

FICHA TÉCNICA PROJOVEM FINAL DE SEMANA

CARDÁPIO B

ENSINO MÉDIO (19 A 30 ANOS)

AGOSTO A DEZEMBRO DE 2021



SECRETARIA DE
EDUCAÇÃO

GOVERNO DO
MARANHÃO
GOVERNO DE TODOS NÓS





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 SUPORTE AO SISTEMA EDUCACIONAL

Vitor Pflueger Pereira dos Santos

SUPERINTENDÊNCIA DE SUPORTE A EDUCAÇÃO

POLYANA LINDOSO CAJUEIRO

SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

NATHÁLIA ISABELLA PAVÃO PINTO LIMA

SETOR DE NUTRIÇÃO

MOISANE DE JESUS AMORIM PINHEIRO (Responsável Técnico)

CRN6: 12525

LUCIANE ARAUJO PIEDADE (Quadro Técnico)

CRN6: 8649

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



LISTA DE PREPARAÇÕES

DESJEJUM

1. Achocolatado
2. Banana
3. Beiju
4. Biscoito de maisena
5. Biscoito salgado
6. Bolo de flocão de milho
7. Bolo mesclado
8. Café
9. Cuscuz de arroz
10. Cuscuz de milho
11. Leite
12. Maçã
13. Macaxeira cozida
14. Mamão
15. Manteiga
16. Melão
17. Ovos mexidos
18. Vitamina de acerola
19. Vitamina de mamão com aveia
20. Vitamina Mista (mamão e maçã)



LANCHES MANHÃ E TARDE

1. Abacatada
2. Bananada com aveia
3. Batata doce cozida
4. Biscoito de coco
5. Caldo de feijão
6. Farinha amarela
7. Farofa magnifica (banana, cebola e ovos)
8. Farofa Saborosa (Farinha, carne e cebola)
9. Iogurte de Fruta
10. Juçara
11. Mingau de aveia com canela
12. Mingau de Tapioca com coco
13. Mix de frutas (banana, laranja e melão)
14. Pão
15. Salada de fruta (mamão, laranja e banana)
16. Salada de frutas (banana, maçã e mamão)
17. Suco de abacaxi
18. Suco de cajá
19. Suco de Caju
20. Vitamina de Goiaba
21. Vitamina de Manga



REFEIÇÃO PRINCIPAL

1. Abacaxi
2. Arroz baião de dois (arroz e feijão verde)
3. Arroz baião de três (arroz, feijão e ovos)
4. Arroz branco
5. Arroz colorido (carne moída, pimentão, cenoura e couve)
6. Arroz de couve
7. Arroz de fava
8. Arroz de frango
9. Arroz de macarrão
10. Arroz de vinagreira
11. Arroz do campo (carne bovina, maxixe, quiabo, feijão verde e couve)
12. Arroz Maria Isabel
13. Banana
14. Bobó de vinagreira e quiabo
15. Carne bovina cozida com abóbora, João Gomes e batata doce
16. Carne suína assada com pimentão e cebola
17. Carne suína cozida com abóbora e maxixe
18. Costela com macaxeira
19. Couve refogada
20. Farinha amarela
21. Feijão
22. Feijão com abóbora
23. Feijoada bovina
24. Frango cozido com cenoura e batata inglesa
25. Galinhada

26. Laranja
27. Legumes refogado (cenoura, repolho e cheiro verde)
28. Legumes refogados (chuchu, abobrinha e espinafre)
29. Macarronada Carne (carne moída, berinjela e cenoura ralada)
30. Manga
31. Melancia
32. Melão
33. Peixe escabeche
34. Salada cozida (chuchu, abóbora e cheiro verde)
35. Salada crua (acelga, pepino e tomate)
36. Salada crua (acelga, rúcula e cebolinha)
37. Salada crua (acelga, rúcula, tomate e cheiro verde)
38. Salada crua (alface e cenoura ralada)
39. Salada crua (alface, pepino e tomate)
40. Salada crua (alface, tomate e manjeriço)
41. Salada crua (alface, tomate, rúcula e cebolinha)
42. Salada crua (repolho, beterraba e cebolinha)
43. Salada crua (tomate e manjeriço)
44. Salada crua (tomate, cebola, pepino e manjeriço)
45. Sopa de frango (macarrão, inhame, espinafre, vagem e abóbora)
46. Sopa Nutritiva (Macarrão, carne moída, abóbora, chuchu e batata inglesa)
47. Suco de acerola
48. Suco de caju
49. Suco de Maracujá
50. Suco de Murici
51. Suco de tamarindo
52. Tangerina



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



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
João Gomes	250g
Manjeriçao	250g
Rúcula	300g
Vinagreira	400g

Exemplo: COUVE

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

Exemplo: OVO

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

HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS

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

Preparação da solução clorada



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

HIGIENIZAÇÃO DAS BANCADAS

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

HIGIENIZAÇÃO DOS UTENSÍLIOS

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

HIGIENIZAÇÃO DAS HORTALIÇAS

1. Higienizar os utensílios e superfícies onde são manipulados os alimentos;
2. Desfolhar as hortaliças, retirando as partes estragadas;



3. Lavar as folhas uma a uma, em água corrente;
4. Higienizar na solução clorada (15 minutos);
5. Enxaguar em água corrente;
6. Cortar e servir.

HIGIENIZAÇÃO DE FRUTAS

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

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

DESCONGELAMENTO

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

DESSALGUE

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



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



DESJEJUM



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ACHOCOLATADO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Achocolatado	35,00	35,00	1,00		140,36	1,47	0,76	0,39	31,91	1,36	15,54	26,86	1,88	0,36	278,55	0,00	22,75	0,00
Leite integral pó	40,00	40,00	1,00		198,66	10,17	10,76	6,52	15,67	0,00	356,11	30,97	0,21	1,09	144,42	0,00	129,2	0,38
TOTAL					339,02	11,64	11,52	6,91	47,58	1,36	371,65	57,83	2,09	1,45	422,97	0,00	151,9	0,38
MODO DE PREPARO: 1.Colocar água, leite em pó e o achocolatado no liquidificador e bater até formar uma mistura homogênea; 2.Servir quente ou frio conforme a preferência dos alunos e de acordo com o cardápio.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: BANANA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Banana	120,0	79,47	1,51		61,91	0,98	0,06	0,00	16,14	1,61	4,36	24,17	0,30	0,11	0,00	0,00	0,75	0,00
TOTAL					61,91	0,98	0,06	0,00	16,14	1,61	4,36	24,17	0,30	0,11	0,00	0,00	0,75	0,00
MODO DE PREPARO: 1. lavar a banana e servir conforme o cardápio.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: BISCOITO MAISENA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Biscoito maisena	50,00	50,00	1,00		221,41	4,04	5,98	1,95	37,62	1,05	27,23	18,57	0,88	0,52	0,00	3,11	176,0	0,79
TOTAL					221,41	4,04	5,98	1,95	37,62	1,05	27,23	18,57	0,88	0,52	0,00	3,11	176,0	0,79
MODO DE PREPARO: 1. Servir conforme o cardápio.																		

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: BEIJU

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Fécula de mandioca	40,00	40,00	1,00		132,34	0,21	0,11	0,00	32,46	0,26	4,76	1,21	0,04	0,00	0,00	0,00	0,98	0,00
Manteiga	2,00	2,00	1,00		14,52	0,01	1,65	0,98	0,00	0,00	0,19	0,03	0,00	0,00	18,47	0,00	11,57	0,07
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
TOTAL					146,86	0,22	1,76	0,98	32,46	0,26	4,94	1,24	0,05	0,00	18,47	0,00	35,99	0,07

MODO DE PREPARO:

1. Em uma bacia, coloque a fécula de mandioca e umedeça com a água misturando até ficar com consistência de farinha granulada e úmida, passe por uma peneira e reserve;
2. Aqueça uma frigideira e coloque aos poucos a fécula cobrindo todos os espaços da frigideira até formar uma camada uniforme;
3. Espere a massa ficar úmida como se fosse uma panqueca e vire para secar do outro lado;
4. Espalhe a manteiga e enrole.



