



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



**FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DO CARDÁPIO B
INDÍGENA ALTERNÂNCIA
ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2022**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



GOVERNO DO ESTADO DO MARANHÃO
FLÁVIO DINO DE CASTRO E COSTA

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
FELIPE COSTA CAMARÃO

SECRETARIA ADJUNTA DE SUPORTE AO SISTEMA EDUCACIONAL
VICTOR PFLUEGER PEREIRA DOS SANTOS

SUPERINTENDÊNCIA DE SUPORTE A EDUCAÇÃO
POLYANA LINDOSO CAJUEIRO

SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
NATHÁLIA ISABELLA PAVÃO PINTO LIMA

MOISANE DE JESUS AMORIM PINHEIRO (Responsável Técnico)
CRN11: 4557

DIANA MESSALA PINHEIRO DA SILVA MONTEIRO (Quadro Técnico)
CRN11: 3555

MARIA DO SOCORRO MENDES JANSEN (Quadro Técnico)
CRN11: 8034

SUZANA BORBA FONSECA DA SILVA (Quadro Técnico)
CRN11: 4418

RENATA RODRIGUES NASLAUSKY RABIN (Quadro Técnico)
CRN11: 2164

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



SUMÁRIO

1. ABACATADA
2. ARROZ BRANCO
3. ARROZ COM ABÓBORA
4. ARROZ COM LEGUMES (MAXIXE, CENOURA E VINAGREIRA)
5. ARROZ COM MACARRÃO
6. ARROZ DE LEGUMES (MAXIXE, QUIABO E VINAGREIRA) COM OVOS
7. ARROZ MARIA ISABEL
8. ARROZ REFORÇADO (FRANGO EM CUBOS, FEIJÃO E ABÓBORA)
9. BAIÃO DE 2 (ARROZ E FEIJÃO)
10. BAIÃO DE 3 (ARROZ, FEIJÃO, CARNE BOVINA E COUVE)
11. BAIÃO DE 3 (ARROZ, FEIJÃO E OVO)
12. BAIÃO DE 3 (ARROZ, FEIJÃO, CARNE BOVINA E VINAGREIRA)
13. BANANA
14. BATATA DOCE COZIDA
15. BATATA DOCE COZIDA COM OVOS MEXIDOS E CEBOLINHA E TOMATE
16. BEIJU COM MANTEIGA
17. BIFE AO MOLHO COM BATATA DOCE
18. BISCOITE CREAM CRACKER
19. BISCOITO DOCE
20. BISCOITO ROSQUINHA
21. BISCOITO SALGADO
22. BOLO DE MILHO
23. BOLO DE TAPIOCA
24. CAFÉ
25. CALDO DE CARNE MOÍDA
26. CALDO DE FEIJÃO COM CEBOLINHA

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



27. CALDO DE FRANGO COM ABÓBORA
28. CALDO DE MACAXEIRA COM CARNE MOÍDA
29. CALDO DE MACAXEIRA COM CARNE MOÍDA E COUVE
30. CALDO DE OVOS COM CHEIRO VERDE
31. CARNE ASSADA DE PANELA ACEBOLADA
32. CARNE BOVINA COZIDA E LEGUMES (CENOURA, MAXIXE E VINAGREIRA)
33. CARNE BOVINA EM TIRAS FRITAS
34. CARNE GUISADA COM MAXIXE E VINAGREIRA
35. CARNE SUÍNA ASSADA
36. CARNE SUÍNA COM VINAGREIRA
37. CARNE SUÍNA FRITA
38. CUSCUZ DE ARROZ
39. CUSCUZ DE ARROZ COM OVO
40. CUSCUZ DE MILHO
41. FARINHA AMARELA
42. FAROFA
43. FAROFA DE BANANA FRITA COM CHEIRO-VERDE E TOMATE
44. FAROFA DE FRANGO
45. FAROFA DE OVOS
46. FAROFA DE SARDINHA COM CHEIRO VERDE, TOMATE E CEBOLA
47. FEIJÃO
48. FEIJÃO COM ABÓBORA
49. FEIJÃO COM ABÓBORA, MAXIXE E QUIABO
50. FEIJÃO COM COUVE
51. FEIJÃO COM JOÃO GOMES E VINAGREIRA
52. FEIJÃO COM MACAXEIRA
53. FEIJÃO COM MAXIXE
54. FEIJÃO COM QUIABO E ABÓBORA
55. FEIJOADA DE CARNE BOVINA E REPOLHO EM TIRAS
56. FRANGO ASSADO
57. FRANGO COZIDO
58. FRANGO COZIDO COM QUIABO
59. FRANGO COM LEGUMES (CENOURA, ABÓBORA E VINAGREIRA)

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^ª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



