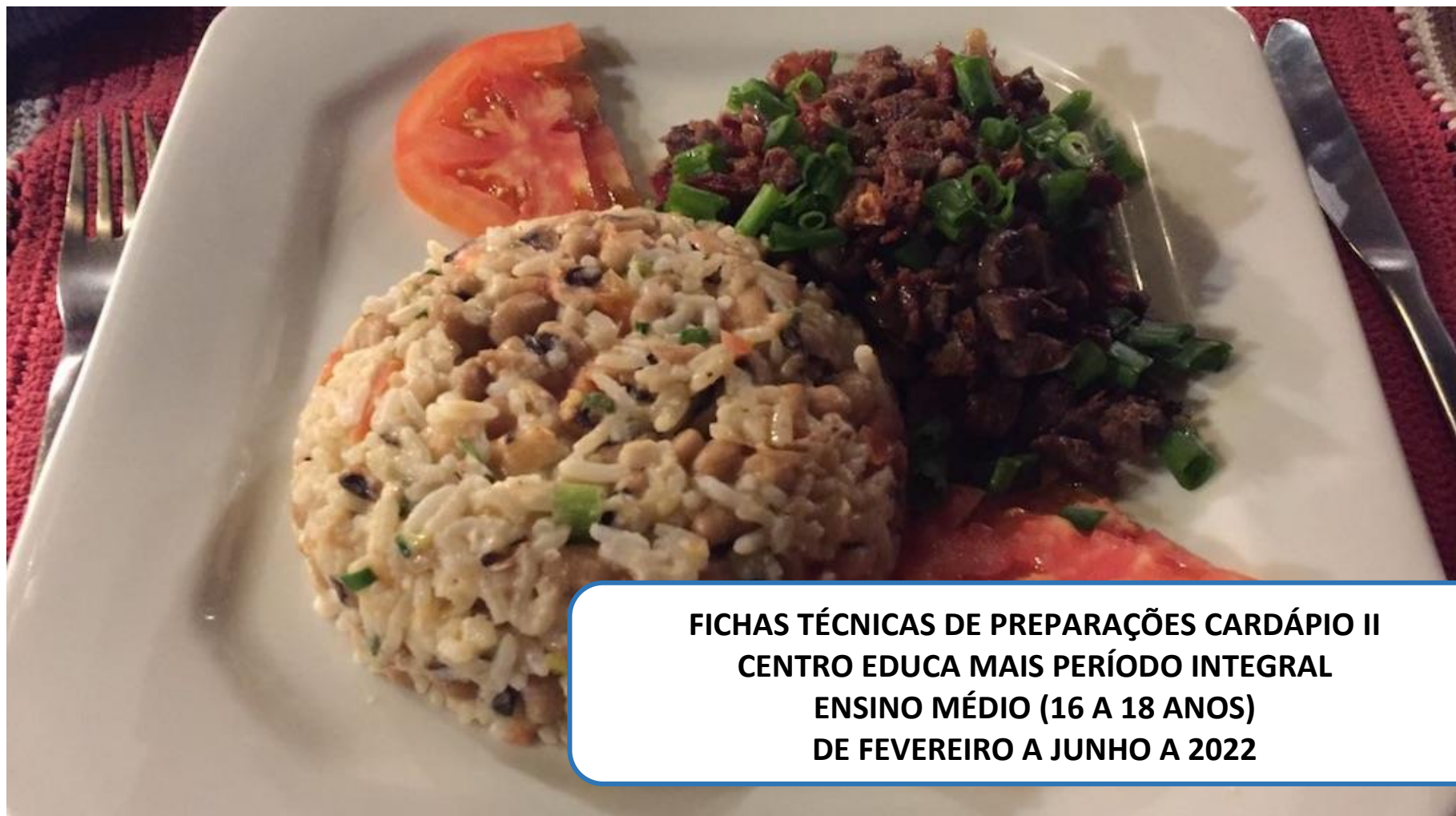


ESTADO DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO
SUPERINTÊNCIA DE SUPRIMENTOS
SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA



**FICHAS TÉCNICAS DE PREPARAÇÕES CARDÁPIO II
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

LISTA DE PREPARAÇÕES

1. Abacaxi
2. Arroz Azedinho (arroz, vinagreira)
3. Arroz branco
4. Arroz com cenoura ralada
5. Arroz com frango (arroz, peito de frango em cubos)
6. Arroz com macarrão
7. Arroz Fuxico (arroz, frango em cubos, cebolinha, milho verde)
8. Arroz Maria Izabel (arroz, carne bovina em cubos)
9. Arroz Multicolor (arroz, carne suína em tirinhas, cenoura, milho verde, cebolinha)
10. Arroz vegetariano I (arroz, abóbora, couve)
11. Arroz Vegetariano II (arroz, chuchu, milho verde, cenoura ralada)
12. Banana
13. Batata doce cozida
14. Bife bovino acebolado
15. Biscoito cream cracker
16. Biscoito de coco
17. Biscoito doce
18. Biscoito maisena
19. Biscoito Maria
20. Bolo de milho
21. Bolo de trigo simples
22. Caldo de carne bovina moída com macaxeira
23. Caldo de frango com macaxeira
24. Caldo nutritivo (carne bovina, abóbora, couve)
25. Carne bovina cozida com batata inglesa, abóbora, quiabo, maxixe
26. Carne bovina cozida com batata inglesa, cenoura, maxixe
27. Cozidão de carne bovina (carne bovina em cubos, cenoura, batata inglesa, vinagreira, quiabo, maxixe)
28. Farofa com cenoura
29. Farofa de carne moída
30. Farofa de floção de milho com ovos mexidos
31. Farofa de ovos mexidos (farinha branca, ovos, óleo, sal)
32. Farofa Simples (farinha branca, cebola, alho, sal, óleo)
33. Farofa Verde (farinha branca, couve, cebolinha, carne bovina)

34. Feijão cozido
35. Feijão cozido com abóbora
36. Feijoada carioca (feijão, carne bovina, batata inglesa, abóbora, abobrinha, cheiro verde, couve)
37. Frango cozido
38. Galinha Especial (sobrecoxa, batata inglesa, manjeriço)
39. Iogurte de fruta
40. Laranja
41. Leite batido com achocolatado
42. Maçã
43. Manteiga
44. Manuê
45. Melancia
46. Melão
47. Mingau de fubá de milho com coco ralado
48. Mingau de milho branco com coco
49. Mingau de tapioca com coco ralado
50. Mix de frutas (banana, maçã, melão)
51. Mix de frutas com aveia (mamão, laranja, banana, aveia)
52. Molho de carne moída (pão)
53. Molho de frango desfiado com cenoura ralada (pão)
54. Ovo frito
55. Ovos mexidos
56. Pão
57. Peixe cozido com batata inglesa
58. Peixe escabeche
59. Peixe frito
60. Picadinho de carne bovina ao molho
61. Pirão com cebolinha (farinha branca, caldo de peixe, cebolinha)
62. Salada crua (acelga, tomate, cheiro verde, cebolinha)
63. Salada crua (alface, cebolinha, beterraba ralada)
64. Salada crua (alface, pepino e tomate)
65. Salada crua (alface, tomate, cebola)
66. Salada crua (pepino, tomate)
67. Salada crua (repolho, coentro, tomate)

68. Salada crua (repolho, pepino, tomate)
69. Salada de frutas (banana, laranja, melão, mamão)
70. Sopa de feijão, carne bovina em cubos e legumes (inhame, couve e vinagreira)
71. Sopa de frango com feijão, macarrão e legumes (cenoura, maxixe, repolho, quiabo, vinagreira)
72. Suco de abacaxi
73. Suco de abacaxi com hortelã
74. Suco de acerola
75. Suco de cajá
76. Suco de caju
77. Suco de cupuaçu
78. Suco de goiaba
79. Suco de graviola
80. Suco de manga
81. Suco de maracujá
82. Suco de murici
83. Suco de tamarindo
84. Tangerina
85. Tirinhas de peito de frango trinchado
86. Torta de carne bovina moída
87. Vitamina de abacate
88. Vitamina de banana e maçã
89. Vitamina de banana e mamão (banana, mamão, leite integral em pó, açúcar)
90. Vitamina de cajá (polpa de cajá, leite em pó integral)
91. Vitamina de goiaba (polpa de goiaba, leite em pó integral, açúcar)
92. 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 |
| Manjeriçao | 250g |
| Rúcula | 300g |
| Vinagreira | 400g |

Exemplo: COUVE

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

Exemplo: OVO

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

HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS

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

Preparação da solução clorada



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

HIGIENIZAÇÃO DAS BANCADAS

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

HIGIENIZAÇÃO DOS UTENSÍLIOS

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

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
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA)
FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FAIXA 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 | 1 fatia média | 150,0 | 84,75 | 1,77 | * | 40,95 | 171,34 | 0,73 | 0,10 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 40,95 | 0,73 | 0,10 | 10,45 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar, descascar e cortar em rodela; | | | | | | | | | | |
| 2. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 150,00 | | | TEMPO DE PREPARO: 20 minutos | | |

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA)
FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ AZEDINHO (arroz, vinagreira) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|---|----------------|-----------------|--------|--------|------|-----------------------------------|------------------------|-------------|-------------------------------------|-------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Arroz | 90,0 | ½ xícara | 90,00 | 90,00 | 1,00 | * | 322,01 | 6,44 | 0,30 | 70,88 |
| Vinagreira | 15,0 | 1 ½ galho | 15,00 | 10,00 | 1,50 | * | 2,60 | 0,21 | 0,04 | 0,49 |
| Alho | 1,0 | 1/3 dente alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Sal | 1,0 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Óleo | 3,0 | 1 colher café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 335,66 | 6,71 | 6,40 | 3,18 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar adequadamente a vinagreira e cortar em pedaços. Reservar; | | | | | | | | | | |
| 2. Lavar o arroz e refogar com alho e óleo; | | | | | | | | | | |
| 3. Acrescente água e acertar o sal, mexa; | | | | | | | | | | |
| 4. Em seguida acrescentar a vinagreira e misturar bem; | | | | | | | | | | |
| 5. Deixe cozinhar; | | | | | | | | | | |
| 6. Servir conforme cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 110,00 | | | TEMPO DE PREPARO: 40 minutos | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|-------------------|--------|--------|----------------------------------|--------------------|------------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|
| INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) | | | | | | | | | | |
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO | | | | | | | | | | |
| CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio | | | | | | | | | | |
| MODALIDADE DE ENSINO: Integral | | | | | | | | | | |
| FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ BRANCO (arroz, alho) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Arroz | 90,0 | 1 colher servir | 90,00 | 90,00 | 1,00 | * | 322,01 | 6,44 | 0,30 | 70,88 |
| Alho | 1,0 | 1/3 dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Sal | 1,0 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Óleo | 3,0 | 1 colher café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 368,29 | 6,5 | 6,86 | 3,48 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Amassar o alho e em uma panela e acrescentar óleo, sal e o arroz; | | | | | | | | | | |
| 2. Refogar bem e depois acrescentar água; | | | | | | | | | | |
| 3. Tampar a panela e deixar cozinhar por cerca de 30 minutos ou até amolecer; | | | | | | | | | | |
| 4. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 95,00 | | | TEMPO DE PREPARO: 20 minutos | | |

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

INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA)
FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM CENOURA RALADA (arroz, 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 | ½ xícara | 90,00 | 90,00 | 1,00 | * | 250,45 | 5,01 | 0,23 | 55,13 | |
| Cenoura | 25,0 | 1 colher sopa | 20,0 | 18,52 | 1,16 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 | |
| Alho | 1,00 | 1/3 dente de alho | 1,00 | 1,00 | 1,09 | * | 17,68 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Cebola | 5,00 | 1 colher sobremesa | 3,00 | 2,10 | 1,43 | * | 5,17 | 0,19 | 0,04 | 0,79 | |
| Óleo | 3,00 | 1 colher café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | |
| Colorau | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,83 | 0,04 | 0,00 | 0,19 | |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 275,32 | 5,30 | 2,27 | 56,35 | |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | | |
| 1. Lavar, descascar e cortar a cenoura em cubos; 2. Amassar o alho em uma panela e acrescentar a cenoura, o sal e o arroz; 3. Refogar bem e depois acrescentar água; 4. Tampar a panela e deixar cozinhar até amolecer; 5. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 128,00 | | | TEMPO DE PREPARO: 40 minutos | | | |

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA)
FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM FRANGO (arroz, frango em cubos) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|--|----------------|-----------------|--------|--------|----------------------------------|--------------------|------------------------|-------------------------------------|-------------|--------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Arroz | 45,00 | ½ colher servir | 45,00 | 45,00 | 1,00 | * | 161,01 | 3,22 | 0,15 | 35,44 |
| Frango | 30,00 | 1 ½ colher sopa | 30,00 | 21,58 | 1,39 | * | 25,72 | 4,65 | 0,65 | 0,00 |
| Alho | 1,00 | 1/3 dente alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Tomate | 5,00 | 1/6 colher sopa | 5,00 | 3,85 | 1,30 | * | 0,59 | 0,04 | 0,01 | 0,12 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Limão | 5,00 | 1 colher chá | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 colher sopa | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,65 | 0,05 | 0,01 | 0,11 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher café | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 268,07 | 11,84 | 4,84 | 42,65 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Descongelar adequadamente o frango, corta-lo em cubos e refogar com os temperos; | | | | | | | | | | |
| 2. Adicionar o arroz e a água fervente ao frango refogado. Deixar cozinhar por aproximadamente 30 minutos; | | | | | | | | | | |
| 3. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 92,00 | | | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos | | |

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA)
FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM MACARRÃO (arroz, macarrão, pimenta de cheiro) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|--|----------------|-----------------|--------|--------|------|-----------------------------------|------------------------|-------------|-------------------------------------|--------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Arroz | 90,00 | ½ xícara | 90,00 | 90,00 | 1,00 | * | 322,01 | 6,44 | 0,30 | 70,88 |
| Macarrão | 25,00 | 1 colher sopa | 25,00 | 25,00 | 1,00 | * | 92,78 | 2,50 | 0,33 | 19,49 |
| Alho | 1,00 | 1/3 dente alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Tomate | 5,00 | 1/6 colher sopa | 5,00 | 3,85 | 1,30 | * | 0,59 | 0,04 | 0,01 | 0,12 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,65 | 0,05 | 0,01 | 0,11 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 343,21 | 7,06 | 2,81 | 70,29 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Lavar o arroz e reservar; | | | | | | | | | | |
| 2. Refogar o macarrão com os temperos picados, até que o macarrão doure um pouco; | | | | | | | | | | |
| 3. Acrescentar o arroz, mexer bem junto com o macarrão e os temperos; | | | | | | | | | | |
| 4. Acrescentar água e deixar cozinhar por 15 minutos em seguida mexa um pouco e desligue o fogo; | | | | | | | | | | |
| 5. Deixe abafado até a hora de servir; | | | | | | | | | | |
| 6. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 135,00 | | | TEMPO DE PREPARO: 40 minutos | |

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA)
FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ FUXICO (arroz, frango em cubos, cebolinha, milho verde) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|--|----------------|-----------------|--------|--------|------|-----------------------------------|------------------------|--------------|-----------------------------|--------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Arroz | 45,00 | 1 colher servir | 45,00 | 45,00 | 1,00 | * | 161,01 | 3,22 | 0,15 | 35,44 |
| Frango | 30,00 | 1 ½ colher sopa | 30,00 | 21,58 | 1,39 | * | 37,33 | 6,67 | 0,97 | 0,00 |
| Cebolinha | 2,30 | 1 colher sopa | 2,30 | 2,05 | 1,12 | * | 0,40 | 0,04 | 0,01 | 0,07 |
| Tomate | 5,00 | 1/6 colher sopa | 5,00 | 3,85 | 1,30 | * | 0,59 | 0,04 | 0,01 | 0,12 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Limão | 5,00 | 1 colher chá | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Alho | 1,00 | 1/3 dente alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,65 | 0,05 | 0,01 | 0,11 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Milho verde | 25,00 | 1 colher sopa | 25,00 | 13,29 | 1,43 | * | 18,36 | 0,88 | 0,08 | 3,80 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 245,92 | 10,94 | 4,20 | 40,00 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Descongelar adequadamente o frango, corta-lo em cubos e refogar com os temperos; | | | | | | | | | | |
| 2. Adicionar o arroz e a água fervente ao frango refogado. Deixar cozinhar por aproximadamente 20 minutos; | | | | | | | | | | |
| 3. Acrescentar o milho verde e a cebolinha e deixar cozinhar por mais 5 minutos; | | | | | | | | | | |
| 4. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 129,30 | | | TEMPO DE PREPARO: 1h | |

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA)
FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ MARIA IZABEL (arroz, carne bovina em cubos) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | | |
|---|----------------|-----------------|--------|-----------------------------------|------|--------------------|------------------------|-----------------------------|-------------|--------------|--|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) | |
| Arroz | 90,00 | ½ xícara | 90,00 | 90,00 | 1,00 | * | 322,01 | 6,44 | 0,30 | 70,88 | |
| Carne bovina em cubos | 40,00 | 2 colheres sopa | 40,00 | 33,90 | 1,18 | * | 48,83 | 7,06 | 2,07 | 0,00 | |
| Cebolinha | 2,30 | 1 colher sopa | 2,30 | 2,05 | 1,12 | * | 0,40 | 0,04 | 0,01 | 0,07 | |
| Tomate | 5,00 | 1/6 colher sopa | 5,00 | 3,85 | 1,30 | * | 0,59 | 0,04 | 0,01 | 0,12 | |
| Cebola | 5,00 | ½ colher sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 | |
| Limão | 5,00 | 1 colher chá | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 | |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Óleo | 3,00 | 1 colher café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | |
| Alho | 1,00 | 1/3 dente alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 | |
| Colorau | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,65 | 0,05 | 0,01 | 0,11 | |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 277,55 | 9,50 | 3,73 | 49,68 | |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | | |
| 1. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos; | | | | | | | | | | | |
| 2. Aquecer o óleo e refogar a carne com o alho, a abóbora a cebola; | | | | | | | | | | | |
| 3. Adicionar o arroz, sal e a água fervente e deixar cozinhar até amolecer; | | | | | | | | | | | |
| 4. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 159,30 | | | | TEMPO DE PREPARO: 1h | | | |

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA)
FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ MULTICOLOR (arroz, carne suína em tirinhas, cenoura, milho verde, cebolinha) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|--|----------------|-----------------|--------|--------|------|--------------------|------------------------|---------|---------|---------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Arroz | 45,00 | ½ colher servir | 45,00 | 45,00 | 1,00 | * | 161,01 | 3,22 | 0,15 | 35,44 |
| Carne suína em cubos | 60,00 | 2 colheres sopa | 60,00 | 53,60 | 1,11 | * | 94,14 | 12,12 | 4,70 | 0,00 |
| Cenoura | 25,00 | 1 colher sopa | 25,00 | 21,55 | 1,16 | * | 6,47 | 0,24 | 0,05 | 0,98 |
| Milho verde | 25,00 | 1 colher sopa | 25,00 | 13,29 | 1,43 | * | 18,36 | 0,88 | 0,08 | 3,80 |
| Cebolinha | 2,30 | 1 colher sopa | 2,30 | 2,05 | 1,12 | * | 0,40 | 0,04 | 0,01 | 0,07 |
| Tomate | 5,00 | 1/6 colher sopa | 5,00 | 3,85 | 1,30 | * | 0,59 | 0,04 | 0,01 | 0,12 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Limão | 5,00 | 1 colher chá | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Alho | 1,00 | 1/3 dente alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,65 | 0,05 | 0,01 | 0,11 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | | | | |

MODO DE PREPARO:

1. Cortar em cubos e temperar a carne suína com alho, sal e limão. Reservar;
2. Higienizar e cortar a cenoura em cubos pequenos. Reservar;
3. Higienizar e picar a cebolinha. Reservar;
4. Refogue a carne, quando estiver macia, acrescente o arroz, a cenoura e o milho verde. Deixe cozinhar;
5. Depois de pronto acrescente a cebolinha e abafe por 5 minutos;
6. Sirva conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00

PESO DA PORÇÃO (g): 184,30

TEMPO DE PREPARO: 1h 20 minutos

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA)
FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ VEGETARIANO I (arroz, abóbora, couve) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | | |
|--|----------------|-----------------|--------|--------|-----------------------------------|--------------------|------------------------|-------------------------------------|---------|---------|--|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) | |
| Arroz | 45,00 | ½ colher servir | 45,00 | 45,00 | 1,00 | * | 161,01 | 3,22 | 0,15 | 35,44 | |
| Abóbora | 25,00 | 1 colher sopa | 25,00 | 21,55 | 1,16 | * | 8,62 | 0,38 | 0,12 | 1,33 | |
| Couve | 20,00 | 1 colher sopa | 20,00 | 13,33 | 1,50 | * | 3,61 | 0,38 | 0,07 | 0,58 | |
| Alho | 1,00 | 1/3 dente alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 | |
| Cebola | 5,00 | ½ colher sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 | |
| Colorau | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | |
| Óleo | 3,00 | 1 colher café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | | | | | |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar e cortar em cubos a abóbora. Reservar; 2. Higienizar e cortar a couve. Reservar; 3. Refogar o arroz, com óleo, colorau, alho, sal e cebola; 4. Acrescentar o arroz lavado, mexer um pouco e deixar ferver por 5 minutos; 5. Em seguida acrescentar a abóbora e a couve e deixar cozinhar por mais 10 minutos; 6. Desligar o fogo e deixar abafado até a hora de servir; 7. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 101,00 | | | TEMPO DE PREPARO: 40 minutos | | | |

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA)
FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ VEGETARIANO II (arroz, chuchu, cenoura, milho verde) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | | |
|---|----------------|-----------------|--------|--------|-----------------------------------|--------------------|------------------------|-------------------------------------|-------------|--------------|--|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) | |
| Arroz | 45,00 | ½ colher servir | 45,00 | 45,00 | 1,00 | * | 161,01 | 3,22 | 0,15 | 35,44 | |
| Chuchu | 20,00 | 1 colher sopa | 20,00 | 14,49 | 1,38 | * | 2,46 | 0,10 | 0,01 | 0,60 | |
| Cenoura | 25,00 | 1 colher sopa | 25,00 | 21,55 | 1,16 | * | 6,47 | 0,24 | 0,05 | 0,98 | |
| Milho verde | 25,00 | 1 colher sopa | 25,00 | 13,29 | 1,43 | * | 18,36 | 0,88 | 0,08 | 3,80 | |
| Alho | 1,00 | 1/3 dente alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 | |
| Cebola | 5,00 | ½ colher sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 | |
| Colorau | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | |
| Óleo | 3,00 | 1 colher café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 209,53 | 4,40 | 3,17 | 39,88 | |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar e cortar em cubos o chuchu e a cenoura. Reservar; 2. Separar o milho verde. Reservar; 3. Refogar o arroz, com óleo, colorau, alho, sal e cebola; 4. Acrescentar o arroz lavado, mexer um pouco e deixar ferver por 5 minutos; 5. Em seguida acrescentar a cenoura e o chuchu e deixar cozinhar por mais 15 minutos; 6. Depois de pronto, servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 126,00 | | | TEMPO DE PREPARO: 40 minutos | | | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | | |
|---|----------------|-----------------|--------|----------------------------------|------|--------------------|------------------------|-------------------------------------|-------------|--------------|--|
| INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) | | | | | | | | | | | |
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO | | | | | | | | | | | |
| CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio | | | | | | | | | | | |
| MODALIDADE DE ENSINO: Integral | | | | | | | | | | | |
| FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: BANANA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) | |
| Banana | 86,00 | 1 unidade média | 86,00 | 58,90 | 1,46 | * | 57,87 | 0,75 | 0,04 | 15,29 | |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 98,25 | 1,27 | 0,07 | 25,96 | |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar e servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 86,00 | | | | TEMPO DE PREPARO: 10 minutos | | | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|----------------|--------|--------|-----------------------------------|--------------------|------------------------|-------------------------------------|-------------|--------------|
| INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) | | | | | | | | | | |
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO | | | | | | | | | | |
| CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio | | | | | | | | | | |
| MODALIDADE DE ENSINO: Integral | | | | | | | | | | |
| FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: BATATA DOCE COZIDA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Batata doce cozida | 100,00 | 1 colher sopa | 100,00 | 82,64 | 1,21 | * | 97,71 | 1,04 | 0,11 | 23,30 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 118,24 | 1,26 | 0,13 | 28,20 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar adequadamente a batata doce; | | | | | | | | | | |
| 2. Cozinhar a batata doce em água e sal até ficarem macias; | | | | | | | | | | |
| 3. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 100,00 | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | |

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA)
FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: BIFE BOVINO ACEBOLADO (carne bovina em bifes, cebola) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | | |
|---|----------------|-----------------|--------|-----------------------------------|------|--------------------|------------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|--|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) | |
| Carne bovina | 200,00 | 1 bife médio | 200,00 | 178,57 | 1,12 | * | 257,20 | 37,17 | 10,92 | 0,00 | |
| Cebola | 5,00 | ½ colher sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 | |
| Óleo | 3,00 | 1 colher café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Alho | 1,00 | 1/3 dente alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 | |
| Colorau | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1 colher café | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | |
| Limão | 5,00 | 1 colher chá | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 1,59 | 0,05 | 0,01 | 0,55 | |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 148,44 | 621,06 | 19,25 | 7,18 | |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | | |
| 1. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em bifes e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; | | | | | | | | | | | |
| 2. Higienizar, descascar e cortar em rodela a cebola. Reservar; | | | | | | | | | | | |
| 3. Fritar os bifes com óleo; | | | | | | | | | | | |
| 4. Retirar os bifes da panela e colocar as cebolas para serem douradas; | | | | | | | | | | | |
| 5. Adicionar novamente os bifes na panela com as cebolas douradas; | | | | | | | | | | | |
| 6. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 217,00 | | | | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos | | | |

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA)
FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO CREAM CRACKER | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | | |
|--|----------------|----------------|--------|--------|----------------------------------|------------------------|---------------|-------------------------------------|--------------|--------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Biscoito salgado | 30,00 | 6 unidades | 30,00 | 30,00 | 1,00 | * | 129,60 | 3,03 | 4,32 | 20,61 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 432,00 | 10,10 | 14,40 | 68,70 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 30,00 | | | TEMPO DE PREPARO: 10 minutos | | |

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA)
FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FAIXA 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: | | | | | | | | | | | |
| 1. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 30,00 | | | | TEMPO DE PREPARO: 10 minutos | | | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | | |
|---|----------------|----------------|--------|----------------------------------|------|--------------------|------------------------|-------------------------------------|--------------|--------------|--|
| INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) | | | | | | | | | | | |
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO | | | | | | | | | | | |
| CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio | | | | | | | | | | | |
| MODALIDADE DE ENSINO: Integral | | | | | | | | | | | |
| FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO DOCE | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) | |
| Biscoito doce | 30,00 | 6 unidades | 30,00 | 30,00 | 1,00 | * | 132,85 | 2,42 | 3,59 | 22,57 | |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 442,82 | 8,07 | 11,97 | 75,23 | |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | | |
| 1. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 30,00 | | | | TEMPO DE PREPARO: 10 minutos | | | |

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA)
FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FAIXA 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 conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 30,00 | | | TEMPO DE PREPARO: 10 minutos | | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | | |
|---|----------------|----------------|--------|----------------------------------|------|--------------------|------------------------|-------------------------------------|--------------|--------------|--|
| INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) | | | | | | | | | | | |
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO | | | | | | | | | | | |
| CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio | | | | | | | | | | | |
| MODALIDADE DE ENSINO: Integral | | | | | | | | | | | |
| FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO MARIA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) | |
| Biscoito maria | 30,00 | 6 unidades | 30,00 | 30,00 | 1,00 | * | 132,85 | 2,42 | 3,59 | 22,57 | |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 442,82 | 8,07 | 11,97 | 75,23 | |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | | |
| 1. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 30,00 | | | | TEMPO DE PREPARO: 10 minutos | | | |