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: BISCOITO SALGADO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Biscoito salgado	50,00	50,00	1,00		216,00	5,05	7,20	2,20	34,35	1,25	10,00	20,00	1,10	0,55	0,00	0,00	427,0	0,90
TOTAL					216,00	5,05	7,20	2,20	34,35	1,25	10,00	20,00	1,10	0,55	0,00	0,00	427,0	0,90
MODO DE PREPARO: 1. Servir conforme o cardápio.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: BOLO DE FLOCÃO DE MILHO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Flocão de milho	50,00	50,00	1,00		176,74	3,61	0,95	0,20	39,44	2,36	1,33	20,62	0,43	0,55	0,00	0,00	0,00	0,00
Leite integral pó	20,00	20,00	1,00		99,33	5,08	5,38	3,26	7,84	0,00	178,05	15,49	0,10	0,55	72,21	0,00	64,60	0,19
Açúcar	20,00	20,00	1,00		77,31	0,06	0,00	0,00	19,91	0,00	0,70	0,11	0,02	0,00	0,00	0,00	2,40	0,00
Ovo,	25,00	22,52	1,11		32,23	2,93	2,00	0,59	0,37	0,00	9,46	2,85	0,35	0,24	17,75	0,00	37,84	0,00
Manteiga	5,00	5,00	1,00		36,30	0,02	4,12	2,46	0,00	0,00	0,47	0,07	0,01	0,00	46,18	0,00	28,93	0,17
Fermento em pó	8,00	8,00	1,00		7,18	0,04	0,01	0,00	3,51	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	804,1	0,00
TOTAL					429,09	11,75	12,4	6,51	71,07	2,36	190,02	39,13	0,91	1,34	136,14	0,00	937,9	0,35
MODO DE PREPARO:																		
1.Preparar o leite conforme as instruções da embalagem e reserve.																		
2.Bater no liquidificador todos os ingredientes finalizar com o fermento em pó e colocar para assar em tabuleiro untado com manteiga e trigo;																		
3. Cortar o bolo em quadrados e servir conforme o cardápio.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJovem ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: BOLO MESCLADO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Farinha de trigo com fermento	100,0	100,0	1,00		360,47	9,79	1,37	0,30	75,09	2,35	17,86	31,00	0,95	0,83	0,00	0,00	0,74	0,00
Leite integral pó	15,00	15,00	1,00		74,50	3,81	4,04	2,45	5,88	0,00	133,54	11,61	0,08	0,41	54,16	0,00	48,45	0,14
Açúcar	10,00	10,00	1,00		38,66	0,03	0,00	0,00	9,95	0,00	0,35	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00
Ovo,	25,00	22,52	1,11		32,23	2,93	2,00	0,59	0,37	0,00	9,46	2,85	0,35	0,24	17,75	0,00	37,84	0,00
Manteiga	10,00	10,00	1,00		72,60	0,04	8,24	4,92	0,01	0,00	0,94	0,15	0,02	0,00	92,35	0,00	57,87	0,33
Achocolatado	15,00	15,00	1,00		60,15	0,63	0,33	0,17	13,68	0,58	6,66	11,51	0,80	0,16	119,38	0,00	9,75	0,00
TOTAL					638,61	17,24	15,9	8,42	104,97	2,93	168,82	57,18	2,21	1,64	283,64	0,00	155,8	0,47
MODO DE PREPARO: 1. Faça a diluição do leite conforme a orientação do fabricante; 2. Junte a manteiga, o açúcar e os ovos em uma bacia; 3. Em seguida misture tudo com ajuda de um batedor; 4. Adicione o leite e misture mais um pouco; 5. Depois adicione toda a farinha de trigo e continue misturando até formar uma massa bem homogênea; 6. Dividir a massa e acrescentar o achocolatado em uma das partes e mesclar com a massa branca; 7. Despeje a mistura numa forma untada e enfarinhada. 8. Leve ao forno preaquecido, 180º, por cerca 40 minutos ou até dourar.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: CAFÉ					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Café	10,00	10,00	1,00		0,10	0,01	0,02	0,00	0,05	0,05	0,20	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00
Açúcar	5,00	5,00	1,00		19,33	0,02	0,00	0,00	4,98	0,00	0,18	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00
TOTAL					19,43	0,03	0,02	0,00	5,02	0,05	0,38	0,33	0,01	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Colocar a água para ferver em uma panela; 2. Quando a água já estiver fervendo adicione o açúcar e desligue o fogo; 3. Colocar o pó do café e mexer até diluir e depois coar.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: CUSCUZ DE ARROZ					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Flocão de arroz	45,00	45,00	1,00		145,80	6,39	8,69	1,74	16,02	10,98	25,97	355,9	8,46	2,75	0,00	0,00	2,28	0,00
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
TOTAL					145,80	6,39	8,69	1,74	16,02	10,9	25,97	355,9	8,46	2,75	0,00	0,00	25,71	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Hidratar os flocos de arroz e acrescentar o sal; 2. Em uma cuscuzeira com água, depositar os flocos e deixar cozinhar até que fique macio.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: CUSCUZ DE MILHO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Flocão de milho	45,00	45,00	1,00		159,07	3,25	0,86	0,18	35,49	2,12	1,20	18,55	0,38	0,49	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
TOTAL					159,07	3,25	0,86	0,18	35,49	2,12	1,20	18,55	0,38	0,49	0,00	0,00	23,43	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Hidratar os flocos de milho e acrescentar o sal; 2. Em uma cuscuzeira com água, depositar os flocos e deixar cozinhar até que fique macio.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: LEITE					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Leite integral pó	25,00	25,00	1,00		124,16	6,36	6,73	4,08	9,80	0,00	222,57	19,36	0,13	0,68	90,26	0,00	80,75	0,24
TOTAL					124,16	6,36	6,73	4,08	9,80	0,00	222,57	19,36	0,13	0,68	90,26	0,00	80,75	0,24
MODO DE PREPARO: 1.Preparar o leite de acordo com a preparação.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: MACAXEIRA COZIDA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Macaxeira	90,00	70,87	1,27		107,30	0,80	0,21	0,07	25,63	1,33	10,76	31,53	0,19	0,14	0,00	11,71	1,52	0,00
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
TOTAL					107,30	0,80	0,21	0,07	25,63	1,33	10,76	31,53	0,19	0,14	0,00	11,71	24,96	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Cozinhar a macaxeira com água e sal; 2. Servir conforme o cardápio.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: MAMÃO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Mamão	120,0	76,92	1,56		30,89	0,35	0,10	0,00	8,03	0,80	17,24	17,06	0,15	0,05	0,00	63,24	1,25	0,00
TOTAL					30,89	0,35	0,10	0,00	8,03	0,80	17,24	17,06	0,15	0,05	0,00	63,24	1,25	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Lavar, cortar em fatias e servir conforme o cardápio.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: MANTEIGA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Manteiga	2,00	2,00	1,00		14,52	0,01	1,65	0,98	0,00	0,00	0,19	0,03	0,00	0,00	18,47	0,00	11,57	14,52
TOTAL					14,52	0,01	1,65	0,98	0,00	0,00	0,19	0,03	0,00	0,00	18,47	0,00	11,57	0,07
MODO DE PREPARO: 1. Servir conforme o cardápio.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: MELÃO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Melão	200,0	170,9	1,17		50,20	1,16	0,00	0,00	12,86	0,43	4,88	10,17	0,39	0,15	0,00	14,84	19,09	0,00
TOTAL					50,20	1,16	0,00	0,00	12,86	0,43	4,88	10,17	0,39	0,15	0,00	14,84	19,09	0,00
MODO DE PREPARO: 1.Lavar, cortar em fatias e servir conforme o cardápio.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: OVOS MEXIDOS					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Ovo	25,00	22,12	1,13		31,66	2,88	1,97	0,58	0,36	0,00	9,30	2,80	0,35	0,24	17,44	0,00	37,17	0,00
Cebolinha	10,00	7,69	1,30		1,50	0,14	0,03	0,00	0,26	0,27	6,14	1,89	0,05	0,02	0,00	2,44	0,12	0,00
Tomate	3,00	2,56	1,17		0,39	0,03	0,00	0,00	0,08	0,03	0,18	0,27	0,01	0,00	0,00	0,54	0,03	0,00
Cebola	3,00	2,10	1,43		0,83	0,04	0,00	0,00	0,19	0,05	0,29	0,25	0,00	0,00	0,00	0,10	0,01	0,00
Óleo	2,00	2,00	1,00		17,68	0,00	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
TOTAL					52,06	3,09	4,00	0,88	0,89	0,35	15,91	5,21	0,41	0,27	17,44	3,09	60,76	0,01
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar adequadamente os ovos e a cebolinha. Reservar; 2. Dourar os temperos e acrescentar os ovos e deixar fritar.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: VITAMINA DE MISTA (MAMÃO E MAÇÃ)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Mamão	50,00	32,05	1,56		12,87	0,15	0,04	0,00	3,35	0,33	7,19	7,11	0,06	0,02	0,00	26,35	0,52	0,00
Maçã	50,00	33,11	1,51		18,38	0,09	0,00	0,00	5,02	0,45	0,64	0,68	0,03	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00
Açúcar	10,00	10,00	1,00		38,66	0,03	0,00	0,00	9,95	0,00	0,35	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00
Leite integral pó	20,00	20,00	1,00		99,33	5,08	5,38	3,26	7,84	0,00	178,05	15,49	0,10	0,55	72,21	0,00	64,60	0,19
TOTAL					169,24	5,36	5,42	3,26	26,15	0,78	186,23	23,32	0,21	0,57	72,21	27,15	66,32	0,19
MODO DE PREPARO: 1. Diluir o leite em pó conforme as instruções da embalagem, em água filtrada; 2. Higienizar e corte as frutas; 3. Bater no liquidificador o açúcar, leite, as frutas e o leite.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: VITAMINA DE ACEROLA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Polpa de Acerola	120,0	120,0	1,00		26,32	0,71	0,00	0,00	6,65	0,84	9,11	10,39	0,20	0,09	0,00	747,8	1,54	0,00
Leite integral pó	20,00	20,00	1,00		99,33	5,08	5,38	3,26	7,84	0,00	178,05	15,49	0,10	0,55	72,21	0,00	64,60	0,19
Açúcar	10,00	10,00	1,00		38,66	0,03	0,00	0,00	9,95	0,00	0,35	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00
TOTAL					164,31	5,83	5,38	3,26	24,44	0,84	187,52	25,93	0,32	0,63	72,21	747,8	67,34	0,19
MODO DE PREPARO: 1. Diluir o leite em pó conforme as instruções da embalagem, em água filtrada; 2. Higienizar a embalagem da polpa da fruta; 3. Bater no liquidificador o açúcar, leite e a polpa de fruta.																		