60. FRANGO FRITO ACEBOLADO
61. GALINHADA
62. LARANJA
63. LEGUMES REFOGADOS (ABÓBORA E CHUCHU)
64. LEITE
65. LEITE BATIDO COM ACHOCOLATADO
66. MACARRÃO
67. MACARONADA AO MOLHO DE CARNE MOÍDA
68. MACARRONADA DE SARDINHA, COUVE, CEBOLINHA E TOMATE
69. MACAXEIRA COZIDA
70. MAMÃO
71. MANUÊ
72. MELANCIA
73. MELÃO
74. MEXIDO DE SARDINHA COM OVO, CEBOLA E TOMATE
75. MINGAU DE ARROZ DOCE
76. MINGAU DE FUBÁ DE MILHO
77. MINGAU DE MILHO BRANCO
78. MINGAU DE TAPIOCA
79. OVO
80. OVOS MEXIDOS COM CEBOLINHA E TOMATE
81. PÃO DE FORMA
82. PÃO DE FORMA E MANTEIGA
83. PEIXE COZIDO
84. PEIXE FRITO
85. PIRÃO
86. REFOGADO DE CENOURA MAXIXE E COUVE
87. SALADA COZIDA DE CHUCHU E TOMATE
88. SALADA CRUA DE ALFACE E BETERRABA
89. SALADA CRUA DE ALFACE E PEPINO
90. SALADA CRUA DE ALFACE E TOMATE
91. SALADA CRUA DE PEPINO E TOMATE
92. SALADA CRUA DE REPOLHO E BETERRABA RALADOS

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



93. SALADA CRUA DE REPOLHOS E CENOURA RALADOS
94. SALADA CRUA DE REPOLHO E CHEIRO VERDE
95. SALADA DE BETERRABA E CEBOLA REFOGADOS
96. SALADA DE COUVE E CENOURA REFOGADOS
97. SALADA DE FEIJÃO VERDE E CEBOLINHA
98. SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO E LARANJA)
99. SALADA DE FRUTAS (BANANA E MAMÃO)
100. SALADA DE FRUTAS (BANANA E MELÃO)
101. SALADA DE FRUTAS (MELANCIA E BANANA)
102. SALADA DE FRUTAS (MAMÃO E MELÃO)
103. SOPA DE FEIJÃO COM CARNE BOVINA E LEGUMES (INHAME, COUVE E VINAGREIRA)
104. SOPA DE FEIJÃO COM CARNE BOVINA E LEGUMES (CENOURA, MAXIXE E VINAGREIRA)
105. SUCO DE ACEROLA
106. SUCO DE CAJÁ
107. SUCO DE CAJU
108. SUCO DE GOIABADA
109. SUCO DE MANGA
110. SUCO DE MARACUJÁ
111. VINAGRETE (TOMATE, PEPINO, CEBOLA E CHEIRO VERDE)
112. VITAMINA DE BANANA
113. VITAMINA DE BANANA E MAMÃO
114. VITAMINA DE MAMÃO

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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.

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^ª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



ORIENTAÇÕES IMPORTANTES

CALCULANDO AS QUANTIDADES DE PER CAPITAS

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

Exemplo: Arroz de couve com ovos mexidos

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

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

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

Exemplo: COUVE

Um maço de couve (média de 6 folhas) equivale a 400g (ver tabela ao lado)
15g de couve X 100 alunos = 1500 gramas de couve
1500g de couve ÷ 400 = 3,75 X 2 (frequência) = 7,5 ou seja, 8 maços de couve

Exemplo: OVO

Um ovo equivale a 50 gramas
25g de ovo X 100 = 2,500g de ovos
1 dúzia (12 unidades) de ovos equivale a 600g
2,500g de ovos ÷ 600g = 4 dúzias X 2 (frequência) = 8 dúzias de ovos

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS

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

Preparação da solução clorada



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

HIGIENIZAÇÃO DAS BANCADAS

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

HIGIENIZAÇÃO DOS UTENSÍLIOS

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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.

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



PREPARAÇÕES

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância
FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)

NOME DA PREPARAÇÃO: ABACATADA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Abacate	45,00	1 colher sopa cheia	45,00	30,00	1,50	*	28,85	0,37	2,52	1,81
Açúcar	10,00	½ colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96
Leite integral em pó	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
TOTAL							166,86	5,48	7,9	19,61
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, retirar o caroço e extrair a polpa do abacate; 2. Liquidificar com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogênea Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100					PESO DA PORÇÃO (g): 85,00			TEMPO DE PREPARO: 30 minutos		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância
FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)

NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ BRANCO (arroz, alho)

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	90,0	1 colher servir	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Alho	1,0	1/3 dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Sal	1,0	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,0	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL							368,29	6,86	3,48	74,91

MODO DE PREPARO:

1. Amassar o alho e em uma panela e acrescentar óleo, sal e o arroz;
2. Refogar bem e depois acrescentar água;
3. Tampar a panela e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos ou até amolecer;

Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100

PESO DA PORÇÃO (g): 95,00

TEMPO DE PREPARO: 30 minutos

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância
FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)

NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM ABÓBORA (arroz, abóbora, alho)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	90,00	1 colher servir	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Abóbora	36,00	1 colher sopa	36,00	33,33	1,08	*	13,33	0,58	0,18	2,06
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,91	1,09	*	1,03	0,06	0,00	0,22
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5,00	1/2 colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL							274,54	5,39	2,63	55,37

MODO DE PREPARO:

1. Lavar, descascar e cortar a abóbora em cubos;
2. Amassar o alho em uma panela e acrescentar a abóbora, o sal e o arroz;
3. Refogar bem e depois acrescentar água;
4. Tampar a panela e deixar cozinhar até amolecer.

Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00

PESO DA PORÇÃO (g): 132,74

TEMPO DE PREPARO: 40 minutos

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância
FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)

NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM LEGUMES (MAXIXE, CENOURA, VINAGREIRA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	90,00	1 colher servir	90,00	90,00	1,00	*	323,71	6,59	1,68	69,71
Cenoura	25,00	1 colher sopa	25,00	21,55	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98
Maxixe	40,00	1 colher sopa	40,00	32,52	1,23	*	4,47	0,45	0,02	0,89
Vinagreira	15,00	1 ½ galho	15,00	10,00	1,50	*	2,60	0,21	0,04	0,49
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1/2 colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cheiro verde	5,00	1 colher sopa	5,00	4,46	1,12	*	1,52	0,12	0,02	0,26
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Açafrão	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	3,10	0,11	0,06	0,65
TOTAL							371,45	7,91	4,87	73,62
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar adequadamente a vinagreira, cenoura, maxixe e a pimenta de cheiro, cortar em pedaços. Reservar; 2. Lavar o arroz e refogar com óleo, cebola, alho, açafrão; 3. Acrescente água e acertar o sal, mexa 4. Em seguida acrescentar os vegetais cortados e misturar bem; 5. Deixe cozinhar até amolecer; 6. Acrescente o cheiro verde ao final e misture. Servir conforme cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100					PESO DA PORÇÃO (g): 191,00			TEMPO DE PREPARO: 1 h		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância

FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)

NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM MACARRÃO (arroz, macarrão, alho)

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	90,00	1 colher servir	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Macarrão	25,00	1 colher sopa	25,00	25,00	1,00	*	92,78	2,50	0,33	19,49
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL							343,21	7,06	2,81	70,29

MODO DE PREPARO:

1. Lavar o arroz e reservar;
2. Refogar o macarrão com os temperos picados, até que o macarrão doure um pouco;
3. Acrescentar o arroz, mexer bem junto com o macarrão e os temperos;
4. Acrescentar água e deixar cozinhar por 15 minutos em seguida mexa um pouco e desligue o fogo;
5. Deixe abafado até a hora de servir;

Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00

PESO DA PORÇÃO (g): 135,00

TEMPO DE PREPARO: 40 minutos

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância

FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)

NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ MARIA ISABEL (arroz, carne bovina em cubos)

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	90,00	½ xícara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Carne bovina em cubos	40,00	2 colheres sopa	40,00	33,90	1,18	*	48,83	7,06	2,07	0,00
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
TOTAL							299,99	10,22	4,03	53,59

MODO DE PREPARO:

1. Lavar, higienizar e cortar a cebolinha. Reservar;
2. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, limão, colorau, pimenta do reino e sal;
3. Aquecer o óleo e refogar a carne com o restante dos temperos;
4. Deixar cozinhar por 20 minutos;
5. Adicionar o arroz e água fervente se necessário, deixar cozinhar até amolecer;
6. Desligar o fogo e salpicar a cebolinha sobre o arroz

Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00

PESO DA PORÇÃO (g): 159,30

TEMPO DE PREPARO: 1h

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância

FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)

NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ REFORÇADO (arroz, frango em cubos, feijão e abóbora)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	45,00	½ colher servir	45,00	45,00	1,00	*	161,01	3,22	0,15	35,44
Filé de frango	30,00	1 ½ colher sopa	30,00	21,58	1,39	*	37,33	6,67	0,97	0,00
Abóbora	36,00	1 colher sopa	36,00	33,33	1,08	*	13,33	0,58	0,18	2,06
Feijão	15,00	1 colher sopa	15,00	14,33	1,03	*	47,15	2,86	0,18	8,77
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Pimenta de cheiro	3,00	½ unidade	5,00	3,50	1,43	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Óleo	5,00	1 colher café	1,00	1,00	1,00	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL							217,59	10,19	3,38	35,53
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none">1. Cozinhar o feijão-verde como de costume e reservar;2. Lavar, descascar e cortar em cubos a abóbora. Reservar;3. Descongelar adequadamente o frango, cortar em cubos e temperar com sal, limão, alho, colorau e pimenta do reino;4. Refogar com o restante dos temperos e óleo e deixar cozinhar por 20 minutos;5. Em seguida acrescentar o arroz, a abóbora e deixar cozinhar por mais 15 minutos, acrescentar o feijão, misturar e desligar o fogo Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 133,27				TEMPO DE PREPARO: 1h			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância
FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)

NOME DA PREPARAÇÃO: BAIÃO DE 2 (arroz, feijão)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Arroz	90,00	½ colher servir	90,00	90,00	1,00	*	323,71	6,59	1,68	69,71	
Feijão	30,00	2 colheres sopa	30,00	29,13	1,03	*	95,83	5,82	0,37	17,83	
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12	
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02	
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11	
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00	
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22	
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
Colorau	1,00	1 colher chá	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03	
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL							449,94	12,63	5,06	88,35	
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. Lavar o arroz e refogar com alho, óleo, tomate, pimenta de cheiro, pimenta do reino, colorau, cebola; 4. Acrescente água e acertar o sal, mexa; 5. Deixe cozinhar por 15 minutos em seguida misture com o feijão, desligue o fogo. Servir conforme cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100				PESO DA PORÇÃO (g): 142,00				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância
FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)

NOME DA PREPARAÇÃO: BAIÃO DE 3 (arroz, feijão, carne bovina e couve)

