90,00	86,54	1,04	*	25,42	0,59	0,00	6,51
TOTAL EM 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): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g):90,00		TEMPO DE PREPARO: 30 min	

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
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: MEXIDO DE CUSCUZ DE MILHO COM OVOS MEXIDOS E CEBOLINHA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Flocão de milho	40,00	4 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	141,39	2,89	0,76	31,55
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	45,05	1,11	*	64,46	5,87	4,01	0,74
Óleo de soja	5,00	1 colher de chá	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	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
Cebolinha	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,61	1,15	*	0,51	0,05	0,01	0,09
TOTAL EM 100G							250,57	8,80	9,78	32,37
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, esfarelar e reservar; 4. Fritar o ovo mexer e colocar o sal; 5. Acrescentar o cuscuze e finalizar com a cebolinha; 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 99,0		TEMPO DE PREPARO: 1 hora	

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 FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE AVEIA (leite em pó integral, açúcar, aveia)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Aveia em flocos	35,00	2 colh. de sopa	35,00	35,00	1,00	*	137,84	4,87	2,97	23,32
Açúcar	10,00	½ colh. de sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Leite em pó	20,00	1 colh. de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
TOTAL EM 100G							424,35	15,37	12,85	63,25
MODO DE PREPARO:										
1 Colocar a aveia, o açúcar e o leite integral em pó dissolvido em água para cozinhar em fogo baixo, sempre mexendo, até obter a consistência desejada;										
2 Servir morno.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 65,0		TEMPO DE PREPARO: 1h	

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
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE FUBÁ DE MILHO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Fubá de milho	35,00	2 colh. de sopa	35,00	35,00	1,00	*	123,72	2,52	0,67	27,61
Açúcar	10,00	½ col de sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Leite em pó	20,00	1 colh. de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Coco seco ralado	5,00	¼ col de sopa	5,00	2,65	1,88	*	70,21	0,73	6,86	2,60
TOTAL EM 100G							438,82	11,07	17,07	63,45
MODO DE PREPARO:										
1 Misturar o leite dissolvido na água com o açúcar e fubá de milho até dissolver;										
2 Cozinhar em fogo brando, mexendo sempre até o ponto desejado;										
3 Acrescentar o coco seco ralado e deixar terminar de cozinhar;										
4 Servir morno.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 85h		TEMPO DE PREPARO: 1h	

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
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE MILHO BRANCO COM COCO RALADO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Milho branco	35,00	2 colh. de sopa	35,00	35,00	1,00	*	48,36	2,31	0,21	9,99
Açúcar	10,00	½ col de sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Coco seco ralado	5,00	¼ col de sopa	5,00	2,65	1,88	*	132,00	1,38	12,90	4,88
Leite em pó	20,00	1 colh. de sopa	20,00	20,00	1,00	*	13,00	0,59	0,65	1,18
TOTAL EM 100G										
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.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g):		TEMPO DE PREPARO:	

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
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE TAPIOCA COM COCO RALADO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Tapioca	40,0	2 col. de sopa	40,0	40,00	1,0	*	132,40	0,20	0,12	32,44
Açúcar	10,0	½ col de sopa	10,0	10,00	1,0	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Leite em pó	30,0	1 ½ col de sopa	30,0	30,00	1,0	*	19,50	0,88	0,97	1,78
Coco ralado	5,0	¼ col de sopa	5,0	2,65	1,88	*	99,00	1,03	9,68	3,66
TOTAL EM 100G							408,46	9,73	11,98	66,30
MODO DE PREPARO:										
1. Deixar a tapioca de molho por 10 minutos.										
2. Colocar em uma panela a tapioca, coco, açúcar e o leite dissolvido em água filtrada;										
3. Cozinhar em fogo baixo, sempre mexendo, até obter a consistência desejada.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g):85,00		TEMPO DE PREPARO: 30 min	