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA)
FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: BOLO DE MILHO (flocão de milho, leite, manteiga, ovo, açúcar, fermento, ovo) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | | |
|--|----------------|-----------------|--------|--------|-----------------------------------|--------------------|------------------------|-------------------------------|--------------|--------------|--|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) | |
| Flocão de milho | 40,00 | 2 colheres sopa | 40,00 | 40,00 | 1,00 | * | 141,39 | 2,89 | 0,76 | 31,55 | |
| Açúcar | 10,00 | ½ colher sopa | 10,00 | 10,00 | 1,00 | * | 38,66 | 0,03 | 0,00 | 9,95 | |
| Fermento em pó | 5,00 | ½ colher chá | 5,00 | 5,00 | 1,00 | * | 4,49 | 0,02 | 0,00 | 2,20 | |
| Leite em pó integral | 15,00 | 1 colher sopa | 15,00 | 15,00 | 1,00 | * | 74,50 | 3,81 | 4,04 | 5,88 | |
| Manteiga | 10,00 | 1 colher sopa | 10,00 | 10,00 | 1,00 | * | 72,60 | 0,04 | 8,24 | 0,01 | |
| Ovo | 25,00 | ½ unidade | 25,00 | 22,30 | 1,12 | * | 31,91 | 2,91 | 1,98 | 0,36 | |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 355,37 | 9,48 | 14,68 | 48,82 | |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | | |
| 1. Diluir o leite em pó conforme as instruções da embalagem, em água filtrada e reservar; | | | | | | | | | | | |
| 2. Separar as gemas das claras, bater as claras em neve e reservar. | | | | | | | | | | | |
| 3. Bater as gemas com o açúcar e a manteiga até que fique uma mistura homogênea; | | | | | | | | | | | |
| 4. Acrescentar o flocão de milho aos poucos e continuar batendo, em seguida colocar o leite e bater um pouco mais; | | | | | | | | | | | |
| 5. Em seguida acrescentar o fermento e misturar até que incorpore em toda a mistura; | | | | | | | | | | | |
| 6. Untar a assadeira com manteiga e adicionar a mistura; | | | | | | | | | | | |
| 7. Assar em forno pré-aquecido a 180°, por mais ou menos 40 minutos. Observar o tempo do forno; | | | | | | | | | | | |
| 8. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 105,00 | | | TEMPO DE PREPARO: 1h30 | | | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|-----------------|--------|--------|-----------------------------------|--------------------|------------------------|-------------------------------|--------------|--------------|
| INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) | | | | | | | | | | |
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO | | | | | | | | | | |
| CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio | | | | | | | | | | |
| MODALIDADE DE ENSINO: Integral | | | | | | | | | | |
| FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: BOBLO DE TRIGO SIMPLES (farinha de trigo, açúcar, fermento, leite, manteiga, ovo) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Farinha de trigo | 40,00 | 4 colheres sopa | 40,00 | 40,00 | 1,00 | * | 144,19 | 3,92 | 0,55 | 30,04 |
| Açúcar | 10,00 | ½ colher sopa | 10,00 | 10,00 | 1,00 | * | 38,66 | 0,03 | 0,00 | 9,95 |
| Fermento em pó | 5,00 | 1 ½ colher chá | 5,00 | 5,00 | 1,00 | * | 4,49 | 0,02 | 0,00 | 2,20 |
| Leite em pó integral | 15,00 | 1 colher sopa | 15,00 | 15,00 | 1,00 | * | 74,50 | 3,81 | 4,04 | 5,88 |
| Manteiga | 10,00 | 1 colher sopa | 10,00 | 10,00 | 1,00 | * | 72,60 | 0,04 | 8,24 | 0,01 |
| Ovo | 25,00 | ½ unidade | 25,00 | 22,30 | 1,12 | * | 31,91 | 2,91 | 1,98 | 0,36 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 358,10 | 10,49 | 14,47 | 47,35 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Diluir o leite em pó conforme as instruções da embalagem, em água filtrada; 2. Bater a farinha de trigo, açúcar, leite, manteiga e ovos até formar uma mistura homogênea; 3. Adicionar o fermento em pó na mistura e bater novamente por cerca de 1 minuto; 4. Aquecer o forno de 180°; 5. Untar a assadeira com manteiga e adicionar a mistura; 6. Assar por aproximadamente 30 a 40 minutos, deixar ficar dourado ou utilizar o método do palito; 7. Esperar esfriar e desenformar; 8. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 105,00 | | | TEMPO DE PREPARO: 1h30 | | |

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA)
FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE CARNE MOÍDA COM MACAXEIRA (carne bovina moída, macaxeira, cheiro-verde) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|--|----------------|-----------------|--------|--------|----------------------------------|--------------------|------------------------|-----------------------------|--------------|-------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Carne moída | 60,00 | 2 colheres sopa | 60,00 | 53,57 | 1,12 | * | 114,64 | 14,26 | 5,95 | 0,00 |
| Macaxeira | 30,00 | 1 colher sopa | 30,00 | 23,62 | 1,27 | * | 35,77 | 0,27 | 0,07 | 8,54 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Alho | 1,00 | 1/3 dente alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1 colher café | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Tomate | 5,00 | 1/6 colher sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 0,54 | 0,04 | 0,01 | 0,11 |
| Cheiro verde | 3,00 | 1 colher sopa | 3,00 | 2,59 | 1,16 | * | 0,88 | 0,07 | 0,01 | 0,15 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 193,17 | 808,24 | 15,76 | 9,65 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Cozinhar a macaxeira até amolecer e bater no liquidificador com água e reservar; | | | | | | | | | | |
| 2. Colocar em uma panela o óleo, todos os temperos, a carne e deixar refogar bem, acrescentar a macaxeira e deixar cozinhar; | | | | | | | | | | |
| 3. Finalizar com cheiro verde picado; | | | | | | | | | | |
| 4. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 93,69 | | | TEMPO DE PREPARO: 1h | | |

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA)
FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE FRANGO COM MACAXEIRA (frango, macaxeira, cebolinha) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|---|----------------|-----------------|--------|--------|------|----------------------------------|------------------------|-----------------------------|-------------|--------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Frango | 30,00 | 1 ½ colher sopa | 30,00 | 21,58 | 1,39 | * | 37,33 | 6,67 | 0,97 | 0,00 |
| Macaxeira | 35,00 | 1 colher sopa | 35,00 | 26,12 | 1,34 | * | 39,55 | 0,30 | 0,08 | 9,45 |
| Alho | 1,00 | 1/3 dente alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Cebolinha | 2,30 | 1 colher sopa | 2,30 | 2,05 | 1,12 | * | 0,40 | 0,04 | 0,01 | 0,07 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Limão | 5,00 | 1 colher chá | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Tomate | 5,00 | 1/6 colher sopa | 5,00 | 3,85 | 1,30 | * | 0,59 | 0,04 | 0,01 | 0,12 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,65 | 0,05 | 0,01 | 0,11 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 157,66 | 10,53 | 5,93 | 15,40 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Lavar, descascar, cortar e cozinhar a macaxeira. Reservar; | | | | | | | | | | |
| 2. Descongelar adequadamente e cortar em cubos o frango, temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; | | | | | | | | | | |
| 3. Refogar e cozinhar o frango em cubos com os demais temperos; | | | | | | | | | | |
| 4. Bater a macaxeira cozida no liquidificador junto com uma parte do molho do cozimento do frango até formar um caldo grosso; | | | | | | | | | | |
| 5. Colocar a macaxeira batida no liquidificador na carne moída e deixar cozinhar um pouco em fogo baixo; | | | | | | | | | | |
| 6. Salpicar a cebolinha higienizada e cortada sobre o caldo; | | | | | | | | | | |
| 7. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 94,30 | | TEMPO DE PREPARO: 1h | | |

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA)
FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO NUTRITIVO (carne bovina moída, abóbora, couve) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | | |
|---|----------------|-----------------|--------|-----------------------------------|------|--------------------|------------------------|-----------------------------|-------------|-------------|--|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) | |
| Carne bovina moída | 60,00 | 2 colheres sopa | 60,00 | 53,27 | 1,12 | * | 72,75 | 10,35 | 3,17 | 0,00 | |
| Abóbora | 10,00 | ½ colher sopa | 10,00 | 7,30 | 1,37 | * | 2,92 | 0,13 | 0,04 | 0,45 | |
| Couve | 10,00 | ½ colher sopa | 10,00 | 7,69 | 1,30 | * | 3,08 | 0,13 | 0,04 | 0,48 | |
| Cebolinha | 2,30 | 1 colher sopa | 2,30 | 2,05 | 1,12 | * | 0,40 | 0,04 | 0,01 | 0,07 | |
| Cebola | 5,00 | ½ colher sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 | |
| Limão | 5,00 | 1 colher chá | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 | |
| Óleo | 3,00 | 1 colher café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Tomate | 5,00 | 1/6 colher sopa | 5,00 | 3,85 | 1,30 | * | 0,59 | 0,04 | 0,01 | 0,12 | |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,65 | 0,05 | 0,01 | 0,11 | |
| Colorau | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 123,57 | 12,24 | 7,10 | 2,09 | |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | | |
| 1. Lavar, descascar, cortar e cozinhar a abóbora. Reservar; | | | | | | | | | | | |
| 2. Lavar, higienizar e cortar a couve. Reservar; | | | | | | | | | | | |
| 3. Descongelar adequadamente a carne moída, temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; | | | | | | | | | | | |
| 4. Refogar e cozinhar a carne moída com os demais temperos; | | | | | | | | | | | |
| 5. Bater a abóbora cozida, no liquidificador junto com uma parte do molho do cozimento da carne moída até formar um caldo grosso; | | | | | | | | | | | |
| 6. Acrescentar a abóbora batida no liquidificador na carne moída e deixar cozinhar um pouco em fogo baixo; | | | | | | | | | | | |
| 7. Salpicar a cebolinha higienizada e cortada sobre o caldo; | | | | | | | | | | | |
| 8. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 108,30 | | | | TEMPO DE PREPARO: 1h | | | |

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA)
FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE BOVINA COZIDA COM BATATA INGLESA, ABÓBORA, QUIABO, MAXIXE | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|--|----------------|-----------------|--------|--------|------|-----------------------------------|------------------------|-------------|--|-------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Carne bovina em cubos | 40,00 | 2 colheres sopa | 40,00 | 33,90 | 1,18 | * | 48,83 | 7,06 | 2,07 | 0,00 |
| Batata inglesa | 20,00 | 1 colher sopa | 20,00 | 18,02 | 1,11 | * | 11,60 | 0,32 | 0,00 | 2,65 |
| Abóbora | 20,00 | 1 colher sopa | 20,00 | 14,59 | 1,37 | * | 5,84 | 0,25 | 0,08 | 0,90 |
| Maxixe | 40,00 | 1 colher sopa | 40,00 | 38,09 | 1,05 | * | 5,24 | 0,53 | 0,03 | 1,04 |
| Quiabo | 40,00 | 1 colher sopa | 40,00 | 32,52 | 1,23 | * | 9,74 | 0,62 | 0,10 | 2,07 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Limão | 5,00 | 1 colher chá | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Tomate | 5,00 | 1/6 colher sopa | 5,00 | 3,85 | 1,30 | * | 0,59 | 0,04 | 0,01 | 0,12 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,65 | 0,05 | 0,01 | 0,11 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 71,73 | 5,77 | 3,41 | 4,84 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Lavar, descascar e cortar em cubos a abóbora e a batata inglesa. Reservar; | | | | | | | | | | |
| 2. Lavar, higienizar e cortar em cubos o maxixe e o quiabo. Reservar; | | | | | | | | | | |
| 3. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; | | | | | | | | | | |
| 4. Refogar e cozinhar a carne em cubos com os demais temperos, por aproximadamente por 20 minutos; | | | | | | | | | | |
| 5. Acrescentar a batata inglesa, abóbora, quiabo e maxixe e deixar cozinhar até que fiquem macios; | | | | | | | | | | |
| 6. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 186,00 | | | TEMPO DE PREPARO: 1H e 20 minutos | |

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA)
FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE BOVINA COZIDA COM BATATA INGLESIA, CENOURA, MAXIXE | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|--|----------------|-----------------|--------|--------|------|-----------------------------------|------------------------|-------------|--|-------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Carne bovina em cubos | 40,00 | 2 colheres sopa | 40,00 | 33,90 | 1,18 | * | 48,83 | 7,06 | 2,07 | 0,00 |
| Batata inglesa | 20,00 | 1 colher sopa | 20,00 | 18,02 | 1,11 | * | 11,60 | 0,32 | 0,00 | 2,65 |
| Cenoura | 25,00 | 1 colher sopa | 25,00 | 21,55 | 1,16 | * | 6,47 | 0,24 | 0,05 | 0,98 |
| Maxixe | 40,00 | 1 colher sopa | 40,00 | 38,09 | 1,05 | * | 5,24 | 0,53 | 0,03 | 1,04 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Limão | 5,00 | 1 colher chá | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Tomate | 5,00 | 1/6 colher sopa | 5,00 | 3,85 | 1,30 | * | 0,59 | 0,04 | 0,01 | 0,12 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,65 | 0,05 | 0,01 | 0,11 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 78,85 | 6,42 | 3,98 | 4,26 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Lavar, descascar e cortar em cubos a batata inglesa. Reservar; | | | | | | | | | | |
| 2. Lavar e cortar em cubos o maxixe e a cenoura. Reservar; | | | | | | | | | | |
| 3. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; | | | | | | | | | | |
| 4. Refogar e cozinhar a carne em cubos com os demais temperos, por aproximadamente por 20 minutos; | | | | | | | | | | |
| 5. Acrescentar a batata inglesa, a cenoura e o maxixe e deixar cozinhar até que fiquem macios; | | | | | | | | | | |
| 6. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 151,00 | | | TEMPO DE PREPARO: 1h e 20 minutos | |