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



Lanches manhã e tarde



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (18 A 29 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ABACATADA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Abacate	90,00	60,00	1,50		57,69	0,74	5,04	1,38	3,62	3,79	4,75	8,81	0,12	0,13	0,00	5,20	0,00	0,00
Leite integral pó	20,00	20,00	1,00		99,33	5,08	5,38	3,26	7,84	0,00	178,05	15,49	0,10	0,55	72,21	0,00	64,60	0,19
Açúcar	15,00	15,00	1,00		57,99	0,05	0,00	0,00	14,93	0,00	0,53	0,08	0,02	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00
TOTAL					215,01	5,88	10,42	4,64	26,39	3,79	183,33	24,38	0,24	0,68	72,21	5,20	66,40	0,19
MODO DE PREPARO: 1. Diluir o leite em pó conforme as instruções da embalagem, em água filtrada; 2. Higienizar e cortar o abacate; 3. Bater no liquidificador o açúcar, leite e o abacate.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: BANANADA COM AVEIA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Banana	50,00	33,11	1,51		25,80	0,41	0,03	0,00	6,73	0,67	1,82	10,07	0,12	0,04	0,00	0,00	0,31	0,00
Aveia	10,00	10,00	1,00		39,38	1,39	0,85	0,15	6,66	0,91	4,79	11,88	0,44	0,26	0,00	0,14	0,46	0,00
Açúcar	15,00	15,00	1,00		57,99	0,05	0,00	0,00	14,93	0,00	0,53	0,08	0,02	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00
Leite integral pó	25,00	25,00	1,00		124,16	6,36	6,73	4,08	9,80	0,00	222,57	19,36	0,13	0,68	90,26	0,00	80,75	0,24
TOTAL					247,33	8,20	7,60	4,23	38,12	1,59	229,70	41,39	0,72	0,99	90,26	0,14	83,32	0,24
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e corta a banana em pedaços; 2. Diluir o leite em pó conforme as instruções da embalagem, em água filtrada; 3. Bater no liquidificador o açúcar, leite, a aveia e a fruta.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: BATATA DOCE COZIDA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Batata doce	70,00	57,85	1,21		68,40	0,73	0,08	0,00	16,31	1,49	12,21	9,77	0,22	0,12	0,00	9,53	5,08	0,00
TOTAL					68,40	0,73	0,08	0,00	16,31	1,49	12,21	9,77	0,22	0,12	0,00	9,53	5,08	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Lavar e cozinhar a batata doce com água e sal. Retirar do fogo quando estiver macia; 2. Servir conforme o cardápio.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: BISCOITO DE COCO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Biscoito de coco	50,00	50,00	1,00		221,41	4,04	5,98	1,95	37,62	1,05	27,23	18,57	0,88	0,52	0,00	3,11	176,0	0,79
TOTAL					221,41	4,04	5,98	1,95	37,62	1,05	27,23	18,57	0,88	0,52	0,00	3,11	176,0	0,79
MODO DE PREPARO: 1. Servir conforme o cardápio.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: CALDO DE FEIJÃO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Feijão	60,00	58,25	1,03		191,67	11,64	0,73	0,12	35,66	10,73	71,40	122,3	4,65	1,69	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1,00	1,00		0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	2,38	2,10		0,65	0,05	0,01	0,00	0,11	0,00	0,67	0,00	0,03	0,00	0,00	1,10	0,12	0,00
Tomate	2,00	1,54	1,30		0,24	0,02	0,00	0,00	0,05	0,02	0,11	0,16	0,00	0,00	0,00	0,33	0,02	0,00
Pimentão	2,00	1,54	1,30		0,33	0,02	0,00	0,00	0,08	0,04	0,13	0,12	0,01	0,00	0,00	1,54	0,00	0,00
Cebolinha	3,00	2,68	1,12		0,52	0,05	0,01	0,00	0,09	0,10	2,14	0,66	0,02	0,01	0,00	0,85	0,04	0,00
Óleo	2,00	2,00	1,00		17,68	0,00	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
Colorau	1,00	1,00	1,00		0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Cebola	5,00	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
TOTAL					213,72	11,90	2,76	0,42	36,57	11,0	75,20	123,9	4,73	1,72	0,01	3,99	23,69	0,01
MODO DE PREPARO: 1. Cozinhar e temperar o feijão como de costume; 2. Liquidificar o feijão até formar uma mistura homogênea; 3. Colocar para ferver a mistura e salpicar a cebolinha higienizado e cortado sobre o caldo.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: FARINHA AMARELA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Farinha amarela	20,00	20,00	1,00		72,04	0,32	0,09	0,04	17,46	0,85	8,28	5,50	0,29	0,07	0,00	0,00	0,72	0,00
TOTAL					72,04	0,32	0,09	0,04	17,46	0,85	8,28	5,50	0,29	0,07	0,00	0,00	0,72	0,00
MODO DE PREPARO: 1.Sirva conforme o cardápio.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA SABOROSA (FARINHA, CARNE E CEBOLA)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Farinha Branca	40,00	40,00	1,00		146,11	0,49	0,11	0,04	35,68	2,62	30,21	16,01	0,48	0,14	0,00	0,00	4,12	0,00
Carne bovina	45,00	40,18	1,12		57,87	8,36	2,46	1,13	0,00	0,00	1,90	5,33	0,61	2,09	0,87	0,00	20,09	0,08
Cebola	10,00	6,99	1,43		2,76	0,12	0,01	0,00	0,62	0,15	0,98	0,83	0,01	0,01	0,00	0,33	0,04	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Colorau	1,00	1,00	1,00		0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	2,00	2,00	1,00		17,68	0,00	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Manteiga	2,00	2,00	1,00		14,52	0,01	1,65	0,98	0,00	0,00	0,19	0,03	0,00	0,00	18,47	0,00	11,57	0,07
Sal	2,00	2,00	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	468,6	0,00
Pimenta do reino	1,00	1,00	1,00		0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
TOTAL					240,19	9,05	6,23	2,45	36,57	2,82	33,53	22,45	1,11	2,26	19,35	0,33	504,5	0,15
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em cubos e temperar alho, colorau, pimenta do reino e sal; 2. Fritar a carne numa panela aquecida por óleo e manteiga; 3. Adicionar a cebola (lavada e cortada em rodela), cebola; 4. Deixar dourar e acrescentar a farinha branca; 5. Mexer para não queimar.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA MAGNIFICA (BANANA, CEBOLA E OVOS)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Farinha Branca	40,00	40,00	1,00		144,35	0,62	0,11	0,04	35,16	2,56	25,95	14,80	0,44	0,16	0,00	0,00	0,41	0,04
Banana	90,00	61,64	1,46		48,03	0,76	0,05	0,00	12,52	1,25	3,38	18,75	0,23	0,08	0,00	0,00	0,58	0,00
Cebola	5,00	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
Cebolinha	5,00	2,38	2,10		0,46	0,04	0,01	0,00	0,08	0,08	1,90	0,59	0,02	0,01	0,00	0,76	0,04	0,00
Manteiga	2,00	2,00	1,00		14,52	0,01	1,65	0,98	0,00	0,00	0,19	0,03	0,00	0,00	18,47	0,00	11,57	0,07
Óleo	2,00	2,00	1,00		17,68	0,00	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Ovo	25,00	22,52	1,11		32,23	2,93	2,00	0,59	0,37	0,00	9,46	2,85	0,35	0,24	17,75	0,00	37,84	0,00
TOTAL					258,65	4,43	5,82	1,91	48,44	3,97	41,38	37,43	1,05	0,50	36,22	0,92	50,46	0,12
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar os ovos e quebrá-los em uma vasilha separada. Reservar; 2. Em uma panela com óleo e a manteiga, adicione os outros temperos e frite os ovos; 3. Quando os ovos estiverem prontos, adicione a banana e a farinha de mandioca e misture bem, finalize com a cebolinha.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: IOGURTE DE FRUTA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
iogurte de fruta	120,0	120,0	1,00		122,40	5,24	1,30	0,84	22,86	0,36	182,40	18,00	0,08	0,89	12,00	0,84	69,60	0,04
TOTAL					122,40	5,24	1,30	0,84	22,86	0,36	182,40	18,00	0,08	0,89	12,00	0,84	69,60	0,04
MODO DE PREPARO: 1.Higienizar a embalagem e servir aos alunos.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: JUÇARA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Juçara	200,0	200,0	1,00		116,09	1,60	7,89	1,40	12,42	5,11	70,36	34,08	0,86	0,53	0,00	0,00	10,35	0,00
TOTAL					116,09	1,60	7,89	1,40	12,42	5,11	70,36	34,08	0,86	0,53	0,00	0,00	10,35	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Lavar o saco da polpa da juçara e se for necessário (caso a polpa esteja congelada) liquidificar; 2. Porcionar a juçara e servir com farinha de puba.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: MINGAU DE AVEIA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Aveia	10,00	10,00	1,00		39,38	1,39	0,85	0,15	6,66	0,91	4,79	11,88	0,44	0,26	0,00	0,14	0,46	0,00
Leite integral pó	25,00	25,00	1,00		124,16	6,36	6,73	4,08	9,80	0,00	222,57	19,36	0,13	0,68	90,26	0,00	80,75	0,24
Açúcar	5,00	5,00	1,00		19,33	0,02	0,00	0,00	4,98	0,00	0,18	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00
TOTAL					182,87	7,76	7,58	4,23	21,44	0,91	227,53	31,26	0,58	0,94	90,26	0,14	81,81	0,24
MODO DE PREPARO: 1.colocar a aveia no leite em pó dissolvido em água para hidratar; 2. Adicionar o açúcar e levar ao fogo para cozinhar até ficar em ponto de mingau; 3. Porcionar nos copos, colocar a canela e servir conforme o cardápio.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: MIX DE FRUTAS (BANANA, LARANJA E MELÃO)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Banana	40,00	26,49	1,51		20,64	0,33	0,02	0,00	5,38	0,54	1,45	8,06	0,10	0,04	0,00	0,00	0,25	0,00
Laranja	90,00	56,96	1,58		29,32	0,61	0,11	0,00	7,33	2,27	29,10	8,01	0,08	0,12	0,00	19,75	0,47	0,00
Melão	60,00	51,28	1,17		15,06	0,35	0,00	0,00	3,86	0,13	1,46	3,05	0,12	0,05	0,00	4,45	5,73	0,00
Leite integral pó	25,00	25,00	1,00		124,16	6,36	6,73	4,08	9,80	0,00	222,57	19,36	0,13	0,68	90,26	0,00	80,75	0,24
TOTAL					189,18	7,64	6,85	4,08	26,36	2,93	254,59	38,47	0,43	0,89	90,26	24,21	87,20	0,24
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar as frutas e picar; 2. Dissolver o leite em água e acrescentar as frutas picadas; 3. Porcionar nos copos e servir.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJovem ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: MINGAU DE TAPIOCA COM COCO				COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL														
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Tapioca	40,00	40,00	1,00		132,40	0,20	0,12	0,00	32,44	0,24	4,80	1,20	0,04	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00
Leite integral pó	30,00	30,00	1,00		149,00	7,63	8,07	4,89	11,75	0,00	267,08	23,23	0,16	0,82	108,32	0,00	96,90	0,28
Açúcar	10,00	10,00	1,00		38,66	0,03	0,00	0,00	9,95	0,00	0,35	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00
Coco seco	15,00	8,24	1,82		54,40	0,57	5,32	4,71	2,01	1,42	2,14	7,42	0,27	0,17	0,00	0,12	3,05	0,00
TOTAL					374,45	8,43	13,51	9,60	56,16	1,66	274,37	31,90	0,48	0,98	108,32	0,12	101,9	0,28
MODO DE PREPARO: 1. Deixar a tapioca de molho por 10 minutos; 2. Colocar em uma panela a tapioca, o leite, o açúcar e o coco; 3. Cozinhar em fogo baixo, sempre mexendo, até obter a consistência desejada; 4. Porcionar nos copos e servir conforme o cardápio.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: PÃO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Pão	50,00	50,00	1,00		177,62	2,58	6,54	3,94	27,92	1,01	16,25	9,04	1,05	0,25	47,93	0,03	103,9	0,21
TOTAL					177,62	2,58	6,54	3,94	27,92	1,01	16,25	9,04	1,05	0,25	47,93	0,03	103,9	0,21
MODO DE PREPARO: 1.Servir conforme o cardápio.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJovem ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA DE FRUTA (BANANA, MAMÃO E LARANJA)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Banana	40,00	26,49	1,51		20,64	0,33	0,02	0,00	5,38	0,54	1,45	8,06	0,10	0,04	0,00	0,00	0,25	0,00
Mamão	60,00	38,46	1,56		15,44	0,18	0,05	0,00	4,02	0,40	8,62	8,53	0,07	0,03	0,00	31,62	0,63	0,00
Laranja	60,00	42,86	1,40		19,76	0,33	0,07	0,00	5,02	0,74	14,46	6,17	0,04	0,05	0,00	20,51	0,27	0,00
Leite integral pó	25,00	25,00	1,00		124,16	6,36	6,73	4,08	9,80	0,00	222,57	19,36	0,13	0,68	90,26	0,00	80,75	0,24
TOTAL					180,01	7,18	6,86	4,08	24,22	1,68	247,10	42,11	0,34	0,79	90,26	52,12	81,90	0,24
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar as frutas e picar; 2. Dissolver o leite em água e acrescentar as frutas picadas; 3. Porcionar nos copos e servir.																		

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA DE FRUTA (BANANA, MAÇÃ E MAMÃO)

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Banana	90,00	59,60	1,51		46,44	0,73	0,05	0,00	12,11	1,21	3,27	18,13	0,22	0,08	0,00	0,00	0,56	0,00
Maçã	60,00	41,10	1,46		22,81	0,12	0,00	0,00	6,23	0,55	0,79	0,84	0,04	0,00	0,00	0,99	0,00	0,00
Mamão	40,00	25,64	1,56		10,30	0,12	0,03	0,00	2,68	0,27	5,75	5,69	0,05	0,02	0,00	21,08	0,42	0,00
Leite integral pó	25,00	25,00	1,00		124,16	6,36	6,73	4,08	9,80	0,00	222,57	19,36	0,13	0,68	90,26	0,00	80,75	0,24
TOTAL					203,71	7,32	6,80	4,08	30,81	2,03	232,38	44,01	0,44	0,78	90,26	22,07	81,73	0,24

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar as frutas e picar;
2. Dissolver o leite em água e acrescentar as frutas picadas;
3. Porcionar nos copos e servir.



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE ABACAXI					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Polpa de abacaxi	120,0	120,0	1,00		32,40	0,71	0,20	0,00	7,66	1,63	11,00	8,62	0,40	0,07	127,20	0,00	8,34	0,00
Açúcar	15,00	15,00	1,00		57,99	0,05	0,00	0,00	14,93	0,00	0,53	0,08	0,02	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00
TOTAL					90,39	0,76	0,20	0,00	22,59	1,63	11,53	8,70	0,41	0,07	127,20	0,00	10,14	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Lavar as embalagens das polpas; 2. Bater a polpa de fruta no liquidificador com água, adicionar o açúcar e servir conforme o cardápio.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJÁ					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Polpa de cajá	120,0	120,0	1,00		32,40	0,71	0,20	0,00	7,66	1,63	11,00	8,62	0,40	0,07	127,20	0,00	8,34	0,00
Açúcar	15,00	15,00	1,00		57,99	0,05	0,00	0,00	14,93	0,00	0,53	0,08	0,02	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00
TOTAL					90,39	0,76	0,20	0,00	22,59	1,63	11,53	8,70	0,41	0,07	127,20	0,00	10,14	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Lavar as embalagens das polpas; 2. Bater a polpa de fruta no liquidificador com água, adicionar o açúcar e servir conforme o cardápio.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJU					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Polpa de caju	120,0	120,0	1,00		43,88	0,58	0,18	0,00	11,22	0,98	1,01	8,49	0,18	0,10	0,00	143,6	4,99	0,00
Açúcar	15,00	15,00	1,00		57,99	0,05	0,00	0,00	14,93	0,00	0,53	0,08	0,02	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00
TOTAL					101,87	0,63	0,18	0,00	26,15	0,98	1,53	8,57	0,19	0,10	0,00	143,6	6,79	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Lavar as embalagens das polpas; 2. Bater a polpa de fruta no liquidificador com água, adicionar o açúcar e servir conforme o cardápio.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: VITAMINA DE GOIABA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Polpa de goiaba	150,0	150,0	1,00		97,50	0,95	0,56	0,08	25,05	5,61	7,62	9,69	0,21	0,18	115,80	89,40	1,44	0,00
Açúcar	10,00	10,00	1,00		38,66	0,03	0,00	0,00	9,95	0,00	0,35	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00
Leite integral pó	20,00	20,00	1,00		99,33	5,08	5,38	3,26	7,84	0,00	178,05	15,49	0,10	0,55	72,21	0,00	64,60	0,19
TOTAL					235,49	6,06	5,94	3,34	42,84	5,61	186,02	25,23	0,33	0,73	188,01	89,40	67,24	0,19
MODO DE PREPARO: 1. Lavar as embalagens das polpas; 2. Bater a polpa de fruta no liquidificador com água, adicionar o açúcar, o leite e servir conforme o cardápio.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: VITAMINA DE MANGA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Polpa de manga	150,0	150,0	1,00		72,46	0,57	0,35	0,15	18,78	1,61	10,68	14,24	0,13	0,10	0,00	37,35	10,10	0,00
Açúcar	10,00	10,00	1,00		38,66	0,03	0,00	0,00	9,95	0,00	0,35	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00
Leite integral pó	20,00	20,00	1,00		99,33	5,08	5,38	3,26	7,84	0,00	178,05	15,49	0,10	0,55	72,21	0,00	64,60	0,19
TOTAL					210,45	5,69	5,73	3,41	36,57	1,61	189,09	29,78	0,25	0,64	72,21	37,35	75,90	0,19
MODO DE PREPARO: 1. Lavar as embalagens das polpas; 2. Bater a polpa de fruta no liquidificador com água, adicionar o açúcar, o leite e servir conforme o cardápio.																		