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
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: MIX DE FRUTAS COM AVEIA (banana, melancia, mamão e aveia)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Banana	60,00	3 colheres de sopa	60,00	41,10	1,46	*	40,38	0,52	0,03	10,67
Melancia	60,00	3 colheres de sopa	60,00	30,46	1,97	*	9,93	0,27	0,00	2,48
Mamão	60,00	3 colheres de sopa	60,00	38,46	1,56	*	15,44	0,18	0,05	4,02
Aveia em flocos	30,00	2 colheres de sopa	30,00	30,00	1,00	*	118,15	4,18	2,55	19,99
TOTAL EM 100G							131,34	3,67	1,87	26,53
MODO DE PREPARO:										
1. Higienizar, descascar e cortar em cubos as frutas; 2. Misturar as frutas cortadas num recipiente e colocar a aveia.										
SUGESTÃO: Acrescentar no mix de fruta leite dissolvido na água ou suco de fruta.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 210,0		TEMPO DE PREPARO: 1 hora	

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
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: MOLHO DE CARNE BOVINA MOÍDA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne moída	200,00	5 colheres de sopa	200,00	178,57	1,12	*	243,86	34,68	10,62	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 de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Tomate	5,00	1/6 de colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Óleo de soja	5,00	1 colher de chá	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	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
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
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100G							145,31	17,32	7,75	0,58
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> Descongelar a carne moída; Colocar em uma panela o óleo, todos os temperos, a carne e deixar refogar bem, deixar cozinhar; Finalizar com cheiro verde picada e servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 229,0		TEMPO DE PREPARO: 1h	

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
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: MOLHO DE CARNE BOVINA MOÍDA COM CHEIRO VERDE E MILHO VERDE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne moída	200,00	5 colheres de sopa	200,00	178,57	1,12	*	243,86	34,68	10,62	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 de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Tomate	5,00	1/6 de colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Óleo de soja	5,00	1 colher de chá	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	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
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
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Milho verde	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,01	2,49	*	2,77	0,13	0,01	0,57
TOTAL EM 100G							142,94	16,92	7,53	0,96
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> Descongelar a carne moída; Colocar em uma panela o óleo, todos os temperos, a carne e deixar refogar bem, deixar cozinhar; Finalizar com cheiro verde picada e milho verde e servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 239,0		TEMPO DE PREPARO: 1h	

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
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: OVOS MEXIDOS							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	45,05	1,11	*	64,46	5,87	4,01	0,74
Óleo de soja	5,00	1 colher de chá	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							212,88	11,50	17,65	1,44
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> 1. Higienizar os ovos e quebrar um a um numa vasilha; 2. Acrescentar o sal; 3. Bater com um garfo ou na batedeira até ficarem espumosos; 4. Derreter a manteiga numa frigideira e coloque os ovos; mexer até que todo o ovo esteja cozido, mais ainda macio. 5. Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 56,0		TEMPO DE PREPARO: 30 minutos	

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 FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Pão	50,0	1 unidade	50,0	50,0	1,0	*	149,91	3,98	1,55	29,32
TOTAL EM 100 G							299,81	7,95	3,10	58,65
MODO DE PREPARO: 1. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g):50,00		TEMPO DE PREPARO: 5 min	

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
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXE COZIDO COM OVO E BATATA INGLESIA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Peixe	180,00	2 filé médio	180,00	100,56	1,79	*	76,84	15,57	1,15	0,00
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	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Tomate	5,00	1/6 de colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Tomate	5,00	1/6 de colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Óleo de soja	5,00	1 colher de café	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	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
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Batata inglesa	10,00	½ colher de sopa	10,00	9,01	1,11	*	5,80	0,16	0,00	1,32
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	45,05	1,11	*	64,46	5,87	4,01	0,74
TOTAL EM 100G							107,04	11,91	5,53	1,83
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> Higienizar, descascar, cortar em pequenos cubos e cozinhar a batata inglesa e o ovo. Reservar; Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal; Colocar numa panela cebola, colorau, pimenta de cheiro, pimentão, 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 ou até está cozido; Acrescentar a batata inglesa e o ovo ao peixe cozido; Finalizar com cheiro verde e servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 277,0		TEMPO DE PREPARO: 2H	