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA)
FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: COZIDÃO DE CARNE BOVINA (carne bovina em cubos, cenoura, batata inglesa, vinagreira, quiabo, maxixe) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|--|----------------|-----------------|--------|--------|------|--------------------|-----------------------------------|-------------|--|-------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Carne bovina em cubos | 40,00 | 2 colheres sopa | 40,00 | 33,90 | 1,18 | * | 48,83 | 7,06 | 2,07 | 0,00 |
| Batata inglesa | 20,00 | 1 colher sopa | 20,00 | 18,02 | 1,11 | * | 11,60 | 0,32 | 0,00 | 2,65 |
| Cenoura | 25,00 | 1 colher sopa | 25,00 | 21,55 | 1,16 | * | 6,47 | 0,24 | 0,05 | 0,98 |
| Maxixe | 40,00 | 1 colher sopa | 40,00 | 38,09 | 1,05 | * | 5,24 | 0,53 | 0,03 | 1,04 |
| Quiabo | 40,00 | 1 colher sopa | 40,00 | 38,09 | 1,05 | * | 11,40 | 0,73 | 0,11 | 2,43 |
| Vinagreira | 10,00 | 1 colher sopa | 10,00 | 8,92 | 1,12 | * | 2,32 | 0,19 | 0,03 | 0,44 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Limão | 5,00 | 1 colher chá | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Tomate | 5,00 | 1/6 colher sopa | 5,00 | 3,85 | 1,30 | * | 0,59 | 0,04 | 0,01 | 0,12 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,65 | 0,05 | 0,01 | 0,11 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 65,64 | 5,23 | 3,01 | 4,75 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Lavar, descascar e cortar em cubos a batata inglesa e a cenoura. Reservar; | | | | | | | | | | |
| 2. Lavar e cortar em cubos o maxixe e o quiabo. Reservar; | | | | | | | | | | |
| 3. Lavar, higienizar e separar as folhas. Reservar; | | | | | | | | | | |
| 4. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; | | | | | | | | | | |
| 5. Refogar e cozinhar a carne em cubos com os demais temperos, por aproximadamente por 20 minutos; | | | | | | | | | | |
| 6. Acrescentar a batata inglesa, a cenoura, o maxixe e o quiabo e deixar cozinhar até que fiquem macios; | | | | | | | | | | |
| 7. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 201,00 | | TEMPO DE PREPARO: 1h e 20 minutos | |

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA)
FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA COM CENOURA (farinha branca, cenoura) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|---|----------------|-----------------|--------|--------|------|----------------------------------|------------------------|-------------|-------------------------------------|--------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Farinha branca | 40,00 | 2 colheres sopa | 40,00 | 40,00 | 1,00 | * | 146,11 | 0,49 | 0,11 | 35,68 |
| Cenoura | 15,00 | 1 colher sopa | 15,00 | 12,93 | 1,16 | * | 3,88 | 0,14 | 0,03 | 0,59 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Alho | 1,00 | 1/3 dente alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 291,65 | 1,24 | 5,13 | 59,98 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Lavar, higienizar e ralar a cenoura. Reservar; | | | | | | | | | | |
| 2. Aquecer em uma panela o óleo, a cebola, o alho, em seguida colocar a cenoura ralada; | | | | | | | | | | |
| 3. Mexer bem e após acrescentar aos poucos a farinha, mexa bem até que fique dourada e torrada; | | | | | | | | | | |
| 4. Cuidado para não queimar; | | | | | | | | | | |
| 5. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 65,00 | | | TEMPO DE PREPARO: 40 minutos | |

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA)
FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE CARNE MOÍDA (farinha branca, carne bovina moída, cebolinha) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|---|----------------|-----------------|--------|--------|------|-----------------------------------|------------------------|--------------|-----------------------------|--------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Farinha branca | 40,00 | 2 colheres sopa | 40,00 | 40,00 | 1,00 | * | 146,11 | 0,49 | 0,11 | 35,68 |
| Carne bovina moída | 60,00 | 2 colheres sopa | 60,00 | 53,27 | 1,12 | * | 72,75 | 10,35 | 3,17 | 0,00 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Alho | 1,00 | 1/3 dente alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Cebolinha | 2,30 | 1 colher sopa | 2,30 | 2,05 | 1,12 | * | 0,40 | 0,04 | 0,01 | 0,07 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 2,30 | 2,10 | * | 0,63 | 0,05 | 0,01 | 0,11 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 232,60 | 10,32 | 5,89 | 34,02 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar e picar a cebolinha. Reservar; | | | | | | | | | | |
| 2. Descongelar a carne moída adequadamente, temperar com alho, colorau, pimenta de cheiro e sal; | | | | | | | | | | |
| 3. Refogar a cebola com óleo, em seguida acrescentar a carne moída e continuar refogando; | | | | | | | | | | |
| 4. Deixe cozinhar com o próprio caldo que for se formando da carne até q fique macia e quase nada de caldo; | | | | | | | | | | |
| 5. Adicionar a farinha branca e mexa bem até a farinha ficar torrada; | | | | | | | | | | |
| 6. Em seguida, salpicar a cebolinha sobre a farofa; | | | | | | | | | | |
| 7. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 118,30 | | | TEMPO DE PREPARO: 1h | |

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA)
FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE FLOCÃO DE MILHO COM OVOS (flocão de milho, ovo, cebolinha) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|--|----------------|-----------------|--------|--------|------|----------------------------------|------------------------|-------------------------------------|-------------|--------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Flocão de milho | 40,00 | 2 colheres sopa | 40,00 | 40,00 | 1,00 | * | 141,39 | 2,89 | 0,76 | 31,55 |
| Ovo | 25,00 | ½ unidade | 25,00 | 22,30 | 1,12 | * | 31,91 | 2,91 | 1,98 | 0,36 |
| Cebolinha | 2,30 | 1 colher sopa | 2,30 | 2,05 | 1,12 | * | 0,40 | 0,04 | 0,01 | 0,07 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 292,94 | 8,53 | 8,42 | 46,79 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar e picar a cebolinha; | | | | | | | | | | |
| 2. Colocar a flocão e o sal em um recipiente; | | | | | | | | | | |
| 3. Acrescentar água aos poucos e mexer bem; | | | | | | | | | | |
| 4. Colocar a mistura numa cuscuzeira e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 10 minutos, até começar a cheirar; | | | | | | | | | | |
| 5. Fritar os ovos, acrescentar o cuscuze e a cebolinha e misturar bem; | | | | | | | | | | |
| 6. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 71,30 | | TEMPO DE PREPARO: 40 minutos | | |

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA)
FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE OVOS MEXIDOS (farinha branca, ovo, cebolinha) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | | |
|--|----------------|-----------------|--------|--------|----------------------------------|--------------------|------------------------|-------------------------------------|-------------|--------------|--|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) | |
| Farinha branca | 40,00 | 2 colheres sopa | 40,00 | 40,00 | 1,00 | * | 144,35 | 0,62 | 0,11 | 35,16 | |
| Ovo | 25,00 | ½ unidade | 25,00 | 22,30 | 1,12 | * | 31,91 | 2,91 | 1,98 | 0,36 | |
| Cebolinha | 2,30 | 1 colher sopa | 2,30 | 2,05 | 1,12 | * | 0,40 | 0,04 | 0,01 | 0,07 | |
| Cebola | 5,00 | ½ colher sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 | |
| Óleo | 3,00 | 1 colher café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 284,71 | 5,05 | 7,11 | 49,97 | |
| 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 a cebola; 4. Após o refogado colocar os ovos e deixe fritar por 2 minutos; 5. Em seguida acrescentar a farinha e mexa para não queimar, colocar o sal; 6. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 76,30 | | | TEMPO DE PREPARO: 40 minutos | | | |

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA)
FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA SIMPLES (farinha branca, cebolinha) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|--|----------------|-----------------|--------|--------|----------------------------------|--------------------|------------------------|-------------------------------------|-------------|--------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Farinha branca | 40,00 | 2 colheres sopa | 40,00 | 40,00 | 1,00 | * | 146,11 | 0,49 | 0,11 | 35,68 |
| Manteiga | 5,00 | ¼ colher sopa | 5,00 | 5,00 | 1,00 | * | 36,30 | 0,02 | 4,12 | 0,00 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Alho | 1,00 | 1/3 dente alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 211,34 | 0,64 | 7,24 | 36,21 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Aquecer em uma panela o óleo, a manteiga e a cebola, até que a cebola fique dourada; 2. Acrescentar o alho fatiado e deixar ficar tudo dourado (o alho tosta mais rápido que a cebola); 3. Adicionar uma parte do sal no refogado e mexa; 4. Acrescentar toda farinha de mandioca aos poucos e mexendo sem parar em fogo baixo para não queimar; 5. Adicionar a outra parte do sal e continuar mexendo, até a farofa ficar dourada; 6. Ter cuidado para não queimar; 7. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 55,00 | | | TEMPO DE PREPARO: 40 minutos | | |

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA)
FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA VERDE (farinha branca, couve, cebolinha, 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) |
| Farinha branca | 40,00 | 2 colheres sopa | 40,00 | 40,00 | 1,00 | * | 146,11 | 0,49 | 0,11 | 35,68 |
| Carne bovina em cubos | 25,00 | 1 colher sopa | 25,00 | 21,19 | 1,18 | * | 30,52 | 4,41 | 1,30 | 0,00 |
| Couve | 10,00 | ½ colher sopa | 10,00 | 6,66 | 1,50 | * | 1,80 | 0,19 | 0,04 | 0,29 |
| Cebolinha | 2,30 | 1 colher sopa | 2,30 | 2,05 | 1,12 | * | 0,70 | 0,06 | 0,01 | 0,12 |
| Tomate | 5,00 | 1/6 colher sopa | 5,00 | 3,85 | 1,30 | * | 0,59 | 0,04 | 0,01 | 0,12 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,65 | 0,05 | 0,01 | 0,11 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Limão | 5,00 | 1 colher chá | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Alho | 1,00 | 1/3 colher alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 236,46 | 6,06 | 5,04 | 41,79 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Lavar e cortar o cheiro-verde e a couve. Reservar; | | | | | | | | | | |
| 2. Descongelar adequadamente e cortar em cubos a carne, temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; | | | | | | | | | | |
| 3. Refogar e cozinhar a carne em cubos com os demais temperos; | | | | | | | | | | |
| 4. Deixa o caldo secar e adicione a farinha branca e o cheiro verde e a couve, mexa até ficar homogênea; | | | | | | | | | | |
| 5. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 104,30 | | | TEMPO DE PREPARO: 1h | |

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

INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA)
FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COZIDO (feijão, cebola) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|--|----------------|-----------------|--------|--------|------|----------------------------------|------------------------|--------------|-------------------------------------|--------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Feijão | 35,00 | 2 colheres sopa | 35,00 | 33,98 | 1,03 | * | 111,81 | 6,79 | 0,43 | 20,80 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Alho | 1,00 | 1/3 colher alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 331,98 | 16,31 | 8,10 | 50,32 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; | | | | | | | | | | |
| 2. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal; | | | | | | | | | | |
| 3. Escorrer o feijão e colocar no refogado; | | | | | | | | | | |
| 4. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos ou até amolecer o feijão; | | | | | | | | | | |
| 5. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 42,39 | | | TEMPO DE PREPARO: 40 minutos | |

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA)
FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COZIDO COM ABÓBORA (feijão, 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 Colher de sopa | 36,00 | 26,47 | 1,36 | * | 25,79 | 1,55 | 0,47 | 3,98 |
| Abóbora | 36,00 | 1 Colher de sopa | 36,00 | 33,33 | 1,08 | * | 8,63 | 0,38 | 0,12 | 1,34 |
| Alho | 1,00 | 1/3 de dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Cebola | 5,00 | ½ Colher de sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 Colher de sopa | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,65 | 0,05 | 0,01 | 0,11 |
| Sal | 1,00 | 1/8 Colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Óleo | 3,00 | 1 Colher de café | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 102,30 | 3,38 | 5,62 | 9,73 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Higienizar, descascar e cortar em cubos a abóbora. Reservar; 3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal; 4. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 5. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos; 6. Acrescentar a abóbora e cozinhar por aproximadamente 10 minutos ou até amolecer tanto o feijão como a abóbora; 7. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 88,00 | | | TEMPO DE PREPARO: 2h | |

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA)
FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO CARIOCA (feijão, carne bovina em cubos, batata, inglesa, abóbora, abobrinha, cheiro-verde, 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 | 35,00 | 2 colheres sopa | 35,00 | 33,98 | 1,09 | * | 111,80 | 6,79 | 0,43 | 20,80 |
| Carne bovina em cubos | 30,00 | 1 colher sopa | 30,00 | 25,42 | 1,18 | * | 36,61 | 5,29 | 1,55 | 0,00 |
| Batata inglesa | 35,00 | 1 colher sopa | 35,00 | 31,53 | 1,11 | * | 20,30 | 0,56 | 0,00 | 4,63 |
| Abóbora | 36,00 | 1 colher sopa | 36,00 | 33,33 | 1,08 | * | 13,33 | 0,58 | 0,18 | 2,06 |
| Abobrinha | 30,00 | 1 colher sopa | 30,00 | 23,08 | 1,30 | * | 4,45 | 0,26 | 0,03 | 0,99 |
| Cheiro verde | 3,00 | 1 colher sopa | 3,00 | 2,59 | 1,16 | * | 0,88 | 0,07 | 0,01 | 0,15 |
| Couve | 20,00 | 1 colher sopa | 20,00 | 13,33 | 1,50 | * | 3,61 | 0,38 | 0,07 | 0,58 |
| Alho | 1,00 | 1/3 dente alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Limão | 5,00 | 1 colher chá | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Tomate | 5,00 | 1/6 colher sopa | 5,00 | 3,85 | 1,30 | * | 0,59 | 0,04 | 0,01 | 0,12 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,65 | 0,05 | 0,01 | 0,11 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 121,86 | 7,78 | 2,91 | 16,62 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Lavar, descascar e cortar em cubos a batata inglesa, a abóbora e a abobrinha. Reservar; | | | | | | | | | | |
| 2. Higienizar e cortar em tiras a couve. Reservar; | | | | | | | | | | |
| 3. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; | | | | | | | | | | |
| 4. Descongelar a carne adequadamente, cortar em cubos e temperar com alho, sal, colorau, limão, pimenta de cheiro e pimenta do reino; | | | | | | | | | | |
| 5. Refogar numa panela de pressão aquecida o óleo, o tomate e a cebola, acrescentar a carne e refogar mais um pouco, acrescentar o feijão e a carne e cozinhar por 10 minutos, após pegar pressão; | | | | | | | | | | |
| 6. Tirar da pressão e acrescentar os legumes e deixar cozinhar por mais 20 minutos sem a pressão; | | | | | | | | | | |
| 7. Acrescentar em seguida a couve e desligar o fogo; | | | | | | | | | | |
| 8. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 216,00 | | | TEMPO DE PREPARO: 1 h e 30 minutos | |