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



Refeição Principal



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ABACAXI					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Abacaxi	150,0	78,95	1,90		38,15	0,68	0,10	0,24	9,74	0,78	17,71	14,56	0,20	0,11	0,00	27,33	0,00	0,00
TOTAL					38,15	0,68	0,10	0,24	9,74	0,78	17,71	14,56	0,20	0,11	0,00	27,33	0,00	0,00
MODO DE PREPARO: 1.Lavar, descascar, cortar em rodela e servir conforme o cardápio.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ BAIÃO DE DOIS (ARROZ E FEIJÃO VERDE)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Arroz	45,00	45,00	1,00		161,01	3,22	0,15	0,05	35,44	0,74	1,99	13,67	0,30	0,55	0,00	0,00	0,46	161,01
Feijão	30,00	29,13	1,03		95,83	5,82	0,37	0,06	17,83	5,37	35,70	61,15	2,33	0,85	0,00	0,00	0,00	95,83
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	1,04
Cebola	5,00	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	1,38
Óleo	2,00	2,00	1,00		17,68	0,00	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,68
Colorau	1,00	1,00	1,00		0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
TOTAL					277,08	9,17	2,52	0,41	53,83	6,22	38,30	75,43	2,65	1,41	0,00	0,16	23,96	0,01
MODO DE PREPARO: 1. Colocar em uma panela de pressão o feijão e a água e cozinhar até ficar macio; 2. Escorrer o feijão e reservar; 3. Em uma panela com óleo quente, refogar os temperos, até dourar; 4. Acrescentar o feijão e refogar; 5. Preparar o arroz de acordo com o procedimento normal; 6. Misturar o arroz ao feijão; 7. Servir conforme o cardápio.																		

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ BAIÃO DE TRÊS (ARROZ, CARNE E FEIJÃO E OVOS)

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Arroz	50,00	50,00	1,00		178,89	3,58	0,17	0,05	39,38	0,82	2,21	15,19	0,34	0,61	0,00	0,00	0,51	0,00
Feijão-verde	30,00	29,13	1,03		35,34	0,92	0,91	0,15	5,92	1,46	37,28	15,15	0,33	0,30	11,53	0,64	1,17	0,01
Ovo	25,00	22,52	1,11		32,23	2,93	2,00	0,59	0,37	0,00	9,46	2,85	0,35	0,24	17,75	0,00	37,84	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Cebola	5,00	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
Cheiro verde	3,00	2,59	1,16		0,88	0,07	0,01	0,00	0,15	0,07	4,29	0,59	0,06	0,03	18,88	1,30	0,06	0,00
Óleo	2,00	2,00	1,00		17,68	0,00	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
Colorau	1,00	1,00	1,00		0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL					267,59	7,63	5,10	1,10	46,38	2,46	53,86	34,40	1,09	1,20	48,16	2,10	63,07	0,02

MODO DE PREPARO:

1. Colocar em uma panela de pressão o feijão e a água não enchendo até a borda da panela;
2. Levantar ao fogo e depois que pegar a pressão, abaixar o fogo e deixar terminar de cozinhar, sem desmanchar. Escorrer o feijão e reservar.
3. Em uma panela com óleo quente, refogar os temperos, até dourar, acrescentar o feijão e refogar;
4. Preparar o arroz de acordo com o procedimento normal;
5. Cozinhar os ovos, deixar esfriar, descascar e com o auxílio de um garfo esmagar os ovos em pedaços não muito pequenos e misturar ao arroz e ao feijão.



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ BRANCO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Arroz	90,00	90,00	1,00		322,01	6,44	0,30	0,09	70,88	1,48	3,97	27,35	0,61	1,10	0,00	0,00	0,92	0,00
Óleo	2,00	2,00	1,00		17,68	0,00	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
TOTAL					340,73	6,51	2,30	0,39	71,10	1,51	4,10	27,54	0,62	1,11	0,00	0,00	24,40	0,01
MODO DE PREPARO: 1. Amassar o alho; 2. Em uma panela acrescentar alho, óleo, sal e o arroz; 3. Refogar bem e depois acrescentar água; 4. Tampar a panela e deixar cozinhar por cerca de 30 minutos; 5. Servir conforme o cardápio.																		

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ COLORIDO (CARNE MOÍDA, PIMENTÃO, CENOURA E COUVE)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Arroz	30,00	30,00	1,00		107,34	2,15	0,10	0,03	23,63	0,49	1,32	9,12	0,20	0,37	0,00	0,00	0,31	0,00
Carne moída	45,00	40,18	1,12		85,98	10,70	4,46	1,76	0,00	0,00	5,22	8,44	1,16	2,67	0,00	0,00	24,51	0,28
Pimentão	10,00	7,69	1,30		1,64	0,08	0,01	0,00	0,38	0,20	0,67	0,60	0,03	0,01	0,00	7,71	0,00	0,00
Cenoura	15,00	12,93	1,16		4,41	0,17	0,02	0,00	0,99	0,41	2,91	1,45	0,02	0,03	0,00	0,66	0,43	0,00
Couve	10,00	6,67	1,50		1,80	0,19	0,04	0,01	0,29	0,21	8,72	2,31	0,03	0,03	0,00	6,45	0,41	0,00
Cheiro verde	3,00	2,59	1,16		0,88	0,07	0,01	0,00	0,15	0,07	4,29	0,59	0,06	0,03	18,88	1,30	0,06	0,00
Óleo	2,00	2,00	1,00		17,68	0,00	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
Colorau	1,00	1,00	1,00		0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Cebola	5,00	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
TOTAL					222,30	13,48	6,65	2,10	25,99	1,49	23,77	23,12	1,53	3,15	18,88	16,27	49,22	0,29
MODO DE PREPARO:																		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Limpar a couve, lavar e escorra bem, cortar em tiras finas e reservar; 2. Aquecer o óleo e refogar a cebola e o pimentão; 3. Juntar o arroz e a cenoura higienizada e cortar em cubos e mexer até começar a grudar no fundo da panela; 4. Adicione a água e mexer bem. 5. Acrescentar a couve e mexer com um garfo; 6. Temperar com o sal e cozinhar em fogo baixo até a água começar a secar, finalizar com cheiro verde; 7. Servir conforme o cardápio. 																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJovem ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ DE COUVE					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Arroz	70,00	70,00	1,00		250,45	5,01	0,23	0,07	55,13	1,15	3,09	21,27	0,47	0,86	0,00	0,00	0,71	0,00
Couve	20,00	12,20	1,64		3,30	0,35	0,07	0,01	0,53	0,38	15,96	4,23	0,06	0,05	0,00	11,79	0,75	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
Óleo	2,00	2,00	1,00		17,68	0,00	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Cebola	3,00	3,00	1,00		1,18	0,05	0,00	0,00	0,27	0,07	0,42	0,36	0,01	0,01	0,00	0,14	0,02	0,00
Colorau	1,00	1,00	1,00		0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL					273,80	5,48	2,31	0,39	56,18	1,63	19,59	26,05	0,54	0,92	0,00	11,93	24,97	0,01
MODO DE PREPARO: 1. Limpar a couve, lavar e escorra bem, cortar em tiras finas e reservar; 2. Aquecer o óleo e refogar a cebola; 3. Juntar o arroz e mexer até começar a grudar no fundo da panela; 4. Adicione a água e mexer bem. 5. Acrescentar a couve e mexer com um garfo; 6. Temperar com o sal e cozinhar em fogo baixo até a água começar a secar; 7. Servir conforme o cardápio.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJovem ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ DE FAVA																		
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Arroz	75,00	75,00	1,00		268,34	5,37	0,25	0,08	59,07	1,23	3,31	22,79	0,51	0,92	0,00	0,00	0,76	0,00
Fava	15,00	13,04	1,15		11,17	0,63	0,41	0,07	1,32	0,47	2,35	4,04	0,20	0,06	2,46	2,58	5,35	0,00
Cheiro verde	5,00	4,31	1,16		1,47	0,12	0,02	0,00	0,25	0,11	7,16	0,99	0,10	0,04	31,47	2,16	0,10	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Cebola	5,00	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
Óleo	3,00	3,00	1,00		26,52	0,00	3,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
TOTAL					309,91	6,24	3,69	0,61	61,17	1,93	13,43	28,43	0,82	1,04	33,92	4,91	29,7	0,02
MODO DE PREPARO: 1. Colocar em uma panela de pressão a fava e a água não enchendo até a borda da panela; 2. Levar ao fogo e depois que pegar a pressão, abaixar o fogo e deixar terminar de cozinhar, sem desmanchar. Escorrer a fava e reservar. 3. Em uma panela com óleo quente, refogar os temperos, até dourar; 4. Acrescentar a fava e refogar; 5. Preparar o arroz de acordo com o procedimento normal; 6. Misturar o arroz a fava; 7. Servir conforme o cardápio.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ DE FRANGO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Arroz	30,00	30,00	1,00		107,34	2,15	0,10	0,03	23,63	0,49	1,32	9,12	0,20	0,37	0,00	0,00	0,31	0,00
Frango (peito)	70,00	50,36	1,39		60,01	10,84	1,52	0,55	0,00	0,00	3,71	15,74	0,22	0,33	1,01	0,00	28,20	0,01
Limão,	5,00	2,38	2,10		0,76	0,02	0,00	0,00	0,26	0,03	1,21	0,23	0,00	0,01	0,00	0,91	0,03	0,00
Colorau	1,00	1,00	1,00		0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Cebola	5,00	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
Óleo	2,00	2,00	1,00		17,68	0,00	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
TOTAL					188,35	13,13	3,63	0,89	24,45	0,64	6,86	25,70	0,44	0,72	1,01	1,07	52,04	0,02
MODO DE PREPARO: 1.Descongelar adequadamente o frango, corta-lo em cubos e temperar com alho, limão e sal; 2.Refogar o frango com os outros temperos e adicionar o arroz; 3.Deixar cozinhar até amolecer.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJovem ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ DE MACARRÃO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Arroz	70,00	70,00	1,00		250,45	5,01	0,23	0,07	55,13	1,15	3,09	21,27	0,47	0,86	0,00	0,00	0,71	0,00
Macarrão	20,00	20,00	1,00		74,11	2,06	0,39	0,10	15,32	0,46	3,89	0,00	0,18	0,16	0,00	0,00	2,95	0,00
Colorau	1,00	1,00	1,00		0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	0,70	0,70	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	164,0	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Cebola	5,00	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
Óleo	3,00	3,00	1,00		26,52	0,00	3,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
TOTAL					353,65	7,20	3,63	0,63	71,02	1,72	7,59	21,8	0,67	1,03	0,00	0,16	167,7	0,02
MODO DE PREPARO: 1. Colocar óleo, a cebola, o colorau, alho e o macarrão numa panela até dourar; 2. Acrescentar arroz, sal e água fervente e deixar cozinhar até amolecer.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ DE VINAGREIRA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Arroz	70,00	70,00	1,00		250,45	5,01	0,23	0,07	55,13	1,15	3,09	21,27	0,47	0,86	0,00	0,00	0,71	0,00
Vinagreira	30,00	19,74	1,52		5,13	0,42	0,07	0,00	0,97	0,55	27,63	3,95	0,23	0,05	0,00	3,59	3,16	0,00
Colorau	1,00	1,00	1,00		0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	0,70	0,70	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	164,0	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Cebola	5,00	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
Óleo	3,00	3,00	1,00		26,52	0,00	3,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
TOTAL					285,54	5,63	3,33	0,53	56,81	1,97	34,90	26,9	0,75	0,93	0,00	5,17	168,0	0,02
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cortar em tiras a vinagreira; 2. Colocar óleo, alho e vinagreira numa panela até dourar; 3. Acrescentar arroz, sal e água fervente e deixar cozinhar ou até amolecer.																		