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 FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXE ESCABECHE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Peixe	180,00	1 pedaço 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	1 colher de chá	5,00	2,10	2,38	*	0,67	0,02	0,00	0,23
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	5,00	1 colher de café	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00
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	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Tomate	5,00	1/6 de colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Colorau	1,00	1/8 de colher se sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100G							102,89	12,93	5,04	0,92
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal; Colocar numa frigideira óleo e deixar esquentar bem; Acrescentar bem devagar 1 por 1 e deixar fritar; Distribuir os peixes numa travessa forrada com papel toalha para tirar o excesso do óleo; Colocar numa panela o 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; Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 208,0		TEMPO DE PREPARO: 2h	

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
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXE FRITO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Peixe	180,00	2 filés médio	180,00	100,56	1,79	*	76,84	15,57	1,15	0,00
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Limão	5,00	1/4 colh sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colh sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colh. 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:										
<ol style="list-style-type: none"> 1. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal; 2. Colocar numa frigideira óleo e deixar esquentar bem; 3. Acrescentar bem devagar 1 por 1 e deixar fritar; 4. Distribuir os peixes numa travessa forrada com papel toalha para tirar o excesso do óleo; 5. Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g):190,00		TEMPO DE PREPARO: 30 min	

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
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: PIRÃO (farinha, branca, caldo de peixe, cebolinha)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha	30,00	1 ½ colh. sopa	30,00	30,00	1,00	*	108,26	0,47	0,08	26,37
Sal	1,00	1/8 de colh. opa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Caldo do peixe	160,00	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:										
<ol style="list-style-type: none"> 1. Peneirar a farinha branca; 2. Colocar o caldo do peixe ou de carne numa panela para ferver; 3. Acrescentar a farinha branca no caldo e mexer para não embolar; 4. Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g):31,00		TEMPO DE PREPARO: 30 minutos	

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
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: PURÊ DE BATATA INGLESA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Batata inglesa	40,00	2 colheres de sopa	40,00	36,04	1,11	*	23,20	0,64	0,00	5,29
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 em pó	20,00	1 colheres de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Sal	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							203,32	9,51	8,76	22,23
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> Higienizar, descascar e cortar em cubos grandes a batata inglesa; Cozinhar a batata em água sem sal até amolecer; Escorrer e liquidificar a batata com leite e água até ficar uma mistura pastosa. Reservar; Refogar o alho, cebola, manteiga; Adicionar a batata liquidificada e sal a gosto e servir conforme o cardápio, Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 67,0		TEMPO DE PREPARO: 1 hora	

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
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: REFGOGADO DE CARNE BOVINA MOÍDA COM REPOLHO E CENOURA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne moída	200,00	5 colheres de sopa	200,00	178,57	1,12	*	243,86	34,68	10,62	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 de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Tomate	5,00	1/6 de colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Óleo de soja	5,00	1 colher de café	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	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
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
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,10	2,38	*	0,67	0,02	0,00	0,23
Cenoura	10,00	½ colher de sopa	10,00	8,62	1,16	*	2,59	0,10	0,02	0,39
Repolho branco	10,00	½ colher de sopa	10,00	7,14	1,40	*	1,22	0,06	0,01	0,28
TOTAL EM 100G							296,96	35,12	15,68	1,81
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> Descongelar a carne moída; Colocar em uma panela o óleo, todos os temperos, a carne e deixar refogar bem, acrescentar o repolho e a cenoura e deixar cozinhar; Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 249,0		TEMPO DE PREPARO: 1h	

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
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (acelga e tomate)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Acelga	30,00	2 colheres de sopa	30,00	19,87	1,51	*	4,16	0,29	0,02	0,92
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100G							18,48	1,23	0,14	4,15
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): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 65,0		TEMPO DE PREPARO: 1 hora	

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
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (acelga, pepino, tomate, beterraba ralada, cebolinha)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Acelga	30,00	2 colheres de sopa	30,00	19,87	1,51	*	4,16	0,29	0,02	0,92
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80
Pepino	30,00	1 colher de sopa	30,00	21,90	1,37	*	2,09	0,19	0,00	0,45
Beterraba ralada	30,00	1 colher de sopa	30,00	19,35	1,55	*	9,45	0,38	0,02	2,15
Cebolinha	20,00	2 colheres de sopa	20,00	17,39	1,15	*	3,39	0,32	0,06	0,59
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100G							22,32	1,39	0,14	4,85
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): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 145,0		TEMPO DE PREPARO: 1 hora	