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA)
FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO COZIDO (coxa e sobrecoxa de frango, cebolinha) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | | |
|---|----------------|-----------------|--------|-----------------------------------|------|--------------------|------------------------|-----------------------------|-------------|-------------|--|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) | |
| Coxa e sobrecoxa de frango | 180,00 | 1 pedaço médio | 180,00 | 129,50 | 1,39 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Alho | 1,00 | 1/3 dente alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 224,04 | 40,03 | 5,84 | 0,00 | |
| Cebola | 5,00 | ½ colher sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 | |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 | |
| Tomate | 5,00 | 1/6 colher sopa | 5,00 | 3,85 | 1,30 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Óleo | 3,00 | 1 colher café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 0,59 | 0,04 | 0,01 | 0,12 | |
| Colorau | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | |
| Limão | 5,00 | 1 colher chá | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,65 | 0,05 | 0,01 | 0,11 | |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 | |
| Cebolinha | 2,30 | 1 colher sopa | 2,30 | 2,05 | 1,12 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 169,74 | 26,77 | 5,89 | 0,76 | |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar e picar a cebolinha. Reservar; | | | | | | | | | | | |
| 2. Descongelar adequadamente o frango, cortar e temperar com alho, colorau, limão e sal; | | | | | | | | | | | |
| 3. Refogar o restante dos temperos, acrescentar o frango e continuar refogando por 2 minutos, acrescentar água e deixar cozinhar; | | | | | | | | | | | |
| 4. Desligar o fogo após cozido e colocar a cebolinha; | | | | | | | | | | | |
| 5. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 130,00 | | | | TEMPO DE PREPARO: 1h | | | |

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA)
FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: GALINHA ESPECIAL (sobrecoxa, batata inglesa, manjeriçao) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | | |
|---|----------------|-----------------|--------|--------|-----------------------------------|--------------------|------------------------|--|-------------|-------------|--|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) | |
| Sobrecoxa de frango | 180,00 | 1 pedaço médio | 180,00 | 129,50 | 1,39 | * | 209,53 | 22,75 | 12,46 | 0,00 | |
| Batata inglesa | 35,00 | 1 colher sopa | 35,00 | 31,53 | 1,11 | * | 20,30 | 0,56 | 0,00 | 4,63 | |
| Manjeriçao | 5,00 | 2 colheres sopa | 5,00 | 3,29 | 1,52 | * | 0,70 | 0,07 | 0,01 | 0,12 | |
| Alho | 1,00 | 1/3 dente alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 | |
| Cebola | 5,00 | ½ colher sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 | |
| Limão | 5,00 | 1 colher chá | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 | |
| Óleo | 3,00 | 1 colher café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Tomate | 5,00 | 1/6 colher sopa | 5,00 | 3,85 | 1,30 | * | 0,59 | 0,04 | 0,01 | 0,12 | |
| Colorau | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,65 | 0,05 | 0,01 | 0,11 | |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 142,72 | 12,88 | 8,45 | 3,18 | |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar e retirar as folhas de manjeriçao. Reservar; 2. Lavar e descascar a batata inglesa. Reservar; 3. Descongelar adequadamente o frango, cortar e temperar com alho, colorau, limão e sal; 4. Refogar o restante dos temperos, acrescentar o frango e continuar refogando por 2 minutos, acrescentar água e deixar cozinhar por 15 minutos; 5. Em seguida acrescentar a batata inglesa e deixar cozinhar por mais 15 minutos; 6. Desligar o fogo após cozido e colocar o manjeriçao; 7. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 247,00 | | | TEMPO DE PREPARO: 1h e 20 minutos | | | |

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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|----------------|--------|----------------------------------|------|--------------------|------------------------|-------------------------------------|-------------|--------------|
| INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) | | | | | | | | | | |
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO | | | | | | | | | | |
| CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio | | | | | | | | | | |
| MODALIDADE DE ENSINO: Integral | | | | | | | | | | |
| FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: LARANJA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Laranja | 90,00 | 1 unidade | 90,00 | 52,33 | 1,72 | * | 26,93 | 0,56 | 0,10 | 6,73 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 26,93 | 1,08 | 0,19 | 12,86 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar a fruta e servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 52,33 | | | | TEMPO DE PREPARO: 10 minutos | | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|-----------------|--------|--------|----------------------------------|--------------------|------------------------|-------------------------------------|--------------|--------------|
| INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) | | | | | | | | | | |
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO | | | | | | | | | | |
| CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio | | | | | | | | | | |
| MODALIDADE DE ENSINO: Integral | | | | | | | | | | |
| FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: LEITE BATIDO COM ACHOCOLATADO (leite em pó integral, achocolatado) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Leite integral em pó | 30,00 | 2 colheres sopa | 15,00 | 15,00 | 1,00 | * | 60,15 | 251,68 | 0,63 | 0,33 |
| Achocolatado em pó | 15,00 | 1 colher sopa | 30,00 | 30,00 | 1,00 | * | 149,00 | 623,40 | 7,63 | 8,07 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 464,77 | 18,35 | 18,66 | 56,51 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Colocar água, o leite em pó e o achocolatado em pó no liquidificador, bater até formar uma mistura homogênea; | | | | | | | | | | |
| 2. Servir quente ou frio conforme a preferência dos alunos. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 45,00 | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | |

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA)
FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FAIXA 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 unidade média | 90,00 | 75,00 | 1,20 | * | 41,64 | 0,22 | 0,00 | 11,37 | |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 287,00 | 9,51 | 12,81 | 35,29 | |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar a maçã e distribuir aos alunos conforme o cardápio. | | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 102,00 | | | TEMPO DE PREPARO: 10 minutos | | | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | | |
|---|----------------|----------------|--------|---------------------------------|------|--------------------|------------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|--|
| INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) | | | | | | | | | | | |
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO | | | | | | | | | | | |
| CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio | | | | | | | | | | | |
| MODALIDADE DE ENSINO: Integral | | | | | | | | | | | |
| FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MANTEIGA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) | |
| Manteiga | 5,00 | ¼ Col. de sopa | 5,00 | 5,00 | 1,00 | * | 36,30 | 0,02 | 4,12 | 0,00 | |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 725,97 | 0,41 | 82,36 | 0,06 | |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar a embalagem e servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 5,00 | | | | TEMPO DE PREPARO: 10 minutos | | | |

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

INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA)

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: MANUÊ (fubá de milho, leite em pó integral, manteiga, açúcar, coco seco ralado) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | | |
|---|----------------|-----------------|--------|--------|----------------------------------|--------------------|------------------------|--|--------------|--------------|--|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) | |
| Fubá de milho | 40,00 | 2 colheres sopa | 40,00 | 40,00 | 1,00 | * | 141,39 | 2,89 | 0,76 | 31,55 | |
| Leite em pó integral | 15,00 | 1 colher sopa | 15,00 | 15,00 | 1,00 | * | 74,50 | 3,81 | 4,04 | 5,88 | |
| Manteiga | 10,00 | 1 colher sopa | 10,00 | 10,00 | 1,00 | * | 72,60 | 0,04 | 8,24 | 0,01 | |
| Açúcar | 10,00 | ½ colher sopa | 10,00 | 10,00 | 1,00 | * | 38,66 | 0,03 | 0,00 | 9,95 | |
| Coco seco ralado | 5,00 | 1 colher sopa | 5,00 | 5,00 | 1,00 | * | 33,00 | 0,34 | 3,23 | 1,22 | |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 450,18 | 8,90 | 20,32 | 60,76 | |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | | |
| 1. Colocar e misturar todos os ingredientes em uma panela; | | | | | | | | | | | |
| 2. Levar ao fogo, mexer sem parar até formar uma “papa” e quando soltar do fundo da panela, estará cozido; | | | | | | | | | | | |
| 3. Untar a forma com manteiga e acrescentar a papa cozida; | | | | | | | | | | | |
| 4. Levar ao forno até dourar; | | | | | | | | | | | |
| 5. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | | |
| Sugestão: Caso a escola não tenha forno, colocar a papa na forma e deixar uns minutos até ficar mais firme. Em seguida cortar em quadradinhos. | | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 80,00 | | | TEMPO DE PREPARO: 1h e 30 minutos | | | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | | |
|---|----------------|----------------|--------|----------------------------------|------|--------------------|------------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--|
| INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) | | | | | | | | | | | |
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO | | | | | | | | | | | |
| CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio | | | | | | | | | | | |
| MODALIDADE DE ENSINO: Integral | | | | | | | | | | | |
| FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MELANCIA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) | |
| Melancia | 200,00 | 1 Fatia Média | 200,00 | 92,17 | 2,17 | * | 30,05 | 0,81 | 0,00 | 7,50 | |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 32,61 | 0,88 | 0,00 | 8,14 | |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar a melancia e cortar em fatias; 2. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 92,00 | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|----------------|--------|----------------------------------|------|--------------------|------------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|
| INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) | | | | | | | | | | |
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO | | | | | | | | | | |
| CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio | | | | | | | | | | |
| MODALIDADE DE ENSINO: Integral | | | | | | | | | | |
| FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MELÃO | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Melão | 90,00 | 1 fatia média | 90,00 | 86,54 | 1,04 | | 25,42 | 0,59 | 0,00 | 6,51 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 29,37 | 0,68 | 0,00 | 7,53 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar a melancia e cortar em fatias; | | | | | | | | | | |
| 2. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 90,00 | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|-----------------|--------|--------|----------------------------------|--------------------|------------------------|-------------------------------------|--------------|--------------|
| INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) | | | | | | | | | | |
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO | | | | | | | | | | |
| CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio | | | | | | | | | | |
| MODALIDADE DE ENSINO: Integral | | | | | | | | | | |
| FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE FUBÁ DE MILHO COM COCO RALADO (fubá de milho, coco seco ralado) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Fubá de milho | 35,00 | 2 colheres sopa | 35,00 | 35,00 | 1,00 | * | 123,72 | 2,52 | 0,67 | 27,61 |
| Açúcar | 10,00 | ½ colheres sopa | 10,00 | 10,00 | 1,00 | * | 38,66 | 0,03 | 0,00 | 9,95 |
| Leite em pó | 20,00 | 1 colheres sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 99,33 | 5,08 | 5,38 | 7,84 |
| Coco seco ralado | 5,00 | ¼ colheres sopa | 5,00 | 2,65 | 1,88 | * | 70,21 | 0,73 | 6,86 | 2,60 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 438,82 | 11,07 | 17,07 | 63,45 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Misturar o leite dissolvido na água com o açúcar e fubá de milho até dissolver; | | | | | | | | | | |
| 2. Cozinhar em fogo brando, mexendo sempre até o ponto desejado; | | | | | | | | | | |
| 3. Acrescentar o coco seco ralado e deixar terminar de cozinhar; | | | | | | | | | | |
| 4. Servir morno, conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 70,00 | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | |

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA)
FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE MILHO BRANCO COM COCO (mingau de milho, coco seco ralado) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | | |
|---|----------------|-----------------|--------|--------|----------------------------------|--------------------|------------------------|-------------------------------------|--------------|--------------|--|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) | |
| Milho Branco | 50,00 | 2 colheres sopa | 50,00 | 50,00 | 1,00 | * | 80,07 | 1,66 | 3,59 | 12,56 | |
| Açúcar | 10,00 | ½ colher sopa | 10,00 | 10,00 | 1,00 | * | 38,66 | 0,03 | 0,00 | 9,95 | |
| Leite integral pó | 20,00 | 1 colher sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 99,33 | 5,08 | 5,38 | 7,84 | |
| Coco seco ralado | 15,00 | 3 colheres sopa | 15,00 | 15,00 | 1,00 | * | 99,00 | 1,03 | 9,68 | 3,66 | |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 287,00 | 9,51 | 12,81 | 35,29 | |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | | |
| 1. Deixar o milho branco de molho no mínimo 3 horas; | | | | | | | | | | | |
| 2. Colocar o milho com água na panela de pressão para cozinhar até amolecer; | | | | | | | | | | | |
| 3. Acrescentar o leite integral em pó dissolvido em água, açúcar e o coco ralado e deixar ferver bem; | | | | | | | | | | | |
| 4. Servir morno, conforme o cardápio. | | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 95,00 | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | | |

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA)
FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE TAPIOCA COM COCO RALADO (tapioca, coco ralado) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|---|----------------|-----------------|--------|--------|----------------------------------|--------------------|------------------------|-------------------------------------|--------------|--------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Tapioca | 40,0 | 2 colheres sopa | 40,0 | 40,00 | 1,0 | * | 132,40 | 0,20 | 0,12 | 32,44 |
| Açúcar | 10,0 | ½ colher sopa | 10,0 | 10,00 | 1,0 | * | 38,66 | 0,03 | 0,00 | 9,95 |
| Leite integral em pó | 30,0 | 1 ½ colher sopa | 30,0 | 30,00 | 1,0 | * | 19,50 | 0,88 | 0,97 | 1,78 |
| Coco ralado | 5,0 | ¼ colher sopa | 5,0 | 2,69 | 1,88 | * | 99,00 | 1,03 | 9,68 | 3,66 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 408,46 | 9,73 | 11,98 | 66,30 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Deixar a tapioca de molho por 10 minutos. | | | | | | | | | | |
| 2. Colocar em uma panela a tapioca, o coco, o açúcar e o leite dissolvido em água filtrada; | | | | | | | | | | |
| 3. Cozinhar em fogo baixo, sempre mexendo, até obter a consistência desejada; | | | | | | | | | | |
| 4. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 85,00 | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | |