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ DO CAMPO (CARNE. MAXIXE, QUIBO, FEIJÃO VERDE E COUVE)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Arroz	30,00	30,00	1,00		107,34	2,15	0,10	0,03	23,63	0,49	1,32	9,12	0,20	0,37	0,00	0,00	0,31	0,00
Carne bovina	45,00	40,18	1,12		57,87	8,36	2,46	1,13	0,00	0,00	1,90	5,33	0,61	2,09	0,87	0,00	20,09	0,08
Maxixe	10,00	9,52	1,05		1,31	0,13	0,01	0,00	0,26	0,21	1,99	0,92	0,03	0,02	0,00	0,92	1,05	0,00
Quiabo	10,00	8,13	1,23		2,43	0,16	0,02	0,00	0,52	0,37	9,12	4,06	0,03	0,05	0,00	0,46	0,07	0,00
Feijão-verde	10,00	9,71	1,03		11,78	0,31	0,30	0,05	1,97	0,49	12,43	5,05	0,11	0,10	3,84	0,21	0,39	0,00
Couve	15,00	10,00	1,50		2,71	0,29	0,05	0,01	0,43	0,31	13,09	3,47	0,05	0,04	0,00	9,67	0,62	0,00
Óleo	2,00	2,00	1,00		17,68	0,00	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
Colorau	1,00	1,00	1,00		0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Cebola	5,00	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
TOTAL					203,68	11,52	4,95	1,52	27,37	1,98	40,45	28,5	1,04	2,68	4,72	11,42	46,02	0,09
MODO DE PREPARO:																		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar, descascar e cortar os legumes em cubos pequenos e a couve em tiras. Reservar; 2. Amassar o alho e em uma panela e acrescentar óleo, a carne em cubos, o sal, deixar fritar e colocar os legumes e o arroz; 3. Refogar bem e depois acrescentar água fervente; 4. Tampar a panela e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos. Após esse tempo acrescentar a couve e deixar cozinhar por mais 5 minutos ou até amolecer. 																		

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJovem ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ DE MARIA ISABEL (CARNE E ARROZ)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Arroz	60,00	60,00	1,00		214,67	4,30	0,20	0,06	47,26	0,98	2,65	18,23	0,41	0,73	0,00	0,00	0,61	0,00
Carne bovina	40,00	33,90	1,18		57,31	7,20	2,95	1,32	0,00	0,00	1,01	7,02	0,64	0,89	0,88	0,00	20,68	0,05
Colorau	1,00	1,00	1,00		0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	0,70	0,70	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	164,0	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Cebola	5,00	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
Óleo	3,00	3,00	1,00		26,52	0,00	3,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
Cebolinha	5,00	4,46	1,12		0,87	0,08	0,02	0,00	0,15	0,16	3,56	1,10	0,03	0,01	0,00	1,42	0,07	0,00
TOTAL					301,94	11,70	6,17	1,84	47,97	1,26	7,84	26,9	1,09	1,65	0,88	1,58	185,4	0,06
MODO DE PREPARO:																		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos 2. Aquecer o óleo e refogar a carne com o alho, a cebola e o colorau; 3. Adicionar o arroz e água fervente e deixar cozinhar até amolecer; 4. Finalizar com a cebolinha higienizada e picada sobre o arroz; 5. Servir conforme o cardápio. 																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: BANANA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Banana	120,0	79,47	1,51		61,91	0,98	0,06	0,00	16,14	1,61	4,36	24,17	0,30	0,11	0,00	0,00	0,75	0,00
TOTAL					61,91	0,98	0,06	0,00	16,14	1,61	4,36	24,17	0,30	0,11	0,00	0,00	0,75	0,00
MODO DE PREPARO: 1.Lavar a banana e servir conforme o cardápio.																		

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJovem ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: BOBÓ DE VINAGREIRA E QUIABO

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Vinagreira	60,00	40,00	1,50		10,40	0,84	0,14	0,00	1,96	1,12	56,00	8,00	0,46	0,09	0,00	7,28	6,40	0,00
Quiabo	50,00	40,65	1,23		12,17	0,78	0,12	0,00	2,59	1,85	45,59	20,31	0,15	0,24	0,00	2,28	0,36	0,00
Pimenta do reino	1,00	1,00	1,00		0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Pimenta de cheiro	3,00	1,43	2,10		0,39	0,03	0,00	0,00	0,07	0,00	0,40	0,00	0,02	0,00	0,00	0,66	0,07	0,00
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
TOTAL					24,07	1,72	0,27	0,00	4,86	3,02	102,25	28,56	0,64	0,34	0,01	10,22	30,33	0,00

MODO DE PREPARO:

1. Tirar as folhas de vinagreira dos talos e higienizar;
2. Higienizar os quiabos e cortar em rodela;
3. Refogar as folhas de vinagreira e os quiabos com alho, cebola, óleo, pimenta de cheiro, pimenta do reino, e sal a gosto;
4. Mexer e bater as folhas até ficarem macias;
5. Cozinhar até amolecer;
6. Servir conforme o cardápio.



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJovem ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: CARNE SUÍNA ASSADA COM PIMENTÃO E CEBOLA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Carne suína	180,0	160,7	1,12		282,25	36,33	14,09	5,30	0,00	0,00	6,68	38,43	0,76	1,50	0,00	0,00	85,18	0,00
Cebola	15,00	10,49	1,43		4,13	0,18	0,01	0,00	0,93	0,23	1,47	1,25	0,02	0,02	0,00	0,49	0,06	0,00
Pimentão	10,00	7,69	1,30		1,64	0,08	0,01	0,00	0,38	0,20	0,67	0,60	0,03	0,01	0,00	7,71	0,00	0,00
Limão	5,00	2,38	2,10		0,76	0,02	0,00	0,00	0,26	0,03	1,21	0,23	0,00	0,01	0,00	0,91	0,03	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Pimenta do reino	1,00	1,00	1,00		0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Colorau	1,00	1,00	1,00		0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
Óleo	2,00	2,00	1,00		17,68	0,00	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
TOTAL					307,72	36,68	16,12	5,61	1,84	0,50	10,29	40,76	0,83	1,54	0,01	9,11	108,7	0,01
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar o pimentão e a cebola em rodela. Reservar; 2. Descongelar adequadamente a carne suína; 3. Temperar a carne suína com pimenta do reino, colorau, sal e limão; 4. Em uma panela aquecida com óleo acrescentar a carne junto com os outros temperos e deixar cozinhar até amolecer; 5. Acrescente a cebola e o pimentão e deixe cozinhar.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: CARNE SUÍNA COZIDA COM ABÓBORA E MAXIXE					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Carne suína	180,0	160,7	1,12		282,25	36,33	14,09	5,30	0,00	0,00	6,68	38,43	0,76	1,50	0,00	0,00	85,18	0,00
Maxixe	15,00	14,29	1,05		1,96	0,20	0,01	0,00	0,39	0,31	2,98	1,37	0,05	0,03	0,00	1,38	1,57	0,00
Abóbora	15,00	12,93	1,16		4,99	0,23	0,07	0,01	1,08	0,28	2,32	1,14	0,05	0,04	0,00	0,66	0,00	0,00
Limão	5,00	2,38	2,10		0,76	0,02	0,00	0,00	0,26	0,03	1,21	0,23	0,00	0,01	0,00	0,91	0,03	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Pimenta do reino	1,00	1,00	1,00		0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Colorau	1,00	1,00	1,00		0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
Óleo	2,00	2,00	1,00		17,68	0,00	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Cebola	5,00	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
Pimentão	3,00	2,31	1,30		0,49	0,02	0,00	0,00	0,11	0,06	0,20	0,18	0,01	0,00	0,00	2,31	0,00	0,00
Salsinha	1,00	0,81	1,23		0,29	0,02	0,01	0,00	0,05	0,03	1,12	0,41	0,05	0,01	4,23	1,08	0,46	0,00
TOTAL					311,07	36,95	16,19	5,62	2,48	0,84	15,26	42,43	0,94	1,60	4,24	6,50	110,7	0,01
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar o maxixe e a abóbora em cubos. Reservar; 2. Descongelar adequadamente a carne suína; 3. Temperar a carne suína com pimenta do reino, colorau, salsinha, sal e limão; 4. Em uma panela aquecida com óleo acrescentar a carne junto com os outros temperos e deixar cozinhar até amolecer; 5. Acrescente a abóbora e o maxixe e deixe cozinhar.																		