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
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (alface, pepino e tomate)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alface	30,00	2 colheres de sopa	30,00	24,59	1,22	*	2,63	0,33	0,04	0,42
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80
Pepino	30,00	1 colher de sopa	30,00	21,90	1,37	*	2,09	0,19	0,00	0,45
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100G							12,62	1,11	0,12	2,59
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): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 95,0		TEMPO DE PREPARO: 1 hora	

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 FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (repolho e abacaxi)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Repolho	30,00	2 colheres de sopa	30,00	21,43	1,40	*	3,67	0,19	0,03	0,83
Abacaxi	30,00	1 colher de sopa	30,00	16,95	1,77	*	8,19	0,15	0,02	2,09
TOTAL EM 100G							30,90	0,87	0,13	7,60
MODO DE PREPARO:										
1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças e o abacaxi em cubos; 2. Organizar as hortaliças e o abacaxi 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): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 60,0		TEMPO DE PREPARO: 1 hora	

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
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (repolho e beterraba picados)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Repolho	30,00	2 colheres de sopa	30,00	21,43	1,40		3,67	0,19	0,03	0,83
Beterraba	30,00	1 colher de sopa	30,00	19,35	1,55		9,45	0,38	0,02	2,15
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10		0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100G							32,15	1,36	0,12	7,51
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): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 65,0		TEMPO DE PREPARO: 1 hora	

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
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (repolho e cebolinha)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Repolho	30,00	2 colheres de sopa	30,00	21,43	1,40	*	3,67	0,19	0,03	0,83
Cebolinha	25,00	2 colheres de sopa	25,00	21,74	1,15	*	4,24	0,41	0,08	0,73
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100G							19,03	1,35	0,24	4,00
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): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 60,0		TEMPO DE PREPARO: 1 hora	

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
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (repolho, pepino e tomate)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Repolho	30,00	2 colheres de sopa	30,00	21,43	1,40	*	3,67	0,19	0,03	0,83
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80
Pepino	30,00	1 colher de sopa	30,00	21,90	1,37	*	2,09	0,19	0,00	0,45
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100G							14,64	0,96	0,11	3,28
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): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 95,0		TEMPO DE PREPARO: 1 hora	

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 FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (rúcula e manjeriço)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Rúcula	30,00	3 colheres de sopa	30,00	20,13	1,49	*	2,64	0,36	0,02	0,45
Manjeriço	30,00	3 colheres de sopa	30,00	19,74	1,52	*	4,17	0,39	0,08	0,72
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100G							17,93	1,82	0,24	3,38
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): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 65,0		TEMPO DE PREPARO: 1 hora	

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 FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (rúcula, pepino e tomate)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Rúcula	30,00	2 colheres de sopa	30,00	20,13	1,49	*	2,64	0,36	0,02	0,45
Pepino	30,00	1 colher de sopa	30,00	21,90	1,37	*	2,09	0,19	0,00	0,45
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100G							13,45	1,21	0,10	2,80
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): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 95,0		TEMPO DE PREPARO: 1 hora	

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 FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (tomate e cenoura)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Cenoura	30,00	2 colheres de sopa	30,00	21,90	1,37	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,64	1,17	*	6,57	0,25	0,05	1,00
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	3,93	0,28	0,04	0,80
TOTAL EM 100G							22,55	1,10	0,19	4,14
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): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 65,0		TEMPO DE PREPARO: 1 hora	

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
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE FRUTAS (banana, laranja, maçã)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Banana	60,00	3 colheres de sopa	60,00	41,10	1,46	*	40,38	0,52	0,03	10,67
Laranja	60,00	3 colheres de sopa	60,00	34,68	1,73	*	12,75	0,36	0,04	3,10
Maçã	60,00	3 colheres de sopa	60,00	50,00	1,20	*	27,76	0,14	0,00	7,58
Leite em pó	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
TOTAL EM 100G							123,63	4,19	3,74	20,02
MODO DE PREPARO:										
1. Higienizar, descascar e cortar em cubos as frutas; 2. Misturar as frutas cortadas num recipiente.										
SUGESTÃO: Acrescentar na salada de fruta leite dissolvido na água ou suco de fruta.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 200,0		TEMPO DE PREPARO: 1 hora	