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	90,00	½ colher servir	90,00	90,00	1,00	*	323,71	6,59	1,68	69,71
Feijão	30,00	2 colheres sopa	30,00	29,13	1,03	*	95,83	5,82	0,37	17,83
Carne, bovina	50,00	2 colheres sopa	50,00	44,64	1,12	*	64,30	9,29	2,73	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Alho,	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1 colher chá	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Couve	20,00	1 colher sopa	20,00	13,33	1,50	*	3,61	0,38	0,07	0,58
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL							518,41	22,32	7,87	89,14

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. Descongelar a carne adequadamente e temperar;
4. Em uma panela com óleo quente, refogar os temperos, acrescentar a carne e deixar cozinhar por 25 minutos;
5. Em seguida acrescentar o arroz e a couve, deixar cozinhar por mais 20 minutos;
6. Misturar o feijão ao preparo da carne com arroz, cozinhar por mais 5 minutos;
7. Desligar o fogo e deixar abafado até a hora de servir;

Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100

PESO DA PORÇÃO (g): 214,30

TEMPO DE PREPARO: 1h

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância
FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)

NOME DA PREPARAÇÃO: BAIÃO DE 3 (arroz, feijão e ovo)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Arroz	90,00	½ colher servir	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88	
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	44,64	1,12	*	63,89	5,82	3,97	0,73	
Feijão	30,00	2 colheres sopa	30,00	29,13	1,03	*	95,83	5,82	0,37	17,83	
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12	
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11	
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02	
Limão	5,00	1/8 colher sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26	
Colorau	1,00	1 colher chá	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03	
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
Óleo	3,00	1/8 colher sopa	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00	
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22	
TOTAL							280,58	10,02	4,19	49,52	
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. Higienizar adequadamente os ovos, cozinhar, descascar e cortar em pedaços. Reservar; 4. Lavar o arroz e refogar com alho e óleo; 5. Acrescente água e acertar o sal, mexa; 6. Deixe cozinhar por 15 minutos em seguida misture com o feijão, desligue o fogo, acrescente os ovos, misture delicadamente e deixe abafado até a hora de servir; Servir conforme cardápio											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 197,00				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância

FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)

NOME DA PREPARAÇÃO: BAIÃO DE 3 (ARROZ, FEIJÃO, CARNE BOVINA E VINAGREIRA)

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	90,00	½ colher servir	90,00	90,00	1,00	*	323,71	6,59	1,68	69,71
Feijão	30,00	2 colheres sopa	30,00	29,13	1,03	*	95,83	5,82	0,37	17,83
Carne bovina	50,00	2 colheres sopa	50,00	44,64	1,12	*	64,30	9,29	2,73	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1 colher chá	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Vinagreira	15,00	1 ½ galho	15,00	10,00	1,50	*	2,60	0,21	0,04	0,49
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL							517,40	22,15	7,83	89,05

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. Descongelar a carne adequadamente e temperar;
4. Em uma panela com óleo quente, refogar os temperos, acrescentar a carne e deixar cozinhar por 25 minutos;
5. Em seguida acrescentar o arroz e a vinagreira, deixar cozinhar por mais 20 minutos;
6. Misturar o feijão ao preparo da carne com arroz, cozinhar por mais 5 minutos;
7. Desligar o fogo e deixar abafado até a hora de servir;

Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100

PESO DA PORÇÃO (g): 209,30

TEMPO DE PREPARO: 1 h

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância
FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)

NOME DA PREPARAÇÃO: BANANA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Banana	86,00	1 unidade média	86,00	58,90	1,46	*	57,87	0,75	0,04	15,29	
TOTAL							98,25	1,27	0,07	25,96	
MODO DE PREPARO: Higienizar e servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 86,00			TEMPO DE PREPARO: 10 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância
FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)

NOME DA PREPARAÇÃO: BATATA DOCE COZIDA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Batata doce cozida	100,00	1 colher servir	100,00	82,64	1,21	*	97,71	1,04	0,11	23,30	
TOTAL EM 100g							118,24	1,26	0,13	28,20	
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar adequadamente a batata doce; 2. Cozinhar a batata doce em água até ficarem macias; Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 100,00				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos				

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância

FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)

NOME DA PREPARAÇÃO: BATATA DOCE COZIDA COM OVOS MEXIDOS COM CEBOLINHA E TOMATE

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	44,64	1,12	*	63,89	5,82	3,97	0,73
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Batata doce	100,00	1 colher servir	100,00	82,64	1,21	*	97,72	1,04	0,11	23,30
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Açafrão	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	3,10	0,11	0,06	0,65
TOTAL							194,25	7,16	7,17	25,30

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar adequadamente a batata doce;
2. Cozinhar a batata doce em água até ficarem macias;
- 3.