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: CARNE BOVINA COZIDA COM ABÓBORA, JOÃO GOMES E BATATA DOCE)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Carne bovina	180,0	160,7	1,12		231,48	33,46	9,83	4,50	0,00	0,00	7,58	21,34	2,43	8,38	3,49	0,00	80,36	0,31
Abóbora	20,00	14,60	1,37		5,63	0,25	0,08	0,01	1,22	0,32	2,62	1,29	0,05	0,05	0,00	0,74	0,00	0,00
Batata doce	20,00	13,33	1,50		15,77	0,17	0,02	0,00	3,76	0,34	2,81	2,25	0,05	0,03	0,00	2,20	1,17	0,00
João Gomes	25,00	20,66	1,21		8,22	0,68	0,06	0,00	1,90	0,33	20,66	0,00	1,94	1,47	18,39	1,12	0,00	0,00
Pimentão	2,00	1,54	1,30		0,33	0,02	0,00	0,00	0,08	0,04	0,13	0,12	0,01	0,00	0,00	1,54	0,00	0,00
Cebolinha	3,00	2,68	1,12		0,52	0,05	0,01	0,00	0,09	0,10	2,14	0,66	0,02	0,01	0,00	0,85	0,04	0,00
Óleo	2,00	2,00	1,00		17,68	0,00	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Sal,	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
Colorau	1,00	1,00	1,00		0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Cebola,	5,00	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
Pimenta do reino	1,00	1,00	1,00		0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	2,38	2,10		0,65	0,05	0,01	0,00	0,11	0,00	0,67	0,00	0,03	0,00	0,00	1,10	0,12	0,00
Tomate	2,00	1,54	1,30		0,24	0,02	0,00	0,00	0,05	0,02	0,11	0,16	0,00	0,00	0,00	0,33	0,02	0,00
TOTAL					283,15	34,82	12,01	4,82	7,78	1,27	37,48	26,48	4,55	9,95	21,89	8,04	105,2	0,32
MODO DE PREPARO:																		
<ol style="list-style-type: none"> Higienizar, descascar e cortar em cubos a batata doce e abóbora. Reservar; Descongelar adequadamente a carne bovina, depois cortar em cubos; Temperar a carne bovina com pimenta do reino, colorau, sal e limão; Em uma panela aquecida com óleo acrescentar a carne junto com os outros temperos e deixar refogar; Quando já estiver refogada acrescentar a batata doce e deixe refogar por mais 5 minutos, depois acrescentar a abóbora e o João gomes higienizado e deixe cozinhar até ficar no ponto, sem desmanchar os legumes. 																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: COSTELA COM MACAXEIRA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Costela bovina	180,0	160,7	1,12		574,91	26,85	51,03	23,95	0,00	0,00	0,00	18,77	1,93	4,33	7,34	0,00	112,5	1,46
Macaxeira	20,00	13,61	1,47		20,60	0,15	0,04	0,01	4,92	0,26	2,07	6,05	0,04	0,03	0,00	2,25	0,29	0,00
Limão	3,00	1,43	2,10		0,45	0,01	0,00	0,00	0,16	0,02	0,73	0,14	0,00	0,00	0,00	0,55	0,02	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Cebola	5,00	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
Pimenta do reino	1,00	1,00	1,00		0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Óleo	2,00	2,00	1,00		17,68	0,00	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
Colorau	1,00	1,00	1,00		0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	4,27	1,17		0,66	0,05	0,01	0,00	0,13	0,05	0,30	0,45	0,01	0,01	0,00	0,91	0,04	0,00
TOTAL					616,94	27,19	53,08	24,2	5,79	0,45	3,84	26,07	2,00	4,38	7,35	3,86	136,3	1,47
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar em cubos a macaxeira. Reservar; 2. Descongelar adequadamente a costela bovina, depois cortar em pedaços; 3. Temperar a costela bovina com pimenta do reino, colorau, sal e limão; 4. Em uma panela aquecida com óleo acrescentar a carne junto com os outros temperos e deixar refogar; 5. Quando já estiver refogada acrescentar a macaxeira e deixe cozinhar até ficar no ponto, sem desmanchar.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJovem ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: COUVE REFOGADA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Couve	60,00	36,59	1,64		9,90	41,42	1,05	0,20	0,04	1,59	1,14	47,88	12,6	0,17	0,15	0,00	35,37	2,26
Óleo	3,00	3,00	1,00		26,52	110,96	0,00	3,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	4,34	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05
Cebola	5,00	3,50	1,43		1,38	5,77	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02
TOTAL					38,84	162,49	1,18	3,20	0,49	2,11	1,26	48,49	13,2	0,18	0,16	0,00	35,54	25,76
MODO DE PREPARO: 1.Higienizar a couve e cortar em tiras fininhas; 2.Em uma frigideira colocar o óleo a cebola, alho e a couve e deixar refogar finaliza com o sal.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: FARINHA AMARELA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Farinha amarela	20,00	20,00	1,00		72,04	0,32	0,09	0,04	17,46	0,85	8,28	5,50	0,29	0,07	0,00	0,00	0,72	0,00
TOTAL					72,04	0,32	0,09	0,04	17,46	0,85	8,28	5,50	0,29	0,07	0,00	0,00	0,72	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Servir conforme o cardápio.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJovem ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: FEIJÃO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Feijão	50,00	48,54	1,03		159,72	9,70	0,61	0,10	29,72	8,94	59,50	101,9	3,88	1,41	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5,00	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
Cheiro verde	5,00	4,31	1,16		1,47	0,12	0,02	0,00	0,25	0,11	7,16	0,99	0,10	0,04	31,47	2,16	0,10	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
TOTAL					190,12	9,94	3,63	0,56	30,50	9,17	67,27	103,5	4,00	1,47	31,47	2,32	23,60	0,02
MODO DE PREPARO: 1. Colocar em uma panela de pressão o feijão e deixar cozinhar; 3. Refogar o alho, o sal, o óleo e a cebola, colocar o feijão e deixar cozinhar, finalizar com cheiro verde; 4. Servir conforme o cardápio.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM ABÓBORA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Feijão	40,00	38,83	1,03		127,78	7,76	0,49	0,08	23,78	7,15	47,60	81,53	3,10	1,13	0,00	0,00	0,00	0,00
Abóbora	10,00	7,52	1,33		2,90	0,13	0,04	0,01	0,63	0,16	1,35	0,66	0,03	0,02	0,00	0,38	0,00	0,00
Cheiro verde	5,00	4,31	1,16		1,47	0,12	0,02	0,00	0,25	0,11	7,16	0,99	0,10	0,04	31,47	2,16	0,10	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
Óleo	3,00	3,00	1,00		26,52	0,00	3,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
TOTAL					161,08	8,14	3,55	0,54	25,18	7,55	56,72	83,80	3,25	1,21	31,47	2,71	23,60	0,02
MODO DE PREPARO: 1. Colocar em uma panela de pressão o feijão e deixar cozinhar; 3. Refogar o alho, o sal, o óleo, a abóbora e a cebola, colocar o feijão e deixar cozinhar, finalizar com cheiro verde; 4. Servir conforme o cardápio.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJovem ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: FEIJOADA BOVINA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Feijão preto	45,00	43,69	1,03		141,36	9,33	0,54	0,09	25,67	9,54	48,45	82,18	2,82	1,25	0,00	0,00	0,00	0,00
Carne bovina	50,00	44,64	1,12		64,30	9,29	2,73	1,25	0,00	0,00	2,11	5,93	0,68	2,33	0,97	0,00	22,32	0,08
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Óleo	2,00	2,00	1,00		17,68	0,00	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
Cebola	5,00	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
Limão	5,00	2,38	2,10		0,76	0,02	0,00	0,00	0,26	0,03	1,21	0,23	0,00	0,01	0,00	0,91	0,03	0,00
Colorau	1,00	1,00	1,00		0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1,00	1,00		0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
TOTAL					227,38	18,82	5,29	1,64	26,62	9,69	53,19	89,00	3,55	3,59	0,98	2,18	45,98	0,09
MODO DE PREPARO: 1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 3. Refogar numa panela aquecida com óleo, a carne, cebola e pimenta de cheiro; 4. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 5. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos ou até amolecer tanto o feijão como a carne.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: FRANGO COZIDO COM CENOURA E BATATA INGLESA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Frango (peito)	250,0	179,8	1,39		214,32	38,72	5,43	1,98	0,00	0,00	13,24	56,23	0,78	1,19	3,60	0,00	100,7	0,02
Batata inglesa	10,00	6,80	1,47		4,38	0,12	0,00	0,00	1,00	0,08	0,24	0,99	0,02	0,02	0,00	2,11	0,00	0,00
Cenoura	10,00	8,62	1,16		2,94	0,11	0,01	0,00	0,66	0,27	1,94	0,97	0,02	0,02	0,00	0,44	0,29	0,00
Óleo	2,00	2,00	1,00		17,68	0,00	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
Cebola	5,00	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
Limão	5,00	2,38	2,10		0,76	0,02	0,00	0,00	0,26	0,03	1,21	0,23	0,00	0,01	0,00	0,91	0,03	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Pimenta do reino	1,00	1,00	1,00		0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	2,38	2,10		0,65	0,05	0,01	0,00	0,11	0,00	0,67	0,00	0,03	0,00	0,00	1,10	0,12	0,00
Tomate	5,00	4,27	1,17		0,66	0,05	0,01	0,00	0,13	0,05	0,30	0,45	0,01	0,01	0,00	0,91	0,04	0,00
Pimentão	3,00	2,31	1,30		0,49	0,02	0,00	0,00	0,11	0,06	0,20	0,18	0,01	0,00	0,00	2,31	0,00	0,00
Cheiro verde	5,00	4,31	1,16		1,47	0,12	0,02	0,00	0,25	0,11	7,16	0,99	0,10	0,04	31,47	2,16	0,10	0,00
Açafrão	1,00	1,00	1,00		3,10	0,11	0,06	0,02	0,65	0,04	1,11	2,64	0,11	0,01	0,27	0,81	1,48	0,00
TOTAL					248,92	39,46	7,55	2,31	3,74	0,77	26,82	63,34	1,11	1,31	35,34	10,92	126,2	0,03

MODO DE PREPARO:

- 1.Descongelar adequadamente o frango, cortar e temperar com açafrão, alho, limão, pimenta do reino e sal;
- 3.Refogar o frango numa panela aquecida com óleo, cebola, pimenta de cheiro, pimentão e tomate;
- 4.Acrescentar um pouco de água fervente e deixar cozinhar por cerca de 10 minutos ou até amolecer;
- 5.Adicionar a batata e a cenoura higienizada e cortada em cubos grandes e deixar ferver mais um pouco até tudo está cozido;
6. Finalizar com o cheiro verde.



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJovem ALTERNÂNCIA (18 A 29 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: GALINHADA

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Arroz	40,00	40,00	1,00		143,12	2,86	0,13	0,04	31,50	0,66	1,77	12,15	0,27	0,49	0,00	0,00	0,41	0,00
Frango (peito)	60,00	43,17	1,39		51,44	9,29	1,30	0,47	0,00	0,00	3,18	13,49	0,19	0,29	0,86	0,00	24,17	0,00
Açafrão	1,00	1,00	1,00		3,10	0,11	0,06	0,02	0,65	0,04	1,11	2,64	0,11	0,01	0,27	0,81	1,48	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
Óleo	3,00	3,00	1,00		26,52	0,00	3,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
Cebola	5,00	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
Cheiro verde	10,00	8,62	1,16		2,93	0,24	0,04	0,01	0,50	0,23	14,31	1,98	0,21	0,09	62,93	4,32	0,20	0,00
Limão	5,00	2,38	2,10		0,76	0,02	0,00	0,00	0,26	0,03	1,21	0,23	0,00	0,01	0,00	0,91	0,03	0,00
Óleo	2,00	2,00	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1,00	1,00		0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	2,38	2,10		0,65	0,05	0,01	0,00	0,11	0,00	0,67	0,00	0,03	0,00	0,00	1,10	0,12	0,00
Tomate	3,00	2,40	1,25		0,37	0,03	0,00	0,00	0,08	0,03	0,17	0,25	0,01	0,00	0,00	0,51	0,02	0,00
TOTAL					231,36	12,74	4,55	0,99	33,66	1,11	23,16	31,42	0,83	0,90	64,07	7,81	49,95	0,02

MODO DE PREPARO:

1. Descongelar adequadamente o frango e cortar em cubos;
2. Temperar com alho, limão, açafrão, cebola, pimenta de cheiro, pimenta do reino, tomate e sal;
3. Fritar o frango com óleo até dourar;
3. Acrescentar ao frango o arroz, fritar um pouco e acrescentar água quente;
4. Deixar cozinhar;
5. Servir conforme o cardápio.



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: LARANJA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Laranja	120,0	79,47	1,51		36,11	0,78	0,08	0,00	9,11	0,89	28,14	7,32	0,11	0,05	0,00	45,1	0,00	0,00
TOTAL					36,11	0,78	0,08	0,00	9,11	0,89	28,14	7,32	0,11	0,05	0,00	45,1	0,00	0,00
MODO DE PREPARO: 1.Lavar, cortar em quatro e servir conforme o cardápio.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJovem ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: LEGUMES REFOGADOS (CENOURA, REPOLHO E CHEIRO VERDE)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Cenoura	35,00	30,17	1,16		10,30	0,40	0,05	0,00	2,31	0,96	6,80	3,39	0,06	0,07	0,00	1,54	1,01	0,00
Repolho	30,00	21,43	1,40		3,67	0,19	0,03	0,00	0,83	0,41	7,40	1,82	0,03	0,03	0,00	4,01	0,78	0,00
Cheiro verde	10,00	8,62	1,16		2,93	0,24	0,04	0,01	0,50	0,23	14,31	1,98	0,21	0,09	62,93	4,32	0,20	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Cebola	5,00	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
Óleo	2,00	2,00	1,00		17,68	0,00	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
TOTAL					37,00	0,95	2,12	0,31	4,17	1,71	29,13	7,81	0,31	0,20	62,93	10,04	25,49	0,01
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar; 2. Refogar os legumes com óleo, cebola, alho a sal; 3. Deixar cozinhar até amolecer.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJovem ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: LEGUMES REFOGADOS (CHUCHU, ABOBRINHA E ESPINAFRE)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Chuchu	40,00	27,21	1,47		4,62	0,19	0,02	0,00	1,13	0,35	3,13	1,97	0,05	0,03	0,00	2,89	0,00	0,00
Abobrinha	20,00	15,87	1,26		3,06	0,18	0,02	0,00	0,68	0,21	2,40	3,17	0,04	0,03	0,00	1,09	0,00	0,00
Espinafre	15,00	8,77	1,71		1,41	0,18	0,02	0,00	0,23	0,18	8,55	7,16	0,03	0,02	0,00	0,21	1,50	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Cebola	5,00	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
Óleo	2,00	2,00	1,00		17,68	0,00	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
TOTAL					29,19	0,67	2,06	0,30	2,56	0,86	14,70	12,91	0,13	0,09	0,00	4,35	25,00	0,01
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar; 2. Refogar e cozinhar os legumes com óleo, cebola, alho a sal; 3. Deixar cozinhar até amolecer.																		