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 FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE FRUTAS (banana, laranja, melão)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Banana	60,00	3 colheres de sopa	60,00	41,10	1,46	*	40,38	0,52	0,03	10,67
Laranja	60,00	3 colheres de sopa	60,00	34,68	1,73	*	12,75	0,36	0,04	3,10
Melão	60,00	3 colheres de sopa	60,00	51,28	1,17	*	15,06	0,35	0,00	3,86
Leite em pó	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
TOTAL EM 100G							113,91	4,29	3,71	17,32
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> Higienizar, descascar e cortar em cubos as frutas; Misturar as frutas cortadas num recipiente. <p>SUGESTÃO: Acrescentar na salada de fruta leite dissolvido na água ou suco de fruta.</p>										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 200,0		TEMPO DE PREPARO: 1 hora	

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 FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SOPA DE CARNE BOVINA EM CUBOS, FEIJÃO E LEGUMES (cenoura, chuchu, quiabo e vinagreira)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne bovina	60,00	2 colheres de sopa	60,00	53,57	1,12	*	73,16	10,40	3,19	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 de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Tomate	5,00	1/6 de colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Óleo de soja	5,00	1 colher de chá	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	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
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
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,10	2,38	*	0,67	0,02	0,00	0,23
Cenoura	10,00	½ colher de sopa	10,00	8,62	1,16	*	2,59	0,10	0,02	0,39
Chuchu	10,00	½ colher de sopa	10,00	7,14	1,40	*	1,21	0,05	0,00	0,30
Quiabo	10,00	½ colher de sopa	10,00	8,13	1,23	*	2,43	0,16	0,02	0,52
Vinagreira	10,00	2 colheres de sopa	10,00	6,67	1,50	*	1,73	0,14	0,02	0,33
Feijão	10,00	1 colher de sopa	10,00	9,71	1,03	*	31,94	1,94	0,12	5,94
TOTAL EM 100G							139,01	11,19	7,20	7,38
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar; Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, pimenta do reino e sal; Refogar e cozinhar a carne com cebola, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida por aproximadamente 10 minutos; Acrescentar os legumes e deixar cozinhar até tudo está macio, finalizar com cheiro verde, Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 139,0		TEMPO DE PREPARO: 2h	

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
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SOPA DE FRANGO COM FEIJÃO, MACARRÃO E LEGUMES (cenoura, maxixe, repolho, quiabo, vinagreira)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Frango	40,00	2 colheres de sopa	40,00	28,78	1,39	*	34,29	6,19	0,87	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 de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20	
Tomate	5,00	1/6 de colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13	
Óleo de soja	5,00	1 colher de chá	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	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	
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	
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,10	2,38	*	0,67	0,02	0,00	0,23	
Cenoura	10,00	½ colher de sopa	10,00	8,62	1,16	*	2,59	0,10	0,02	0,39	
Quiabo	10,00	½ colher de sopa	10,00	8,13	1,23	*	2,43	0,16	0,02	0,52	
Repolho	10,00	½ colher de sopa	10,00	8,13	1,23	*	1,39	0,07	0,01	0,31	
Vinagreira	10,00	½ colher de sopa	10,00	6,67	1,50	*	1,73	0,14	0,02	0,33	
Maxixe	10,00	½ colher de sopa	10,00	6,67	1,50	*	0,92	0,09	0,00	0,18	
Feijão	20,00	1 colher de sopa	20,00	19,42	1,03	*	63,89	3,88	0,24	11,89	
Macarrão	10,00	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	37,11	1,00	0,13	7,79	
TOTAL EM 100G							162,23	9,98	5,32	18,90	
MODO DE PREPARO:											
5. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar; 6. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, pimenta do reino e sal; 7. Refogar e cozinhar a carne com cebola, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida por aproximadamente 10 minutos; 8. Acrescentar os legumes e deixar cozinhar até tudo está macio, finalizar com cheiro verde, Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 149,0		TEMPO DE PREPARO: 2h		