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA)
FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: MIX DE FRUTAS (banana, maçã, melão) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|--|----------------|-----------------|--------|--------|------|-----------------------------------|------------------------|-------------|-------------------------------------|--------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Banana | 45,00 | 2 colheres sopa | 45,00 | 27,10 | 1,66 | * | 21,11 | 0,33 | 0,02 | 5,50 |
| Maçã | 45,00 | 2 colheres sopa | 45,00 | 37,50 | 1,20 | * | 23,45 | 0,08 | 0,09 | 6,22 |
| Melão | 45,00 | 2 colheres sopa | 45,00 | 38,46 | 1,17 | * | 11,30 | 0,26 | 0,00 | 2,89 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 287,00 | 9,51 | 12,81 | 35,29 |
| 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): 135,00 | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | |

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA)
FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: MIX DE FRUTAS COM AVEIA (banana, laranja, mamão, 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 | 45,00 | 2 colheres sopa | 45,00 | 27,10 | 1,66 | * | 21,11 | 0,33 | 0,02 | 5,50 |
| Laranja | 45,00 | 2 colheres sopa | 45,00 | 32,14 | 1,40 | * | 14,60 | 0,31 | 0,03 | 3,69 |
| Mamão | 45,00 | 2 colheres sopa | 45,00 | 29,03 | 1,55 | * | 11,66 | 0,13 | 0,04 | 3,03 |
| Aveia em flocos | 5,00 | 1 colher sopa | 5,00 | 5,00 | 1,00 | * | 19,69 | 0,70 | 0,42 | 3,33 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 71,91 | 1,58 | 0,55 | 16,68 |
| 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): 140,00 | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | |

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA)
FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: MOLHO DE CARNE MOÍDA (carne bovina moída, cebolinha) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|--|----------------|-----------------|--------|--------|----------------------------------|--------------------|------------------------|-----------------------------|-------------|-------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Carne bovina moída | 60,00 | 2 colheres sopa | 60,00 | 53,57 | 1,12 | * | 73,16 | 10,40 | 3,19 | 0,00 |
| Cebolinha | 2,30 | 1 colher sopa | 2,30 | 2,05 | 1,12 | * | 0,40 | 0,04 | 0,01 | 0,07 |
| Alho | 1,00 | 1/3 dente alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Limão | 5,00 | 1 colher chá | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Tomate | 5,00 | 1/6 colher sopa | 5,00 | 3,85 | 1,30 | * | 0,59 | 0,04 | 0,01 | 0,12 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,65 | 0,05 | 0,01 | 0,11 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 140,27 | 14,31 | 8,33 | 1,53 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Lavar, higienizar e cortar cebolinha. Reservar; | | | | | | | | | | |
| 2. Descongelar adequadamente, temperar e refogar a carne com alho, cebola, colorau, limão, óleo, pimenta de cheiro, sal e tomate. Deixar cozinhar; | | | | | | | | | | |
| 3. Desligar o fogo e colocar a cebolinha e tampar a panela; | | | | | | | | | | |
| 4. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 89,30 | | | TEMPO DE PREPARO: 1h | | |

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA)
FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: MOLHO DE FRANGO DESFIADO COM CENOURA RALADA (frango desfiado, cebolinha, cenoura ralada) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|---|----------------|-----------------|--------|--------|------|----------------------------|------------------------|--------------|--------------------------|-------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Frango | 40,00 | 2 colheres sopa | 40,00 | 28,77 | 1,39 | * | 49,77 | 8,89 | 1,30 | 0,00 |
| Cenoura | 25,00 | 1 colher sopa | 25,00 | 21,55 | 1,16 | * | 6,47 | 0,24 | 0,05 | 0,98 |
| Cebolinha | 2,30 | 1 colher sopa | 2,30 | 2,05 | 1,12 | * | 0,40 | 0,04 | 0,01 | 0,07 |
| Alho | 1,00 | 1/3 dente alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Limão | 5,00 | 1 colher chá | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Tomate | 5,00 | 1/6 colher sopa | 5,00 | 3,85 | 1,30 | * | 0,59 | 0,04 | 0,01 | 0,12 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,65 | 0,05 | 0,01 | 0,11 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 122,96 | 13,19 | 6,12 | 2,98 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Lavar, higienizar e cortar cebolinha. Reservar; | | | | | | | | | | |
| 2. Lavar e ralar a cenoura. Reservar; | | | | | | | | | | |
| 3. Descongelar adequadamente, temperar e refogar o frango com alho, cebola, colorau, limão, óleo, pimenta de cheiro, sal e tomate. Deixar cozinhar; | | | | | | | | | | |
| 4. Deixar esfriar e desfiar. Acrescentar a cenoura ralada e a cebolinha; | | | | | | | | | | |
| 5. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): | | | TEMPO DE PREPARO: | |

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA)
FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: OVO FRITO (ovo, manteiga) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|--|----------------|-----------------|--------|--------|----------------------------------|--------------------|------------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Ovo | 55,00 | 1 unidade | 55,00 | 49,55 | 1,11 | * | 70,91 | 6,46 | 4,41 | 0,81 |
| Manteiga | 5,00 | ¼ colher sopa | 5,00 | 5,00 | 1,00 | * | 36,30 | 0,02 | 4,12 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 193,00 | 11,66 | 15,35 | 1,47 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar os ovos e quebrar um a um numa vasilha; | | | | | | | | | | |
| 2. Derreter a manteiga numa frigideira e coloque os ovos um a um; | | | | | | | | | | |
| 3. Deixe frita e vire do outro lado, deixando fritar por mais 30 segundos; | | | | | | | | | | |
| 4. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 61,00 | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | |

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA)
FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: OVOS MEXIDOS (ovo, manteiga) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|---|----------------|-----------------|--------|--------|----------------------------------|--------------------|------------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Ovo | 55,00 | 1 unidade | 55,00 | 49,55 | 1,11 | * | 70,91 | 6,46 | 4,41 | 0,81 |
| Manteiga | 5,00 | ¼ colher sopa | 5,00 | 5,00 | 1,00 | * | 36,30 | 0,02 | 4,12 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 193,00 | 11,66 | 15,35 | 1,47 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar os ovos e quebrar um a um numa vasilha; 2. Acrescentar o sal; 3. Bater com um garfo ou na batedeira até ficarem espumosos; 4. Derreter a manteiga numa frigideira e coloque os ovos; 5. Mexer até que todo o ovo esteja cozido; 6. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 61,00 | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|----------------|--------|--------|----------------------------------|--------------------|------------------------|------------------------------------|-------------|--------------|
| INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) | | | | | | | | | | |
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO | | | | | | | | | | |
| CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio | | | | | | | | | | |
| MODALIDADE DE ENSINO: Integral | | | | | | | | | | |
| FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Pão | 50,0 | 1 unidade | 50,0 | 50,0 | 1,0 | * | 149,91 | 3,98 | 1,55 | 29,32 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 299,81 | 7,95 | 3,10 | 58,65 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Servir conforme com o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 50,00 | | | TEMPO DE PREPARO: 5 minutos | | |

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA)
FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXE COZIDO COM BATATA INGLESIA (peixe, ovo, batata inglesa, cheiro-verde) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|--|----------------|-----------------|--------|--------|------|-----------------------------------|------------------------|--|-------------|-------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Peixe | 180,00 | 1 filés médios | 180,00 | 100,56 | 1,79 | * | 107,81 | 16,74 | 4,03 | 0,00 |
| Ovo | 50,00 | 1 unidade | 50,00 | 44,64 | 1,12 | * | 63,89 | 5,82 | 3,97 | 0,73 |
| Cheiro verde | 3,00 | ½ colher sopa | 3,00 | 1,43 | 2,10 | * | 0,49 | 0,04 | 0,01 | 0,08 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Pimentão | 5,00 | ½ colher sopa | 5,00 | 3,85 | 1,30 | * | 0,82 | 0,04 | 0,01 | 0,19 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,65 | 0,05 | 0,01 | 0,11 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Limão | 5,00 | 1 colher chá | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Batata inglesa | 20,00 | ½ colher sopa | 20,00 | 18,02 | 1,11 | * | 11,60 | 0,32 | 0,00 | 2,65 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 117,77 | 12,70 | 6,07 | 2,40 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar os ovos e cozinhar numa panela com água; | | | | | | | | | | |
| 2. Deixar esfriar e descascar. Reservar; | | | | | | | | | | |
| 3. Cozinhar as batatas, descascar e cortar em rodelas. Reservar; | | | | | | | | | | |
| 4. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal; | | | | | | | | | | |
| 5. Colocar numa panela cebola, cheiro verde, colorau, tomate e óleo para refogar em fogo baixo; | | | | | | | | | | |
| 6. Acrescentar o peixe ao refogado; | | | | | | | | | | |
| 7. Adicionar água até cobrir o peixe e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 10 minutos, junto com as batatas já cozidas; | | | | | | | | | | |
| 8. Depois de cozido, acrescentar os ovos; | | | | | | | | | | |
| 9. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 278,00 | | TEMPO DE PREPARO: 1h e 20 minutos | | |

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

INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA)

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio

MODALIDADE DE ENSINO: Integral

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXE FRITO (peixe, limão) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | | |
|--|----------------|-----------------|--------|--------|-----------------------------------|--------------------|------------------------|-------------------------------------|--------------|--------------|--|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) | |
| Peixe | 180,00 | 1 filés médio | 180,00 | 100,56 | 1,79 | * | 76,84 | 15,57 | 1,15 | 0,00 | |
| Alho | 1,00 | 1/3 dente alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 | |
| Limão | 5,00 | 1 colher chá | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 | |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Óleo | 3,00 | 1 colher café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 287,00 | 9,51 | 12,81 | 35,29 | |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | | |
| 1. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal; | | | | | | | | | | | |
| 2. Colocar numa frigideira óleo e deixar esquentar bem; | | | | | | | | | | | |
| 3. Acrescentar bem devagar 1 por 1 e deixar fritar; | | | | | | | | | | | |
| 4. Distribuir os peixes numa travessa forrada com papel toalha para tirar o excesso do óleo; | | | | | | | | | | | |
| 5. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 190,00 | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | | |

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA)
FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: PICADINHO DE CARNE BOVINA AO MOLHO (carne bovina em cubos, vinagreira) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|--|----------------|-----------------|--------|--------|-----------------------------------|--------------------|------------------------|-----------------------------|-------------|-------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Carne bovina em cubos | 180,00 | 6 colheres sopa | 180,00 | 152,54 | 1,18 | * | 219,70 | 31,75 | 9,33 | 0,00 |
| Vinagreira | 20,00 | 1 colher sopa | 20,00 | 13,16 | 1,52 | * | 3,42 | 0,28 | 0,05 | 0,65 |
| Alho | 1,00 | 1/3 dente alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Limão | 5,00 | 1 colher chá | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Tomate | 5,00 | 1/6 colher sopa | 5,00 | 3,85 | 1,30 | * | 0,59 | 0,04 | 0,01 | 0,12 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,65 | 0,05 | 0,01 | 0,11 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 137,65 | 17,47 | 6,71 | 0,93 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Retirar as folhas da vinagreira dos talos e higienizar. Reservar; | | | | | | | | | | |
| 2. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; | | | | | | | | | | |
| 3. Refogar a carne, a cebola, a pimenta de cheiro e o tomate numa panela aquecida com óleo; | | | | | | | | | | |
| 4. Deixar cozinhar, quando estiver quase cozida, acrescentar a vinagreira, deixar cozinhar por mais 5 minutos e desligar o fogo; | | | | | | | | | | |
| 5. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 227,00 | | | TEMPO DE PREPARO: 1h | | |