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: MACARRONADA NUTRITIVA (CARNE MOÍDA, BERINJELA E CENOURA RALADA)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Carne moída	60,00	58,25	1,03		124,66	15,51	6,47	2,55	0,00	0,00	7,57	12,23	1,68	3,87	0,00	0,00	35,53	0,40
Macarrão	30,00	30,00	1,00		111,17	3,10	0,59	0,15	22,99	0,69	5,84	0,00	0,28	0,24	0,00	0,00	4,42	0,00
Cenoura	20,00	17,24	1,16		5,89	0,23	0,03	0,00	1,32	0,55	3,89	1,94	0,03	0,04	0,00	0,88	0,57	0,00
Berinjela	25,00	23,15	1,08		4,54	0,28	0,02	0,00	1,03	0,67	2,13	2,99	0,06	0,03	0,00	0,70	0,00	0,00
Cebola	5,00	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
Óleo	2,00	2,00	1,00		17,68	0,00	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Tomate	10,00	8,55	1,17		1,31	0,09	0,01	0,01	0,27	0,10	0,59	0,90	0,02	0,01	0,00	1,81	0,09	0,00
TOTAL					267,67	19,33	9,13	3,01	26,13	2,12	20,64	18,67	2,08	4,21	0,00	3,56	64,12	0,41

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar, descascar e ralar a cenoura e cortar em cubos a abobrinha. Reservar;
2. Ferver água com um pouco de sal e óleo;
3. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos;
4. Deixar escorrer o macarrão e reservar;
5. Descongelar adequadamente, temperar e refogar a carne moída com alho, cebola, óleo, sal e tomate;
6. Deixar cozinhar por cerca de 5 minutos;
7. Acrescentar a cenoura ralada e a abobrinha e deixar cozinhar até amolecer;
8. Adicionar o macarrão cozido a carne moída e mexer.



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: MANGA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Manga	130,0	83,87	1,55		53,26	0,34	0,21	0,08	13,98	1,33	9,78	6,55	0,08	0,06	0,00	14,60	0,46	0,00
TOTAL					53,26	0,34	0,21	0,08	13,98	1,33	9,78	6,55	0,08	0,06	0,00	14,60	0,46	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e fatia a fruta; 2. Servir conforme o cardápio.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																			
NOME DE PREPARAÇÃO: MELANCIA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL														
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)	
Melancia	250,0	126,9	1,97		41,38	1,12	0,00	0,00	10,33	0,16	9,80	12,22	0,29	0,12	0,00	7,80	0,00	0,00	
TOTAL					41,38	1,12	0,00	0,00	10,33	0,16	9,80	12,22	0,29	0,12	0,00	7,80	0,00	0,00	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar adequadamente e cortar em fatias melancia; 2. Entregar ao aluno conforme o per capta.																			



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: MELÃO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Melão	200,0	170,9	1,17		50,20	1,16	0,00	0,00	12,86	0,43	4,88	10,17	0,39	0,15	0,00	14,84	19,09	0,00
TOTAL					50,20	1,16	0,00	0,00	12,86	0,43	4,88	10,17	0,39	0,15	0,00	14,84	19,09	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar adequadamente e cortar em fatias; 2. Servir ao aluno conforme o cardápio.																		

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: PEIXE ESCABACHE					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL														
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)	
Peixe	180,0	162,1	1,11		173,85	27,00	6,49	1,46	0,00	0,00	21,97	36,97	0,28	0,41	77,61	0,00	125,6	0,02	
Limão	5,00	2,38	2,10		0,76	0,02	0,00	0,00	0,26	0,03	1,21	0,23	0,00	0,01	0,00	0,91	0,03	0,00	
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00	
Óleo	5,00	5,00	1,00		44,20	0,00	5,00	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00	
Cebola	5,00	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00	
Pimentão	5,00	3,85	1,30		0,82	0,04	0,01	0,00	0,19	0,10	0,34	0,30	0,02	0,01	0,00	3,85	0,00	0,00	
Tomate	10,00	8,55	1,17		1,31	0,09	0,01	0,01	0,27	0,10	0,59	0,90	0,02	0,01	0,00	1,81	0,09	0,00	
Pimenta de cheiro	5,00	2,38	2,10		0,65	0,05	0,01	0,00	0,11	0,00	0,67	0,00	0,03	0,00	0,00	1,10	0,12	0,00	
Cheiro verde	5,00	4,31	1,16		1,47	0,12	0,02	0,00	0,25	0,11	7,16	0,99	0,10	0,04	31,47	2,16	0,10	0,00	
TOTAL					225,46	27,45	11,55	2,23	1,61	0,46	32,55	40,01	0,47	0,49	109,08	10,01	149,5	0,04	
MODO DE PREPARO:																			
<ol style="list-style-type: none"> Descongelar adequadamente o peixe e cortar em pedaços; Temperar o peixe com limão e sal; Em uma panela com óleo aquecido fritar os pedaços de peixe; Escorrer o peixe em papel toalha. Reservar; Em uma outra panela refogar os outros temperos e colocar os pedaços de peixe para refogar, sem desmanchar. 																			



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA COZIDA (CHUCHU, ABÓBORA E CHEIRO VERDE)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Chuchu	30,00	20,41	1,47		3,47	0,14	0,01	0,00	0,84	0,26	2,35	1,47	0,03	0,02	0,00	2,17	0,00	0,00
Abóbora	35,00	25,36	1,38		9,79	0,44	0,14	0,03	2,12	0,55	4,56	2,24	0,09	0,08	0,00	1,29	0,00	0,00
Cheiro verde	10,00	8,62	1,16		2,93	0,24	0,04	0,01	0,50	0,23	14,31	1,98	0,21	0,09	62,93	4,32	0,20	0,00
Cebola	5,00	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
Sal	0,10	1,00	0,10		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,3	0,00
Óleo	2,00	2,00	1,00		17,68	0,00	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
TOTAL					35,24	0,89	2,19	0,33	3,78	1,12	21,70	6,11	0,35	0,20	62,93	7,94	234,5	0,01
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar em cubos grandes a abóbora e a batata inglesa; 2. Cozinhar a abóbora e batata em água sem sal até amolecer; 3. Escorrer e liquidificar a abóbora e batata com leite e água até ficar uma mistura pastosa. Reservar; 4. Refogar o alho, cebola, manteiga e óleo; 5. Adicionar a mistura liquidificada e sal a gosto; 6. Mexer para não embolar.																		

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SALAD CRUA (ACELGA, PEPINO E TOMATE)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Acelga	25,00	17,12	1,46		3,59	0,25	0,02	0,00	0,79	0,19	7,36	1,78	0,05	0,05	0,00	3,86	0,20	0,00
Pepino	20,00	18,18	1,10		1,73	0,16	0,00	0,00	0,37	0,20	1,75	1,70	0,03	0,02	0,00	0,91	0,00	0,00
Tomate	20,00	16,00	1,25		2,45	0,18	0,03	0,02	0,50	0,19	1,11	1,69	0,04	0,02	0,00	3,39	0,16	0,00
TOTAL					7,77	0,58	0,05	0,02	1,67	0,58	10,22	5,16	0,11	0,10	0,00	8,16	0,37	0,00
MODO DE PREPARO:																		
1. Higienizar os legumes;																		
2. Cortar a acelga em tiras finas, o tomate e o pepino em cubinhos;																		
3. Servir conforme o cardápio.																		

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ACELGA, RÚCULA E CEBOLINHA)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Acelga	25,00	17,12	1,46		3,59	0,25	0,02	0,00	0,79	0,19	7,36	1,78	0,05	0,05	0,00	3,86	0,20	0,00
Rúcula	25,00	16,78	1,49		2,20	0,30	0,02	0,00	0,37	0,29	19,56	2,99	0,16	0,04	0,00	7,77	1,58	0,00
Cebolinha	10,00	8,93	1,12		1,74	0,17	0,03	0,00	0,30	0,32	7,13	2,20	0,06	0,03	0,00	2,84	0,14	0,00
TOTAL					7,53	0,71	0,07	0,00	1,47	0,80	34,05	6,96	0,26	0,12	0,00	14,47	1,93	0,00
MODO DE PREPARO:																		
1. Higienizar os legumes;																		
2. Cortar a acelga e a rúcula em tiras finas e picar a cebolinha e misturar;																		
3. Servir conforme o cardápio.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ALFACE, CENOURA RALADA E CEBOLINHA)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Alface	30,00	24,59	1,22		3,40	0,42	0,03	0,00	0,60	0,57	6,77	2,24	0,15	0,09	0,00	5,26	1,04	0,00
Cenoura	20,00	17,24	1,16		5,89	0,23	0,03	0,00	1,32	0,55	3,89	1,94	0,03	0,04	0,00	0,88	0,57	0,00
Cebolinha	10,00	8,93	1,12		1,74	0,17	0,03	0,00	0,30	0,32	7,13	2,20	0,06	0,03	0,00	2,84	0,14	0,00
TOTAL					11,03	0,81	0,09	0,00	2,22	1,44	17,78	6,37	0,24	0,15	0,00	8,98	1,76	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ACELGA, RÚCULA, TOMATE E CHEIRO VERDE)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Rúcula	40,00	30,53	1,31		4,01	0,54	0,03	0,00	0,68	0,53	35,59	5,43	0,29	0,07	0,00	14,14	2,88	0,00
Tomate	30,00	20,13	1,49		3,09	0,22	0,03	0,02	0,63	0,24	1,40	2,12	0,05	0,03	0,00	4,27	0,21	0,00
Acelga	30,00	24,00	1,25		5,03	0,35	0,03	0,00	1,11	0,27	10,32	2,49	0,06	0,07	0,00	5,41	0,28	0,00
Cheiro verde	5,00	4,31	1,16		1,47	0,12	0,02	0,00	0,25	0,11	7,16	0,99	0,10	0,04	31,47	2,16	0,10	0,00
TOTAL					13,59	1,23	0,11	0,02	2,67	1,15	54,46	11,04	0,50	0,21	31,47	25,98	3,46	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ALFACE, PEPINO E TOMATE)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Alface	20,00	15,27	1,31		2,11	0,26	0,02	0,00	0,37	0,36	4,20	1,39	0,09	0,05	0,00	3,27	0,65	0,00
Pepino	20,00	15,38	1,30		1,47	0,13	0,00	0,00	0,31	0,17	1,48	1,44	0,02	0,02	0,00	0,77	0,00	0,00
Tomate	20,00	16,00	1,25		2,45	0,18	0,03	0,02	0,50	0,19	1,11	1,69	0,04	0,02	0,00	3,39	0,16	0,00
TOTAL					6,03	0,57	0,05	0,02	1,19	0,72	6,79	4,51	0,15	0,09	0,00	7,43	0,81	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar os legumes; 2. Cortar a alface em tiras finas, o tomate e o pepino em cubinhos; 3. Servir conforme o cardápio.																		