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 FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos											
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE ABACAXI							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Polpa de abacaxi	100,00	2 Colh. de sopa	100,00	100,00	1,00	*	30,59	0,47	0,11	7,80	
Açúcar	20,00	1 Colh. de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91	
TOTAL EM 100G							89,92	0,44	0,09	23,09	
MODO DE PREPARO:											
<ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio. 											
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g):110		TEMPO DE PREPARO: 30 minutos		

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
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE ABACAXI COM HORTELÃ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Polpa de abacaxi	100,00	2 Colh. de sopa	100,00	100,00	1,00	*	30,59	0,47	0,11	7,80	
Hortelã	5,00		5,00	3,45	1,45	*	0,03	0,00	0,00	0,01	
Açúcar	20,00	1 Colh. de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,37	0,06	0,00	19,92	
TOTAL EM 100G							87,48	0,43	0,09	22,46	
MODO DE PREPARO:											
<ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Lavar as folhas de hortelã 3. Bater no liquidificador a polpa com água, as folhas de hortelã e açúcar; 1. Servir conforme o cardápio. 											
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g):125,0		TEMPO DE PREPARO: 30 minutos		

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
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE ACEROLA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de acerola	100,00	2 Colh. de sopa	100,00	100,00	1,00	*	21,94	0,59	0,00	5,54
Açúcar	20,00	1 Colh. de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
TOTAL EM 100G							82,71	0,55	0,00	21,21
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> Lavar a embalagem da polpa de fruta; Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar; Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g):60,00		TEMPO DE PREPARO: 30 minutos	

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 FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE BACURI							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de bacuri	100,00	2 Colh. de sopa	100,00	100,00	1,00	*	105,00	1,90	2,00	22,80
Açúcar	20,00	1 Colh. de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
TOTAL EM 100g							151,93	1,64	1,67	35,59
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g):60,00		TEMPO DE PREPARO: 30 minutos	

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
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJÁ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de cajá	100,00	2 Colh. de sopa	100,00	100,00	1,00	*	26,33	0,59	0,17	6,37
Açúcar	20,00	1 Colh. de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
TOTAL EM 100G							86,37	0,54	0,14	21,90
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g):120,0		TEMPO DE PREPARO: 30 minutos	

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 FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJU							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de caju	100,00	2 Colh. de sopa	100,00	100,00	1,00	*	36,57	0,48	0,15	9,35
Açúcar	20,00	1 Colh. de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
TOTAL EM 100 G							94,90	0,45	0,13	24,38
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g):120,00		TEMPO DE PREPARO: 30 minutos	

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
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE CUPUAÇÚ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de cupuaçu	100,00	2 Colh. de sopa	100,00	100,00	1,00	*	48,80	0,84	0,59	11,39
Açúcar	20,00	1 Colh. de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
TOTAL EM 100 G							105,09	0,76	0,49	26,08
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g):120		TEMPO DE PREPARO: 30 minutos	

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 FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE GOIABA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de goiaba	100,00	2 Colh. de sopa	100,00	100,00	1,00	*	54,17	1,09	0,44	13,01
Açúcar	20,00	1 Colh. de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
TOTAL EM 100 G							109,57	0,96	0,37	27,43
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 3 Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar; 2. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 120,0		TEMPO DE PREPARO: 30 minutos	

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
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE MANGA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de manga	100,00	2 Colh. de sopa	100,00	100,00	1,00	*	48,31	0,38	0,23	12,52
Açúcar	20,00	1 Colh. de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
							104,68	0,37	0,20	27,02
MODO DE PREPARO:										
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 120,0		TEMPO DE PREPARO: 30 minutos	

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
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE MARACUJÁ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de maracujá	100,00	2 Colh. de sopa	100,00	100,00	1,00	*	38,76	0,81	0,18	9,60
Açúcar	20,00	1 Colh. de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
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 a polpa com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g):120		TEMPO DE PREPARO: 30 minutos	

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
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE MURICI							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de murici	100,00	2 Colh. de sopa	100,00	100,00	1,00	*	91,00	0,88	2,47	19,37
Açúcar	20,00	1 Colh. de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
TOTAL EM 100 G							140,26	0,79	2,06	32,73
MODO DE PREPARO:										
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g):60,00		TEMPO DE PREPARO: 30 minutos	