RENDIMENTO (g): 100

PESO DA PORÇÃO (g): 172,30

TEMPO DE PREPARO: 40 minutos

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância
FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)

NOME DA PREPARAÇÃO: BEIJU COM MANTEIGA (fécula de mandioca, sal, manteiga)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Fécula, de mandioca	45,00	2 colheres sopa	45,00	45,00	1,00	*	148,88	0,23	0,13	36,52
Manteiga	5,00	1/2 colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL							185,18	0,26	4,25	36,52
MODO DE PREPARO:										
1. Hidratar a fécula de mandioca com água no ponto de beiju e adicionar o sal;										
2. Aquecer a frigideira e com o auxílio de uma colher espalhar a massa formando os discos;										
3. Untar com manteiga e enrolar;										
Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100					PESO DA PORÇÃO (g): 51,00			TEMPO DE PREPARO: 15 minutos		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância
FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)

NOME DA PREPARAÇÃO: BIFE AO MOLHO COM BATATA DOCE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Carne	180,00	Filé médio	180,00	160,71	1,12	*	271,71	34,12	13,97	0,00	
Batata doce	35,00	1 colher sopa	35,00	28,93	1,21	*	34,20	0,36	0,04	8,16	
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22	
Cheiro verde	3,00	1 colher sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15	
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26	
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	0,54	0,04	0,01	0,11	
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02	
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11	
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03	
TOTAL							337,89	34,79	17,04	9,37	
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, descascar, lavar e cortar em cubos a batata doce. Reservar; 2. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 3. Refogar a carne bovina com os demais temperos e acrescentar água e as batatas cortadas; 4. Deixar cozinhar até amolecer tudo. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100				PESO DA PORÇÃO (g): 245,00				TEMPO DE PREPARO: 1h 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância
FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância
FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)

NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO DOCE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Biscoito doce	30,00	6 unidades	30,00	30,00	1,00	*	132,85	2,42	3,59	22,57	
TOTAL EM 100g							442,82	8,07	11,97	75,23	
MODO DE PREPARO: 1. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 30,00			TEMPO DE PREPARO: 10 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância

FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)

NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO ROSQUINHA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Biscoito doce	30,00	6 unidades	30,00	30,00	1,00	*	132,85	2,42	3,59	22,57	
TOTAL EM 100g							442,82	8,07	11,97	75,23	
MODO DE PREPARO: 1. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 30,00				TEMPO DE PREPARO: 10 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância

FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância
FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)

NOME DA PREPARAÇÃO: BOLO DE MILHO (fubá de milho, leite, ovo, manteiga)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Fubá de milho	24,00	2 colheres sopa	24,00	24,00	1,00	*	84,84	1,73	0,46	18,93	
Manteiga	10,00	1 colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	72,60	0,04	8,24	0,01	
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
Leite integral líquido	15,00	1 colher sopa	15,00	15,00	1,00	*	9,75	0,44	0,49	0,89	
Ovo	25,00	½ unidade	25,00	22,32	1,12	*	31,94	2,91	1,99	0,37	
Açúcar	10,00	1 colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96	
Fermento em pó	5,00	1 colher chá	5,00	5,00	1,00	*	4,49	0,02	0,00	2,20	
Coco seco ralado	5,00	1 colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	33,00	0,34	3,23	1,22	
TOTAL							275,30	5,52	14,39	33,57	
MODO DE PREPARO: 1. Bater o ovo, a manteiga e o sal até que a mistura fique homogênea; 2. Acrescentar açúcar, leite e continuar batendo, em seguida acrescentar o fubá de milho até o ponto de uma massa homogenia; 3. Misturar o coco ralado e o fermento delicadamente e levar para assar em forno aquecido a 180°, por aproximadamente 40 minutos; Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100				PESO DA PORÇÃO (g): 95,00				TEMPO DE PREPARO: 1 h			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância
FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)

NOME DA PREPARAÇÃO: BOLO DE TAPIOCA (tapioca, leite de coco, ovo, manteiga)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Tapioca	50,00	2 colheres sopa	50,00	50,00	1,00	*	165,50	0,25	0,15	40,55
Ovo	25,00	½ unidade	25,00	22,30	1,12	*	31,91	2,91	1,98	0,36
Leite de coco	15,00	1 colher sopa	15,00	15,00	1,00	*	24,92	0,15	2,75	0,33
Açúcar	10,00	½ colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Manteiga	10,00	1 colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	72,60	0,04	8,24	0,01
Coco fresco ralado	5,00	1 colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	17,70	0,17	1,68	0,76
Leite integral líquido	15,00	1 colher sopa	15,00	15,00	1,00	*	74,50	3,81	4,04	5,88
TOTAL EM 100g							334,48	5,78	14,80	45,44

MODO DE PREPARO:

1. Misturar numa bacia a tapioca, leite integral e o leite de coco;
2. Deixar hidratar por aproximadamente 20 minutos;
3. Liquidificar ou bater na batedeira a manteiga, açúcar e os ovos até a mistura ficar homogênea;
4. Colocar a mistura do liquidificador ou da batedeira na tapioca hidratada;
5. Adicionar o coco ralado e mexer;
6. Despejar essa mistura numa forma untada com manteiga;
7. Levar para assar em forno pré-aquecido, 180°C, por cerca de 50 minutos ou até dourar;
8. Retirar do forno, aguardar amornar, fatiar;
9. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00

PESO DA PORÇÃO (g): 127,30

TEMPO DE PREPARO: 1h

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância
FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)

NOME DA PREPARAÇÃO: CAFÉ

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Café	10,00	½ colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	0,10	0,01	0,02	0,05
Açúcar	5,00	1 colher chá cheia	5,00	5,00	1,00	*	19,34	0,02	0,00	4,98
TOTAL EM 100g										

MODO DE PREPARO:

1. Ferver a água e ainda no fogo acrescentar o café e o açúcar;
2. Coar;
3. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00