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ALFACE, TOMATE E MANJERICÃO)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Alface	40,00	30,53	1,31		4,22	0,52	0,04	0,00	0,74	0,71	8,40	2,78	0,19	0,11	0,00	6,53	1,29	0,00
Tomate	40,00	32,00	1,25		4,91	0,35	0,06	0,03	1,00	0,38	2,22	3,37	0,08	0,04	0,00	6,79	0,33	0,00
Manjeriçao	20,00	16,00	1,25		3,38	0,32	0,06	0,02	0,58	0,53	33,75	9,25	0,16	0,07	0,00	0,37	0,62	0,00
TOTAL					15,93	1,51	0,20	0,06	2,97	2,06	56,50	19,61	0,53	0,28	0,00	17,44	2,85	0,00
MODO DE PREPARO:																		
<ol style="list-style-type: none"> Higienizar os legumes; Cortar a alface e o manjeriçao em tiras finas e o tomate em cubinhos; Servir conforme o cardápio. 																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ALFACE, TOMATE, RÚCULA E CEBOLINHA)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Alface	35,00	26,72	1,31		3,69	0,45	0,03	0,00	0,65	0,62	7,35	2,43	0,16	0,09	0,00	5,71	1,13	0,00
Tomate	35,00	28,00	1,25		4,29	0,31	0,05	0,03	0,88	0,33	1,94	2,95	0,07	0,04	0,00	5,94	0,29	0,00
Rúcula	35,00	23,49	1,49		3,08	0,41	0,03	0,00	0,52	0,41	27,38	4,18	0,22	0,05	0,00	10,87	2,21	0,00
Cebolinha	20,00	17,86	1,12		3,48	0,33	0,06	0,00	0,60	0,63	14,26	4,39	0,12	0,05	0,00	5,68	0,29	0,00
TOTAL					14,56	1,51	0,17	0,03	2,65	1,99	50,93	13,9	0,57	0,24	0,00	28,20	3,92	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar os legumes; 2. Cortar a alface, a rúcula em tiras finas, o tomate em cubinhos e picar a cebolinha. Misturar tudo; 3. Servir conforme o cardápio.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (REPOLHO, BETERRABA RALADA E CEBOLINHA)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Repolho	40,00	28,57	1,40		4,89	0,25	0,04	0,00	1,10	0,54	9,87	2,43	0,04	0,04	0,00	5,35	1,04	0,00
Beterraba	40,00	25,81	1,55		12,60	0,50	0,02	0,00	2,87	0,87	4,67	6,31	0,08	0,13	0,00	0,80	2,51	0,00
Cebolinha	20,00	17,86	1,12		3,48	0,33	0,06	0,00	0,60	0,63	14,26	4,39	0,12	0,05	0,00	5,68	0,29	0,00
TOTAL					20,98	1,09	0,13	0,00	4,57	2,04	28,80	13,1	0,24	0,23	0,00	11,83	3,84	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar os legumes; 2. Cortar o repolho em tiras finas, ralar a beterraba e picar a cebolinha. Misturar tudo; 3. Servir conforme o cardápio.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (TOMATE E MANJERICÃO)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Tomate	30,00	20,13	1,49		3,09	0,22	0,03	0,02	0,63	0,24	1,40	2,12	0,05	0,03	0,00	4,27	0,21	0,00
Manjeriçao	25,00	20,00	1,25		4,23	0,40	0,08	0,02	0,73	0,66	42,18	11,56	0,19	0,09	0,00	0,47	0,78	0,00
TOTAL					7,32	0,62	0,11	0,04	1,36	0,90	43,58	13,68	0,24	0,12	0,00	4,74	0,98	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJovem ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (TOMATE, CEBOLA, PEPINO E MANJERICÃO)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Tomate	30,00	20,13	1,49		3,09	0,22	0,03	0,02	0,63	0,24	1,40	2,12	0,05	0,03	0,00	4,27	0,21	0,00
Manjericão	15,00	12,00	1,25		2,54	0,24	0,05	0,01	0,44	0,40	25,31	6,94	0,12	0,06	0,00	0,28	0,47	0,00
Cebola	10,00	6,99	1,43		2,76	0,12	0,01	0,00	0,62	0,15	0,98	0,83	0,01	0,01	0,00	0,33	0,04	0,00
Pepino	20,00	14,60	1,37		1,39	0,13	0,00	0,00	0,30	0,16	1,40	1,36	0,02	0,02	0,00	0,73	0,00	0,00
TOTAL					9,77	0,71	0,09	0,03	1,99	0,95	29,09	11,26	0,20	0,11	0,00	5,61	0,71	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição.																		

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJovem ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: SOPA DE FRANGO (MACARRÃO, INHAME, ESPINAFRE VEGETAL E ABÓBORA)

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Frango peito	60,00	43,17	1,39		51,44	9,29	1,30	0,47	0,00	0,00	3,18	13,49	0,19	0,29	0,86	0,00	24,17	0,00
Macarrão	10,00	10,00	1,00		37,06	1,03	0,20	0,05	7,66	0,23	1,95	0,00	0,09	0,08	0,00	0,00	1,47	0,00
Inhame,	20,00	14,71	1,36		14,22	0,30	0,03	0,01	3,42	0,24	1,73	4,23	0,05	0,04	0,00	0,83	0,00	0,00
Espinafre	10,00	5,85	1,71		0,94	0,12	0,01	0,00	0,15	0,12	5,70	4,77	0,02	0,02	0,00	0,14	1,00	0,00
Vagem	10,00	7,87	1,27		1,96	0,14	0,01	0,00	0,42	0,19	3,24	1,40	0,03	0,03	0,00	0,09	0,00	0,00
Abóbora	15,00	10,95	1,37		4,23	0,19	0,06	0,01	0,92	0,24	1,97	0,97	0,04	0,04	0,00	0,56	0,00	0,00
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
Colorau	1,00	1,00	1,00		0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5,00	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Cheiro verde	5,00	4,31	1,16		1,47	0,12	0,02	0,00	0,25	0,11	7,16	0,99	0,10	0,04	31,47	2,16	0,10	0,00
Óleo	2,00	2,00	1,00		17,68	0,00	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Tomate	3,00	2,56	1,17		0,39	0,03	0,00	0,00	0,08	0,03	0,18	0,27	0,01	0,00	0,00	0,54	0,03	0,00
Pimenta do reino	1,00	1,00	1,00		0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Limão	3,00	1,43	2,10		0,45	0,01	0,00	0,00	0,16	0,02	0,73	0,14	0,00	0,00	0,00	0,55	0,02	0,00
TOTAL					132,47	11,36	3,65	0,86	13,63	1,30	26,57	26,93	0,56	0,55	32,34	5,03	50,30	0,01

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar adequadamente os legumes, descascar e cortá-los em pequenos cubos. Reservar;
2. Descongelar e temperar o peito de frango com alho, pimenta do reino, colorau, sal e limão;
3. Colocar em uma panela óleo e os demais temperos para refogar o frango;
4. Acrescentar os legumes e o macarrão quando o frango estiver refogado;
5. Deixar ferver até cozinhar e servir morna.

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: SOPA NUTRITIVA (MACARRÃO, CARNE MOÍDA, ABÓBORA, CHUCHU E BATATA INGLESA)

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Carne moída	60,00	55,56	1,08		118,89	14,79	6,17	2,43	0,00	0,00	7,22	11,67	1,61	3,69	0,00	0,00	33,89	0,38
Macarrão	10,00	10,00	1,00		37,06	1,03	0,20	0,05	7,66	0,23	1,95	0,00	0,09	0,08	0,00	0,00	1,47	0,00
Chuchu	20,00	14,49	1,38		2,46	0,10	0,01	0,00	0,60	0,19	1,67	1,05	0,02	0,01	0,00	1,54	0,00	0,00
Batata inglesa	25,00	22,52	1,11		14,50	0,40	0,00	0,00	3,31	0,26	0,80	3,28	0,08	0,05	0,00	7,00	0,00	0,00
Abóbora	15,00	10,95	1,37		4,23	0,19	0,06	0,01	0,92	0,24	1,97	0,97	0,04	0,04	0,00	0,56	0,00	0,00
Limão	3,00	1,43	2,10		0,45	0,01	0,00	0,00	0,16	0,02	0,73	0,14	0,00	0,00	0,00	0,55	0,02	0,00
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
Colorau	1,00	1,00	1,00		0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5,00	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Cheiro verde	5,00	4,31	1,16		1,47	0,12	0,02	0,00	0,25	0,11	7,16	0,99	0,10	0,04	31,47	2,16	0,10	0,00
Óleo	2,00	2,00	1,00		17,68	0,00	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Tomate	3,00	2,56	1,17		0,39	0,03	0,00	0,00	0,08	0,03	0,18	0,27	0,01	0,00	0,00	0,54	0,03	0,00
Pimenta do reino	1,00	1,00	1,00		0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
TOTAL					199,76	16,80	8,46	2,80	13,55	1,20	22,41	19,03	1,97	3,94	31,48	12,51	59,02	0,39

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar adequadamente os legumes, descascar e cortá-los em pequenos cubos. Reservar;
2. Descongelar e temperar a carne moída com alho, pimenta do reino, colorau, sal e limão;
3. Colocar em uma panela óleo e os demais temperos para refogar a carne moída;
4. Acrescentar os legumes e o macarrão quando a carne moída estiver refogada;
5. Deixar ferver até cozinhar e servir morna.



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE ACEROLA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Polpa de acerola	120,0	120,0	1,00		26,32	0,71	0,00	0,00	6,65	0,84	9,11	10,39	0,20	0,09	0,00	747,8	1,54	0,00
Açúcar	15,00	15,00	1,00		57,99	0,05	0,00	0,00	14,93	0,00	0,53	0,08	0,02	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00
TOTAL					84,31	0,76	0,00	0,00	21,58	0,84	9,64	10,47	0,22	0,09	0,00	747,8	3,34	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Lavar as embalagens das polpas; 2. Bater a polpa de fruta no liquidificador com água, adicionar o açúcar e servir conforme o cardápio.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJU					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Polpa de caju	120,0	120,0	1,00		43,88	0,58	0,18	0,00	11,22	0,98	1,01	8,49	0,18	0,10	0,00	143,6	4,99	0,00
Açúcar	15,00	15,00	1,00		57,99	0,05	0,00	0,00	14,93	0,00	0,53	0,08	0,02	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00
TOTAL					101,87	0,63	0,18	0,00	26,15	0,98	1,53	8,57	0,19	0,10	0,00	143,6	6,79	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Lavar as embalagens das polpas; 2. Bater a polpa de fruta no liquidificador com água, adicionar o açúcar e servir conforme o cardápio.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE MARACUJÁ					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Polpa de maracujá	120,0	120,0	1,00		46,51	0,98	0,21	0,00	11,52	0,61	5,53	11,64	0,35	0,23	0,00	8,71	9,72	0,00
Açúcar	15,00	15,00	1,00		57,99	0,05	0,00	0,00	14,93	0,00	0,53	0,08	0,02	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00
TOTAL					104,50	1,02	0,21	0,00	26,45	0,61	6,06	11,72	0,37	0,23	0,00	8,71	11,52	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Lavar as embalagens das polpas; 2. Bater a polpa de fruta no liquidificador com água, adicionar o açúcar e servir conforme o cardápio.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE MURICI					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Polpa de murici	130,0	69,52	1,87		63,26	0,61	1,72	0,01	13,47	4,73	27,81	15,29	0,20	0,30	0,00	26,79	6,26	0,00
Açúcar	20,00	20,00	1,00		77,31	0,06	0,00	0,00	19,91	0,00	0,70	0,11	0,02	0,00	0,00	0,00	2,40	0,00
TOTAL					140,58	0,68	1,72	0,01	33,37	4,73	28,51	15,40	0,22	0,30	0,00	26,79	8,66	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Lavar as embalagens das polpas; 2. Bater a polpa de fruta no liquidificador com água, adicionar o açúcar e servir conforme o cardápio.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE TAMARINDO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Tamarindo	120,0	120,0	1,00		330,83	3,85	0,55	0,12	87,04	7,74	44,53	70,93	0,66	0,81	0,00	8,70	0,43	0,00
Açúcar	20,00	20,00	1,00		77,31	0,06	0,00	0,00	19,91	0,00	0,70	0,11	0,02	0,00	0,00	0,00	2,40	0,00
TOTAL					408,15	3,91	0,55	0,12	106,95	7,74	45,23	71,04	0,69	0,81	0,00	8,70	2,83	0,00
MODO DE PREPARO: 1. Lavar as embalagens das polpas; 2. Bater a polpa de fruta no liquidificador com água, adicionar o açúcar e servir conforme o cardápio.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – PROJOVEM ALTERNÂNCIA (19 A 30 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: TANGERINA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Tangerina	150,0	111,1	1,35		42,03	0,94	0,08	0,00	10,68	1,04	14,32	8,59	0,13	0,00	0,00	54,24	0,00	0,00
TOTAL					42,03	0,94	0,08	0,00	10,68	1,04	14,32	8,59	0,13	0,00	0,00	54,24	0,00	0,00
MODO DE PREPARO:																		
1. Higienizar a casca da tangerina adequadamente e entrar ao aluno.																		