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA)
FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: PIRÃO COM CEBOLINHA (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 de col de sopa | 30,00 | 30,00 | 1,00 | * | 108,26 | 0,47 | 0,08 | 26,37 |
| Sal | 1,00 | 1/8 de col de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Caldo do peixe ou da carne | 160,0 | 1 concha média | 160,0 | 160,0 | 1,0 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Cebolinha | 2,3 | 1 colher sopa | 2,30 | 2,05 | 1,12 | * | 0,40 | 0,04 | 0,01 | 0,07 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 349,23 | 1,50 | 0,27 | 85,06 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar e picar a cebolinha; | | | | | | | | | | |
| 2. Peneirar a farinha branca; | | | | | | | | | | |
| 3. Colocar o caldo do peixe ou de carne numa panela para ferver; | | | | | | | | | | |
| 4. Acrescentar a farinha branca no caldo e mexer para não embolar; | | | | | | | | | | |
| 5. Em seguida salpicar a cebolinha; | | | | | | | | | | |
| 6. 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 | | | | | | | | | | |
|---|----------------|----------------|--------|--------|----------------------------------|--------------------|------------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|
| INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) | | | | | | | | | | |
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO | | | | | | | | | | |
| CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio | | | | | | | | | | |
| MODALIDADE DE ENSINO: Integral | | | | | | | | | | |
| FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (acelga, tomate, cheiro-verde, cebolinha) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Acelga | 25,00 | 1 colher sopa | 25,00 | 17,12 | 1,46 | * | 3,59 | 0,25 | 0,02 | 0,79 |
| Cebolinha | 5,00 | 1 colher sopa | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,46 | 0,04 | 0,01 | 0,08 |
| Cheiro verde | 5,00 | 1 colher sopa | 5,00 | 4,31 | 1,16 | * | 1,47 | 0,12 | 0,02 | 0,25 |
| Tomate | 30,00 | 1 colher sopa | 30,00 | 21,90 | 1,37 | * | 3,36 | 0,24 | 0,04 | 0,69 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 19,41 | 1,43 | 0,18 | 3,97 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; | | | | | | | | | | |
| 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; | | | | | | | | | | |
| 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com filmito ou tampa, até o momento da distribuição; | | | | | | | | | | |
| 4. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 65,00 | | | TEMPO DE PREPARO: 20 minutos | | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | | |
|---|----------------|----------------|--------|----------------------------------|------|--------------------|------------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--|
| INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) | | | | | | | | | | | |
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO | | | | | | | | | | | |
| CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio | | | | | | | | | | | |
| MODALIDADE DE ENSINO: Integral | | | | | | | | | | | |
| FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (alface, cebolinha, beterraba ralada) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) | |
| Alface | 25,00 | 1 colher sopa | 25,00 | 19,08 | 1,31 | * | 2,04 | 0,26 | 0,03 | 0,32 | |
| Cebolinha | 5,00 | 1 colher sopa | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,46 | 0,04 | 0,01 | 0,08 | |
| Beterraba | 20,00 | 1 colher sopa | 20,00 | 12,90 | 1,55 | * | 6,30 | 0,25 | 0,01 | 1,43 | |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 25,61 | 1,61 | 0,15 | 5,35 | |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | | |
| 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; | | | | | | | | | | | |
| 2. Ralar a beterraba; | | | | | | | | | | | |
| 3. Organizar as hortaliças em uma travessa; | | | | | | | | | | | |
| 4. Deixar sob refrigeração, protegidas com filmito ou tampa, até o momento da distribuição; | | | | | | | | | | | |
| 5. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 50,00 | | | | TEMPO DE PREPARO: 20 minutos | | | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|----------------|--------|--------|------|----------------------------|------------------------|-------------|--------------------------|-------------|
| INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) | | | | | | | | | | |
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO | | | | | | | | | | |
| CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio | | | | | | | | | | |
| MODALIDADE DE ENSINO: Integral | | | | | | | | | | |
| FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (alface, pepino, tomate) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Alface | 25,00 | 1 colher sopa | 25,00 | 19,08 | 1,31 | * | 2,04 | 0,26 | 0,03 | 0,32 |
| Pepino | 20,00 | 1 colher sopa | 20,00 | 14,60 | 1,37 | * | 1,39 | 0,13 | 0,00 | 0,30 |
| Tomate | 30,00 | 1 colher sopa | 30,00 | 21,90 | 1,37 | * | 3,36 | 0,24 | 0,04 | 0,69 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 12,21 | 1,12 | 0,12 | 2,35 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; | | | | | | | | | | |
| 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; | | | | | | | | | | |
| 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com filmito ou tampa, até o momento da distribuição; | | | | | | | | | | |
| 4. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): | | | TEMPO DE PREPARO: | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|----------------|--------|--------|----------------------------------|--------------------|------------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|
| INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) | | | | | | | | | | |
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO | | | | | | | | | | |
| CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio | | | | | | | | | | |
| MODALIDADE DE ENSINO: Integral | | | | | | | | | | |
| FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (alface, tomate, cebola) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Alface | 25,00 | 1 colher sopa | 25,00 | 19,08 | 1,31 | * | 2,04 | 0,26 | 0,03 | 0,32 |
| Cebola | 10,00 | 1 colher sopa | 10,00 | 6,99 | 1,43 | * | 2,76 | 0,12 | 0,01 | 0,62 |
| Tomate | 30,00 | 1 colher sopa | 30,00 | 21,90 | 1,37 | * | 3,36 | 0,24 | 0,04 | 0,69 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 16,99 | 1,29 | 0,15 | 3,40 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; | | | | | | | | | | |
| 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; | | | | | | | | | | |
| 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com filmito ou tampa, até o momento da distribuição; | | | | | | | | | | |
| 4. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 65,00 | | | TEMPO DE PREPARO: 20 minutos | | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|----------------|--------|--------|----------------------------|--------------------|------------------------|--------------------------|-------------|-------------|
| INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) | | | | | | | | | | |
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO | | | | | | | | | | |
| CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio | | | | | | | | | | |
| MODALIDADE DE ENSINO: Integral | | | | | | | | | | |
| FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (pepino, tomate) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Pepino | 20,00 | 1 colher sopa | 20,00 | 14,60 | 1,37 | * | 1,39 | 0,13 | 0,00 | 0,30 |
| Tomate | 30,00 | 1 colher sopa | 30,00 | 21,90 | 1,37 | * | 3,36 | 0,24 | 0,04 | 0,69 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 13,01 | 1,01 | 0,10 | 2,70 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; | | | | | | | | | | |
| 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; | | | | | | | | | | |
| 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com filmito ou tampa, até o momento da distribuição; | | | | | | | | | | |
| 4. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): | | | TEMPO DE PREPARO: | | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|----------------|--------|--------|----------------------------------|--------------------|------------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|
| INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) | | | | | | | | | | |
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO | | | | | | | | | | |
| CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio | | | | | | | | | | |
| MODALIDADE DE ENSINO: Integral | | | | | | | | | | |
| FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (repolho, coentro, tomate) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Coentro | 5,00 | 1 colher sopa | 5,00 | 4,31 | 1,16 | * | 1,47 | 0,12 | 0,02 | 0,25 |
| Tomate | 30,00 | 1 colher sopa | 30,00 | 21,90 | 1,37 | * | 3,36 | 0,24 | 0,04 | 0,69 |
| Repolho | 20,00 | 1 colher sopa | 20,00 | 14,29 | 1,40 | * | 2,45 | 0,13 | 0,02 | 0,55 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 17,95 | 1,20 | 0,19 | 3,68 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; | | | | | | | | | | |
| 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; | | | | | | | | | | |
| 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com filmito ou tampa, até o momento da distribuição; | | | | | | | | | | |
| 4. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 55,00 | | | TEMPO DE PREPARO: 20 minutos | | |

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

INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA)
FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (repolho, pepino, tomate)

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
|----------------------|----------------|----------------|--------|--------|------|--------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| Pepino | 20,00 | 1 colher sopa | 20,00 | 14,60 | 1,37 | * | 1,39 | 0,13 | 0,00 | 0,30 |
| Tomate | 30,00 | 1 colher sopa | 30,00 | 21,90 | 1,37 | * | 3,36 | 0,24 | 0,04 | 0,69 |
| Repolho | 20,00 | 1 colher sopa | 20,00 | 14,29 | 1,40 | * | 2,45 | 0,13 | 0,02 | 0,55 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 14,17 | 0,97 | 0,12 | 3,02 |

MODO DE PREPARO:

1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;
2. Organizar as hortaliças em uma travessa;
3. Deixar sob refrigeração, protegidas com filmito ou tampa, até o momento da distribuição;
4. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00

PESO DA PORÇÃO (g): 70,00

TEMPO DE PREPARO: 20 minutos

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA)
FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE FRUTAS (banana, laranja, melão, mamão) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|--|----------------|-----------------|--------|--------|------|-----------------------------------|------------------------|-------------|-------------------------------------|--------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Banana | 45,00 | 2 colheres sopa | 45,00 | 27,10 | 1,66 | * | 21,11 | 0,33 | 0,02 | 5,50 |
| Laranja | 45,00 | 2 colheres sopa | 45,00 | 32,14 | 1,40 | * | 14,60 | 0,31 | 0,03 | 3,69 |
| Mamão | 45,00 | 2 colheres sopa | 45,00 | 29,03 | 1,55 | * | 11,66 | 0,13 | 0,04 | 3,03 |
| Melão | 45,00 | 2 colheres sopa | 45,00 | 38,46 | 1,17 | * | 11,30 | 0,26 | 0,00 | 2,89 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 46,30 | 0,82 | 0,07 | 11,93 |
| 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): 180,00 | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|-----------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|--|-------------|--------------|--------------|
| INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) | | | | | | | | | | |
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO | | | | | | | | | | |
| CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio | | | | | | | | | | |
| MODALIDADE DE ENSINO: Integral | | | | | | | | | | |
| FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SOPA DE FEIJÃO, CARNE BOVINA EM CUBOS E LEGUMES (feijão, carne bovina em cubos, inhame, couve, vinagreira) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Carne bovina em cubos | 180,00 | 1 colher sopa | 180,00 | 152,54 | 1,18 | * | 219,70 | 31,75 | 9,33 | 0,00 |
| Feijão | 20,00 | 1 colher sopa | 20,00 | 14,71 | 1,36 | * | 48,40 | 2,94 | 0,18 | 9,01 |
| Alho | 1,00 | 1/3 dente alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Limão | 5,00 | 1 colher chá | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Tomate | 5,00 | 1/6 colher sopa | 5,00 | 3,85 | 1,30 | * | 0,59 | 0,04 | 0,01 | 0,12 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,65 | 0,05 | 0,01 | 0,11 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Vinagreira | 20,00 | 1 colher sopa | 20,00 | 13,16 | 1,52 | * | 3,42 | 0,28 | 0,05 | 0,65 |
| Couve | 10,00 | 1 colher sopa | 10,00 | 7,69 | 1,30 | * | 2,08 | 0,22 | 0,04 | 0,33 |
| Inhame | 35,00 | 1 colher sopa | 35,00 | 25,74 | 1,36 | * | 24,89 | 0,53 | 0,05 | 5,98 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 287,00 | 9,51 | 12,81 | 35,29 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar; | | | | | | | | | | |
| 2. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; | | | | | | | | | | |
| 3. Refogar e cozinhar a carne com cebola, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida por aproximadamente 5 minutos na panela de pressão; | | | | | | | | | | |
| 4. Acrescentar o inhame, deixar cozinhar por mais 15 minutos, depois adicionar a couve e a vinagreira; | | | | | | | | | | |
| 5. Cozinhar por mais 5 minutos; | | | | | | | | | | |
| 6. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 292,00 | | | | TEMPO DE PREPARO: 1h e 20 minutos | | | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | | |
|--|----------------|-----------------|--------|-----------------------------------|------|--------------------|------------------------|---|-------------|--------------|--|
| INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) | | | | | | | | | | | |
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO | | | | | | | | | | | |
| CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio | | | | | | | | | | | |
| MODALIDADE DE ENSINO: Integral | | | | | | | | | | | |
| FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SOPA DE FRANGO, FEIJÃO, MACARRÃO E LEGUMES (frango em cubos, feijão, macarrão, cenoura, maxixe, repolho, quiabo, vinagreira) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) | |
| Frango | 40,00 | 2 colheres sopa | 40,00 | 28,78 | 1,39 | * | 49,79 | 8,90 | 1,30 | 0,00 | |
| Feijão | 20,00 | 1 colher sopa | 20,00 | 14,71 | 1,36 | * | 48,40 | 2,94 | 0,18 | 9,01 | |
| Alho | 1,00 | 1/3 dente alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 | |
| Cebola | 5,00 | ½ colher sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 | |
| Limão | 5,00 | 1 colher chá | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 | |
| Óleo | 3,00 | 1 colher café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Tomate | 5,00 | 1/6 colher sopa | 5,00 | 3,85 | 1,30 | * | 0,59 | 0,04 | 0,01 | 0,12 | |
| Colorau | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,65 | 0,05 | 0,01 | 0,11 | |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | |
| Macarrão | 20,00 | 1 colher sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 74,22 | 2,00 | 0,26 | 15,59 | |
| Vinagreira | 20,00 | 1 colher sopa | 20,00 | 13,16 | 1,52 | * | 3,42 | 0,28 | 0,05 | 0,65 | |
| Cenoura | 25,00 | 1 colher sopa | 25,00 | 21,55 | 1,16 | * | 6,47 | 0,24 | 0,05 | 0,98 | |
| Maxixe | 40,00 | 1 colher sopa | 40,00 | 38,09 | 1,05 | * | 5,24 | 0,53 | 0,03 | 1,04 | |
| Quiabo | 40,00 | 1 colher sopa | 40,00 | 32,52 | 1,23 | * | 9,74 | 0,62 | 0,10 | 2,07 | |
| Repolho | 20,00 | 1 colher sopa | 20,00 | 14,29 | 1,40 | * | 2,45 | 0,13 | 0,02 | 0,55 | |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 114,22 | 7,85 | 2,48 | 15,32 | |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar; | | | | | | | | | | | |
| 2. Descongelar adequadamente o frango, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; | | | | | | | | | | | |
| 3. Refogar e cozinhar o frango com cebola, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida por aproximadamente 25 minutos; | | | | | | | | | | | |
| 4. Acrescentar o macarrão, a vinagreira, a cenoura, o maxixe, o quiabo e o repolho, deixar cozinhar por mais 5 minutos; | | | | | | | | | | | |
| 5. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 252,00 | | | | TEMPO DE PREPARO: 1 h e 20 minutos | | | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|-----------------|--------|--------|-----------------------------------|--------------------|------------------------|-------------------------------------|-------------|--------------|
| INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) | | | | | | | | | | |
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO | | | | | | | | | | |
| CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio | | | | | | | | | | |
| MODALIDADE DE ENSINO: Integral | | | | | | | | | | |
| FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE ABACAXI | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Polpa de Abacaxi | 100,00 | 2 colheres sopa | 100,00 | 100,00 | 1,00 | * | 30,59 | 0,47 | 0,11 | 7,80 |
| Açúcar | 20,00 | 1 colher e sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 77,31 | 0,06 | 0,00 | 19,91 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 92,76 | 0,45 | 0,10 | 23,09 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; | | | | | | | | | | |
| 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; | | | | | | | | | | |
| 3. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 120,00 | | | TEMPO DE PREPARO: 20 minutos | | |