PESO DA PORÇÃO (g): 15,00

TEMPO DE PREPARO: 20 minutos

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância

FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância

FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)

NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE FEIJÃO COM CEBOLINHA (feijão, pimenta de cheiro, cebolinha)

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão	18,00	1 colher sopa	18,00	17,48	1,03	*	57,51	3,49	0,22	10,70
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,30	2,10	*	0,63	0,05	0,01	0,11
TOTAL EM 100g							280,16	11,86	10,37	36,57

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar e picar a cebolinha. Reservar;
2. Cozinhar o feijão como de costume, em seguida passar no liquidificador;
3. Refogar cebola, alho, pimenta do reino e cebola, acrescentar o feijão liquidificado e deixar ferver;
4. Desligar o fogo e jogar a cebolinha picada por cima;
5. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00

PESO DA PORÇÃO (g):

TEMPO DE PREPARO: 1 h e 30 minutos

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância
FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)

NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO FRANGO COM ABÓBORA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango	40,00	2 colheres sopa	40,00	18,78	2,13	*	32,49	5,80	0,85	0,00
Abóbora	20,00	2 colheres sopa	20,00	14,60	1,37	*	5,84	0,25	0,08	0,90
Alho	1,00	1/3 dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cheiro verde	2,30	1 colher sopa	2,30	1,98	1,16	*	0,67	0,06	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	0,54	0,04	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL							43,58	6,35	0,96	2,08
MODO DE PREPARO: 1. Lavar, descascar, cortar e cozinhar a abóbora. Reservar; 2. Lavar, higienizar e cortar o cheiro verde. Reservar; 3. Descongelar adequadamente o frango, temperar com alho, colorau, limão, cebola, tomate, pimenta do reino e sal; 4. Refogar e cozinhar o frango; 5. Bater a abóbora cozida, no liquidificador junto com uma parte do molho do cozimento do frango até formar um caldo grosso; 6. Acrescentar a abóbora batida no liquidificador no frango e deixar cozinhar um pouco em fogo baixo; 7. Salpicar o cheiro verde higienizado e cortado sobre o caldo; Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 86,30				TEMPO DE PREPARO: 1h			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância

FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)

NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE MACAXEIRA COM CARNE MOÍDA

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne moída	60,00	2 colheres sopa	60,00	53,57	1,12	*	114,64	14,26	5,95	0,00
Macaxeira	30,00	1 colher sopa	30,00	23,62	1,27	*	35,77	0,27	0,07	8,54
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1 colher café	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	0,54	0,04	0,01	0,11
Cheiro verde	3,00	1 colher sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
TOTAL EM 100g							193,17	808,24	15,76	9,65

MODO DE PREPARO:

5. Cozinhar a macaxeira até amolecer e bater no liquidificador com água e reservar;
6. Colocar em uma panela o óleo, todos os temperos, a carne e deixar refogar bem, acrescentar a macaxeira e deixar cozinhar;
7. Finalizar com cheiro verde picado;

Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00

PESO DA PORÇÃO (g): 93,69

TEMPO DE PREPARO: 1h

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância

FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)

NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE MACAXEIRA COM CARNE MOÍDA E COUVE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne moída	60,00	2 colheres sopa	60,00	53,57	1,12	*	73,16	10,40	3,19	0,00
Mandioca	30,00	1 colher sopa	30,00	23,62	1,27	*	35,77	0,27	0,07	8,54
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cheiro verde	3,00	½ colher sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal, dietético	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	0,54	0,04	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	0,48	2,10	*	0,03	0,00	0,00	0,01
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	5,00	1,00	*	1,36	0,11	0,02	0,24
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	3,00	1 colher chá	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Couve	10,00	1 colher sopa	10,00	7,69	1,30	*	2,08	0,22	0,04	0,33
TOTAL							143,66	11,26	6,34	10,20
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cortar em tiras a couve, reservar; 2. Cozinhar a macaxeira até amolecer e bater no liquidificador com água e reservar; 3. Colocar em uma panela o óleo, todos os temperos, a carne e deixar refogar bem, acrescentar a macaxeira e a couve e deixar cozinhar; 4. Finalizar com cheiro verde picado; Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 130,00				TEMPO DE PREPARO: 1 h			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância
FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)

NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE OVOS COM CHEIRO VERDE

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Ovo	44,00	1 unidade	44,00	39,29	1,12	*	56,22	5,12	3,50	0,64
Farinha branca	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	72,17	0,31	0,06	17,58
Cebolinha	2,3	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Cheiro verde	5,0	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	1/2 colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	1/2 unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Alho	1,0	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
TOTAL EM 100g							185,85	6,70	7,59	22,32

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os ovos e quebrá-los em uma vasilha separada. Reservar;
2. Refogar o alho, cebola, cebolinha, colorau, pimenta de cheiro, pimenta do reino, pimentão e tomate numa panela aquecida com óleo;
3. Acrescentar água e aos poucos a farinha branca, mexendo sempre para não embolar, deixar no ponto de creme;
4. Adicionar os ovos da vasilha, cheiro verde e sal;
5. Deixar cozinhar;
6. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00

PESO DA PORÇÃO (g): 101,00

TEMPO DE PREPARO: 40 minutos

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância
FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)

NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE ASSADA DE PANELA ACEBOLADA