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 FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: TANGERINA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Tangerina	100,00		100,00	66,66	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 e servir de acordo com o cardápio										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 100		TEMPO DE PREPARO: 10 minutos	

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 FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: VINAGRETE (tomate, cebola, cheiro verde)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Cebola	20,00	1 colher de sopa	20,00	13,99	1,43	*	5,51	0,24	0,01	1,24
Tomate	20,00	1 colher de sopa	20,00	17,09	1,17	*	2,62	0,19	0,03	0,54
Cheiro verde	20,00	1 colher de sopa	20,00	17,24	1,16	*	5,86	0,48	0,07	1,01
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
TOTAL EM 100 G							28,54	1,80	0,23	5,89
MODO DE PREPARO:										
1. Higienizar os legumes, picar e misturar; 2. Manter sobre refrigeração até o momento de servir; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 66,0		TEMPO DE PREPARO: 30 minutos	

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 FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE ABACATE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Abacate	45,00	1 colh. de sopa	45,00	29,80	1,51	*	28,65	0,37	2,50	1,80
Açúcar	20,00	1 colh. de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
Leite em pó	20,00	1 colh. de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
TOTAL EM 100 G							294,12	7,90	11,29	42,32
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): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 85,00		TEMPO DE PREPARO: 30 minutos	

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
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE ACEROLA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Polpa de acerola	100,00	5 colh. de sopa	100,00	100,00	1,00	*	21,94	0,59	0,00	5,54	
Açúcar	20,00	1 colh. de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91	
Leite em pó	20,00	1 colh. de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84	
TOTAL EM 100 G								141,84	4,10	3,84	23,78
MODO DE PREPARO:											
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;											
2. Liquidificar com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogenia;											
3. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 140,00		TEMPO DE PREPARO: 30 minutos		

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 FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE BANANA E MAMÃO (banana, mamão, açúcar, leite integral em pó)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Banana	44,00	2 Colh. sopa	44,00	30,14	1,46	*	23,48	0,37	0,02	6,12
Mamão	40,0	1 Colh. sopa	40,00	26,67	1,50	*	10,71	0,12	0,03	2,78
Açúcar	10,00	1/2 Colh. sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96
Leite em pó	20,00	1 Colh. 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 homogenia; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 120,0		TEMPO DE PREPARO: 30 minutos	

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 FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE GOIABA (polpa de goiaba, leite em pó integral, açúcar)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de goiaba	100,00	5 colh. de sopa	100,00	100,00	1,00	*	54,17	1,09	0,44	13,01
Açúcar	20,00	1/2 Colh. sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
Leite em pó	20,00	1 Colh. sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
TOTAL EM 100 G							54,17	1,09	0,44	13,01
MODO DE PREPARO:										
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Liquidificar com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogenia; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 140,00		TEMPO DE PREPARO: 30 minutos	

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 FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE MAMÃO COM AVEIA (mamão, aveia, leite em pó integral, açúcar)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Mamão	50,00	2 colh. sopa	50,00	33,33	1,50	*	13,38	0,15	0,04	3,48
Açúcar	20,00	1/2 Colh. sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
Aveia	20,00	1 Colh. sopa	20,00	20,00	1,00	*	78,76	2,78	1,70	13,33
Leite em pó	20,00	1 Colh. sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
TOTAL EM 100 G							288,00	8,66	7,63	47,73
MODO DE PREPARO:										
1. Higienizar e retirar os caroços do mamão, extrair a polpa e cortar em cubos; 2. Liquidificar a fruta com água, açúcar, leite em pó integral e aveia até ficar uma mistura homogenia; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 110,0		TEMPO DE PREPARO: 30 minutos	

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 FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE MARACUJÁ (polpa de maracujá, leite em pó integral, açúcar)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de maracujá	100,00	5 colh. de sopa	100,00	100,00	1,00	*	38,76	0,81	0,18	9,60
Açúcar	20,00	1/2 Colh. sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
Leite em pó	20,00	1 Colh. sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
TOTAL EM 100 G							153,86	4,26	3,97	26,67
MODO DE PREPARO:										
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Liquidificar com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogenia; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 140,0		TEMPO DE PREPARO: 30 minutos	