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA)
FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FAIXA 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 | 1 colher de sopa | 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: | | | | | | | | | | | |
| 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
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA)
FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE ACEROLA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | | |
|---|----------------|-----------------|--------|--------|-----------------------------------|--------------------|------------------------|-------------------------------------|-------------|--------------|--|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) | |
| Polpa Acerola | 100,00 | 2 colheres sopa | 100,00 | 100,00 | 1,00 | * | 21,94 | 0,59 | 0,00 | 5,54 | |
| Açúcar | 20,00 | 1 colher sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 77,31 | 0,06 | 0,00 | 19,91 | |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 82,71 | 0,55 | 0,00 | 21,21 | |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | | |
| 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; | | | | | | | | | | | |
| 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; | | | | | | | | | | | |
| 3. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 120,00 | | | TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS | | | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|-----------------|--------|--------|-----------------------------------|--------------------|------------------------|-------------------------------------|-------------|--------------|
| INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) | | | | | | | | | | |
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO | | | | | | | | | | |
| CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio | | | | | | | | | | |
| MODALIDADE DE ENSINO: Integral | | | | | | | | | | |
| FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJÁ | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Polpa de Cajá | 100,00 | 2 colheres sopa | 100,00 | 100,00 | 1,00 | * | 27,00 | 0,59 | 0,17 | 6,38 |
| Açúcar | 20,00 | 1 colher sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 77,31 | 0,06 | 0,00 | 19,91 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 86,93 | 0,55 | 0,14 | 21,91 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; | | | | | | | | | | |
| 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; | | | | | | | | | | |
| 3. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 120,00 | | | TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS | | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|-----------------|--------|--------|-----------------------------------|--------------------|------------------------|-------------------------------------|--------------|--------------|
| INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) | | | | | | | | | | |
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO | | | | | | | | | | |
| CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio | | | | | | | | | | |
| MODALIDADE DE ENSINO: Integral | | | | | | | | | | |
| FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJU | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Polpa de caju | 100,00 | 2 colheres sopa | 100,00 | 100,00 | 1,00 | * | 18,28 | 0,24 | 0,08 | 4,68 |
| Açúcar | 20,00 | 1 colher sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 38,68 | 0,03 | 0,00 | 9,96 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 287,00 | 9,51 | 12,81 | 35,29 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; | | | | | | | | | | |
| 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; | | | | | | | | | | |
| 3. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 120,00 | | | TEMPO DE PREPARO: 20 minutos | | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|-----------------|--------|--------|-----------------------------------|--------------------|------------------------|-------------------------------------|-------------|--------------|
| INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) | | | | | | | | | | |
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO | | | | | | | | | | |
| CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio | | | | | | | | | | |
| MODALIDADE DE ENSINO: Integral | | | | | | | | | | |
| FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE CUPUAÇU | | | | | | | 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 colheres sopa | 100,00 | 100,00 | 1,00 | * | 48,80 | 0,84 | 0,59 | 11,39 |
| Açúcar | 20,00 | 1 colher sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 77,31 | 0,06 | 0,00 | 19,91 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 105,09 | 0,76 | 0,49 | 26,08 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; | | | | | | | | | | |
| 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; | | | | | | | | | | |
| 3. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 120,00 | | | TEMPO DE PREPARO: 20 minutos | | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|-----------------|--------|--------|-----------------------------------|--------------------|------------------------|-------------------------------------|-------------|--------------|
| INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) | | | | | | | | | | |
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO | | | | | | | | | | |
| CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio | | | | | | | | | | |
| MODALIDADE DE ENSINO: Integral | | | | | | | | | | |
| FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE GOIABA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Polpa de goiaba | 100,00 | 2 colheres sopa | 100,00 | 100,00 | 1,00 | * | 27,08 | 0,54 | 0,22 | 6,50 |
| Açúcar | 20,00 | 1 colher sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 38,68 | 0,03 | 0,00 | 9,96 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 109,62 | 0,96 | 0,37 | 27,44 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; | | | | | | | | | | |
| 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; | | | | | | | | | | |
| 3. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 120,00 | | | TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS | | |

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA)
FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE GRAVIOLA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|---|----------------|-----------------|--------|--------|-----------------------------------|--------------------|------------------------|-------------------------------------|-------------|--------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Polpa de graviola | 100,00 | 2 colheres sopa | 100,00 | 100,00 | 1,00 | * | 41,00 | 0,57 | 0,14 | 9,79 |
| Açúcar | 20,00 | 1 colher sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 77,31 | 0,06 | 0,00 | 19,91 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 98,60 | 0,53 | 0,12 | 24,75 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; | | | | | | | | | | |
| 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; | | | | | | | | | | |
| 3. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 120,00 | | | TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS | | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|-----------------|--------|--------|-----------------------------------|--------------------|------------------------|-------------------------------------|-------------|--------------|
| INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) | | | | | | | | | | |
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO | | | | | | | | | | |
| CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio | | | | | | | | | | |
| MODALIDADE DE ENSINO: Integral | | | | | | | | | | |
| FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE MANGA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Polpa de manga | 100,00 | 2 colheres sopa | 100,00 | 100,00 | 1,00 | * | 48,31 | 0,38 | 0,23 | 12,52 |
| Açúcar | 20,00 | 1 colher sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 77,31 | 0,06 | 0,00 | 19,91 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 104,68 | 0,37 | 0,20 | 27,02 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; | | | | | | | | | | |
| 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; | | | | | | | | | | |
| 3. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 120,00 | | | TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS | | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|-----------------|--------|--------|----------------------------------|--------------------|------------------------|-------------------------------------|--------------|--------------|
| INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) | | | | | | | | | | |
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO | | | | | | | | | | |
| CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio | | | | | | | | | | |
| MODALIDADE DE ENSINO: Integral | | | | | | | | | | |
| FAIXA 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 colheres sopa | 100,00 | 100,00 | 1,00 | * | 19,38 | 0,41 | 0,09 | 4,80 |
| Açúcar | 20,00 | 1 colher sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 38,66 | 0,03 | 0,00 | 9,95 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 287,00 | 9,51 | 12,81 | 35,29 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; | | | | | | | | | | |
| 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; | | | | | | | | | | |
| 3. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 60,00 | | | TEMPO DE PREPARO: 20 minutos | | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|-----------------|--------|--------|-----------------------------------|--------------------|------------------------|-------------------------------------|-------------|--------------|
| INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) | | | | | | | | | | |
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO | | | | | | | | | | |
| CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio | | | | | | | | | | |
| MODALIDADE DE ENSINO: Integral | | | | | | | | | | |
| FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE MURICI | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Polpa de murici | 100,00 | 2 colheres sopa | 100,00 | 100,00 | 1,00 | * | 91,00 | 0,88 | 2,47 | 19,37 |
| Açúcar | 20,00 | 1 colher sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 77,31 | 0,06 | 0,00 | 19,91 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 140,26 | 0,79 | 2,06 | 32,73 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; | | | | | | | | | | |
| 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; | | | | | | | | | | |
| 3. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 120,00 | | | TEMPO DE PREPARO: 20 minutos | | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|----------------|--------|--------|-----------------------------------|--------------------|------------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|
| INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) | | | | | | | | | | |
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO | | | | | | | | | | |
| CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio | | | | | | | | | | |
| MODALIDADE DE ENSINO: Integral | | | | | | | | | | |
| FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: TANGERINA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Tangerina | 100,00 | 1 unidade | 100,00 | 66,67 | 1,50 | * | 25,22 | 0,57 | 0,05 | 6,41 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 37,83 | 0,85 | 0,07 | 9,61 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1.Higienizar a fruta e servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 100,00 | | | TEMPO DE PREPARO: 20 minutos | | |

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA)
FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: TIRINHAS DE PEITO DE FRANGO TRINCHADO (frango, cebola, pimenta de cheiro) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|---|----------------|-----------------|--------|--------|------|-----------------------------------|------------------------|--------------|-----------------------------|-------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Frango | 180,00 | 5 colheres sopa | 180,00 | 129,50 | 1,39 | * | 224,04 | 40,03 | 5,84 | 0,00 |
| Alho | 1,00 | 1/3 dente alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Limão | 5,00 | 1 colher chá | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Tomate | 5,00 | 1/6 colher sopa | 5,00 | 3,85 | 1,30 | * | 0,59 | 0,04 | 0,01 | 0,12 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,65 | 0,05 | 0,01 | 0,11 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 255,2 | 40,26 | 8,86 | 1,07 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Descongelar adequadamente o frango, cortar em tiras e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; | | | | | | | | | | |
| 2. Refogar o frango com cebola, tomate, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida;1,07 | | | | | | | | | | |
| 3. Deixar secar e fritar, mexendo sempre para não queimar; | | | | | | | | | | |
| 4. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 207,00 | | | TEMPO DE PREPARO: 1h | |

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA)
FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: TORTA DE CARNE BOVINA MOÍDA (carne bovina, ovo, cebolinha) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | | |
|--|----------------|-----------------|--------|-----------------------------------|------|--------------------|------------------------|--|-------------|-------------|--|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) | |
| Carne bovina | 100,00 | 1 pedaço médio | 100,00 | 89,28 | 1,12 | * | 128,59 | 18,59 | 5,46 | 0,00 | |
| Ovo | 25,00 | ½ unidade | 25,00 | 22,30 | 1,12 | * | 31,91 | 2,91 | 1,98 | 0,36 | |
| Cebolinha | 2,30 | 1 colher sopa | 2,30 | 2,05 | 1,12 | * | 0,40 | 0,04 | 0,01 | 0,07 | |
| Alho | 1,00 | 1/3 dente alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 | |
| Cebola | 5,00 | ½ colher sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 | |
| Limão | 5,00 | 1 colher chá | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 | |
| Óleo | 3,00 | 1 colher café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Tomate | 5,00 | 1/6 colher sopa | 5,00 | 3,85 | 1,30 | * | 0,59 | 0,04 | 0,01 | 0,12 | |
| Colorau | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,65 | 0,05 | 0,01 | 0,11 | |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 144,78 | 16,41 | 7,89 | 1,14 | |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> Higienizar os ovos e reservar; Descongelar adequadamente a carne e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; Refogar a carne com cebola, tomate, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida; Deixar cozinhar com pouco caldo; Depois de cozida, desfiar e acrescentar a cebolinha. Reservar; Separar as claras da gema, bater as claras em neve e acrescentar as gemas; Misturar uma parte dos ovos batidos à carne desfiada, arrumar em uma forma retangular e colocar o restante dos ovos batidos por cima; Levar para assar por aproximadamente 25 minutos; Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 154,30 | | | | TEMPO DE PREPARO: 1h 20 minutos | | | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | | |
|---|----------------|---------------------|--------|----------------------------------|------|--------------------|------------------------|-------------------------------------|------------|--------------|--|
| INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) | | | | | | | | | | | |
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO | | | | | | | | | | | |
| CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio | | | | | | | | | | | |
| MODALIDADE DE ENSINO: Integral | | | | | | | | | | | |
| FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE ABACATE (leite em pó integral, abacate) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) | |
| Abacate | 45,00 | 1 colher sopa cheia | 45,00 | 30,00 | 1,50 | * | 28,85 | 0,37 | 2,52 | 1,81 | |
| Açúcar | 10,00 | ½ colher sopa | 10,00 | 10,00 | 1,00 | * | 38,68 | 0,03 | 0,00 | 9,96 | |
| Leite integral em pó | 20,00 | 1 colher sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 99,33 | 5,08 | 5,38 | 7,84 | |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 166,86 | 5,48 | 7,9 | 19,61 | |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar, retirar o caroço e extrair a polpa do abacate; | | | | | | | | | | | |
| 2. Liquidificar com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogênea; | | | | | | | | | | | |
| 3. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 85,00 | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | | |

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA)
FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE BANANA E MAÇÃ (banana, maçã, 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) | |
| Banana | 44,00 | 2 colheres sopa | 44,00 | 30,14 | 1,46 | * | 23,48 | 0,37 | 0,02 | 6,12 | |
| Maçã | 20,00 | 2 colheres sopa | 20,00 | 16,67 | 1,20 | * | 10,42 | 0,04 | 0,04 | 2,77 | |
| Açúcar | 10,00 | ½ colher sopa | 10,00 | 10,00 | 1,00 | * | 38,66 | 0,03 | 0,00 | 9,95 | |
| Leite em pó integral | 20,00 | 1 colher sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 99,33 | 5,08 | 5,38 | 7,84 | |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 223,79 | 7,19 | 7,09 | 34,73 | |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar, retirar os caroços do mamão, extrair a polpa, cortar em cubos e reservar; | | | | | | | | | | | |
| 2. Higienizar, tirar os caroços da maçã e cortar em cubos; | | | | | | | | | | | |
| 3. Liquidificar as frutas com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogeneia; | | | | | | | | | | | |
| 4. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 94,00 | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | | |

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA)
FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE BANANA E MAMÃO (banana, mamão, leite em pó integral, açúcar) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|--|----------------|-----------------|--------|--------|-----------------------------------|--------------------|------------------------|-------------------------------------|-------------|--------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Banana | 44,00 | 2 colheres sopa | 44,00 | 30,14 | 1,46 | * | 23,48 | 0,37 | 0,02 | 6,12 |
| Mamão | 40,0 | 1 colher sopa | 40,00 | 26,67 | 1,50 | * | 10,71 | 0,12 | 0,03 | 2,78 |
| Açúcar | 10,00 | ¼ colher sopa | 10,00 | 10,00 | 1,00 | * | 38,68 | 0,03 | 0,00 | 9,96 |
| Leite integral em pó | 20,00 | 1 colher sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 99,33 | 5,08 | 5,38 | 7,84 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 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 homogênea; | | | | | | | | | | |
| 4. 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 | | | | | | | | | | |
|--|----------------|-----------------|--------|--------|-----------------------------------|--------------------|------------------------|-------------------------------------|-------------|--------------|
| INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) | | | | | | | | | | |
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO | | | | | | | | | | |
| CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio | | | | | | | | | | |
| MODALIDADE DE ENSINO: Integral | | | | | | | | | | |
| FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE CAJÁ (polpa de cajá, leite em pó integral) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Polpa de cajá | 100,00 | 2 colheres sopa | 100,00 | 100,00 | 1,00 | * | 27,00 | 0,59 | 0,17 | 6,38 |
| Açúcar | 20,00 | 1 colher sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 77,31 | 0,06 | 0,00 | 19,91 |
| Leite em pó integral | 20,00 | 1 colher sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 99,33 | 5,08 | 5,38 | 7,84 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 145,46 | 4,10 | 3,96 | 24,37 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar a polpa de cajá e reservar; | | | | | | | | | | |
| 2. Liquidificar as frutas com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogenia; | | | | | | | | | | |
| 3. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 140,00 | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|-----------------|--------|--------|-----------------------------------|--------------------|------------------------|-------------------------------------|-------------|--------------|
| INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) | | | | | | | | | | |
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO | | | | | | | | | | |
| CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio | | | | | | | | | | |
| MODALIDADE DE ENSINO: Integral | | | | | | | | | | |
| FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE GOIABA (polpa de goiaba, leite em pó integral) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Polpa de goiaba | 100,00 | 2 colheres sopa | 100,00 | 100,00 | 1,00 | * | 37,00 | 0,67 | 0,40 | 9,64 |
| Açúcar | 20,00 | 1 colher sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 77,31 | 0,06 | 0,00 | 19,91 |
| Leite em pó integral | 20,00 | 1 colher sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 99,33 | 5,08 | 5,38 | 7,84 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 152,60 | 4,16 | 4,13 | 26,70 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar a polpa de goiaba e reservar; | | | | | | | | | | |
| 2. Liquidificar as frutas com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogenia; | | | | | | | | | | |
| 3. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 140,00 | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | |

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



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