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne bovina	180,00	6 colheres sopa	180,00	160,71	1,12	*	271,71	34,12	13,97	0,00
Alho, cru	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cheiro verde	3,00	1 colher sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
Cebola, crua	10,00	1 colher sopa	10,00	6,99	1,43	*	2,76	0,12	0,01	0,62
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL							303,13	34,38	16,99	1,04

MODO DE PREPARO:

1. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, pimenta do reino e sal;
2. Refogar e cozinhar a carne numa panela aquecida com óleo;
3. Fritar a carne com as cebolas higienizadas e cortadas em rodelas até dourar;

Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100

PESO DA PORÇÃO (g): 200,00

TEMPO DE PREPARO: 1h

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância
FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)

NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE BOVINA COZIDA COM CENOURA, MAXIXE E VINAGREIRA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne bovina	180,00	6 colheres sopa	180,00	160,71	1,12	*	271,71	34,12	13,97	0,00
Maxixe	40,00	1 colher sopa	40,00	32,52	1,23	*	4,47	0,45	0,02	0,89
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cheiro verde	3,00	1 colher sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	0,54	0,04	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	3,00	1 colher chá	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cenoura	25,00	1 colher sopa	25,00	21,55	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98
Vinagreira	20,00	1 colher sopa	20,00	13,33	1,50	*	3,47	0,28	0,05	0,65
TOTAL							318,09	35,40	17,12	3,74
MODO DE PREPARO: <ol style="list-style-type: none">1. Selecionar, descascar, lavar e cortar em cubos pequenos os legumes. Reservar;2. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;3. Refogar a carne bovina com os demais temperos;4. Cozinhar a carne com os legumes por aproximadamente 10 minutos e depois acrescentar as folhas de vinagreira já higienizadas e retirada dos talos;5. Deixar cozinhar até amolecer tudo Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 295,00				TEMPO DE PREPARO: 1h 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância
FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)

NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE BOVINA EM TIRAS FRITA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Carne bovina	180,00	6 colheres sopa	180,00	160,71	1,12	*	231,48	33,46	9,83	0,00	
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22	
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26	
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02	
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03	
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00	
TOTAL							261,39	33,60	12,83	0,84	
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, descascar, lavar e cortar em cubos pequenos os legumes. Reservar; 2. Descongelar adequadamente a carne, cortar em tiras e temperar com alho, colorau, cebola, limão, pimenta do reino e sal; 3. Refogar a carne bovina no óleo quente até seu total cozimento Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100				PESO DA PORÇÃO (g): 197,00				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância

FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)

NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE GUISADA COM MAXIXE E VINAGREIRA

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne bovina	180,00	6 colheres sopa	180,00	160,71	1,12	*	231,48	33,46	9,83	0,00
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Maxixe	40,00	1 colher sopa	40,00	32,52	1,23	*	4,47	0,45	0,02	0,89
Tomate	5,00	1 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Vinagreira	20,00	1 colher sopa	20,00	13,33	1,50	*	3,47	0,28	0,05	0,65
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
TOTAL							270,97	34,47	12,93	2,69

MODO DE PREPARO:

1. Lavar e cortar os maxixes e a vinagreira. Reservar;
2. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com todos os outros ingredientes;
3. Refogar a carne bovina no óleo quente até doura la, acrescentar água até cobrir a carne e adicionar o maxixe e a vinagreira;
4. Deixar cozinhar até amolecer tudo.

Servir conforme o cardápio

RENDIMENTO (g): 100

PESO DA PORÇÃO (g): 269,30

TEMPO DE PREPARO: 1 h

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância
FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)

NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE SUÍNA ASSADA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne suína	180,00	6 colheres sopa	180,00	162,16	1,11	*	284,80	36,66	14,22	0,00
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Cebola	20,00	½ colher sopa	20,00	13,99	1,43	*	5,51	0,24	0,01	1,24
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
TOTAL EM 100g							172,89	20,08	9,36	0,83
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente a carne suína, cortar em cubos e temperar com alho, cebola, colorau, pimenta do reino, limão e sal; 2. Colocar a carne suína na assadeira untada com óleo e assar la no forno já pré aquecido a 200° até seu total cozimento Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 208,00			TEMPO DE PREPARO: 1h		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância

FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)

NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE SUÍNA COZIDA COM VINAGREIRA

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne suína	180,00	6 colheres sopa	180,00	162,16	1,11	*	284,80	36,66	14,22	0,00
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Vinagreira	20,00	1 colher sopa	20,00	13,33	1,50	*	3,47	0,28	0,05	0,65
TOTAL							319,82	37,22	17,30	1,80

MODO DE PREPARO:

1. Lavar, higienizar e soltar as folhas dos galhos da vinagreira. Reservar;
2. Descongelar adequadamente e cortar em cubos pequenos a carne suína, temperar com alho, limão, sal, pimenta do reino e colorau. Reservar;
3. Refogar o restante dos temperos com óleo, em seguida acrescentar a carne suína e refogar um pouco mais;
4. Acrescentar água suficiente para o cozimento, quando a carne estiver quase macia, acrescentar a vinagreira deixe cozinhar até que amolece la;

Sirva conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00

PESO DA PORÇÃO (g): 229,30

TEMPO DE PREPARO: 1h 20 minutos

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância
FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)

NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE SUÍNA FRITA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Carne suína	180,00	6 colheres sopa	180,00	162,16	1,11	*	284,80	36,66	14,22	0,00	
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03	
Cebola	20,00	½ colher sopa	20,00	13,99	1,43	*	5,51	0,24	0,01	1,24	
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22	
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00	
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02	
TOTAL							172,89	20,08	9,36	0,83	
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente a carne suína, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, pimenta do reino, limão e sal; 2. Refogar e cozinhar a carne suína numa panela aquecida com óleo; 3. Fritar a carne suína com as cebolas higienizadas e cortadas em rodela até dourar; Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 208,00				TEMPO DE PREPARO: 1h			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância
FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)

NOME DA PREPARAÇÃO: CUSCUZ DE ARROZ (flocão de arroz, sal)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Flocão de arroz	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	129,60	5,68	7,72	14,24	
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL							316,10	13,85	18,83	34,73	
MODO DE PREPARO: 1. Colocar a flocão e o sal em um recipiente; 2. Acrescentar água aos poucos e mexer bem; 3. Colocar a mistura numa cuscuzeira e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 10 minutos, até começar a cheirar; Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 41,00			TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância
FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)

NOME DA PREPARAÇÃO: CUSCUZ DE ARROZ COM OVO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Flocão de arroz	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	145,22	0,51	0,12	34,20	
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	44,64	1,12	*	63,89	5,82	3,97	0,73	
Manteiga	5,00	¼ colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00	
TOTAL							245,41	6,35	8,21	34,94	
MODO DE PREPARO: <ol style="list-style-type: none">1. Higienizar os ovos e quebrar um a um numa vasilha;2. Acrescentar o sal;3. Bater com um garfo ou na batedeira até ficarem espumosos;4. Derreter a manteiga numa frigideira e coloque os ovos;5. Mexer até que todo o ovo esteja cozido;6. Colocar a flocão e o sal em um recipiente;7. Acrescentar água aos poucos e mexer bem;8. Colocar a mistura numa cuscuzeira e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 10 minutos, até começar a cheirar;9. Misturar delicadamente os ovos mexidos ao cuscuz Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 96,00				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância
FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)

NOME DA PREPARAÇÃO: CUSCUZ DE MILHO (flocão de milho, sal)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Flocão de milho	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1	*	141,39	2,89	0,76	31,55
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL							344,86	7,04	1,86	76,95

MODO DE PREPARO:

1. Colocar a flocão e o sal em um recipiente;
2. Acrescentar água aos poucos e mexer bem;
3. Colocar a mistura numa cuscuzeira e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 10 minutos, até começar a cheirar;
4. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00 **PESO DA PORÇÃO (g): 41,00** **TEMPO DE PREPARO: 40 minutos**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância

FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)

NOME DA PREPARAÇÃO: FARINHA AMARELA

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha amarela	5,00	2 colheres sopa	5,00	5,00	1,00	*	18,01	0,08	0,02	4,36
TOTAL							360,18	1,62	0,47	87,29

MODO DE PREPARO:

1. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00

PESO DA PORÇÃO (g): 5,00

TEMPO DE PREPARO: 10 minutos

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância

FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)

NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA (farinha branca, cebola, alho)

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha branca	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
Manteiga	5,00	¼ colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL							211,58	0,64	7,24	36,21

1. **MODO DE PREPARO** Aquecer em uma panela o óleo, a manteiga e a cebola, até que a cebola fique dourada;
2. Acrescentar o alho fatiado e deixar ficar tudo dourado (o alho tosta mais rápido que a cebola);
3. Adicionar uma parte do sal no refogado e mexa;
4. Acrescentar toda farinha de mandioca aos poucos e mexendo sem parar em fogo baixo para não queimar;
5. Adicionar a outra parte do sal e continuar mexendo, até a farofa ficar dourada;
6. Ter cuidado para não queimar;
1. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00

PESO DA PORÇÃO (g): 55,00

TEMPO DE PREPARO: 40 minutos

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)											
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE BANANA FRITA COM CHEIRO VERDE E TOMATE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Farinha branca	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	144,35	0,62	0,11	35,16	
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22	
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00	
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12	
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
Cheiro verde	2,30	1 colher sopa	2,30	1,98	1,16	*	0,67	0,06	0,01	0,12	
Banana da terra	45,00	2 colheres sopa	45,00	27,11	1,66	*	34,71	0,39	0,07	9,13	
TOTAL							209,25	1,23	3,20	45,05	
MODO DE PREPARO: 7. Lavar e cortar o cheiro-verde e o tomate. Reservar; 8. Lavar e cortar a banana e frita la em óleo quente; reservar; 9. Refogar a cebola até que fique dourada; 10. Acrescentar o alho fatiado e deixar ficar tudo dourado (o alho tosta mais rápido que a cebola); 11. Adicionar uma parte do sal no refogado e mexa; 12. Acrescentar toda farinha de mandioca aos poucos e mexendo sem parar em fogo baixo para não queimar; 13. Adicionar a outra parte do sal e continuar mexendo, até a farofa ficar dourada (ter cuidado para não queimar); 14. Com fogo desligado misture a banana, o tomate e o cheiro verde a farofa; Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 102,30				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância
FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)

NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE FRANGO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha branca	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	144,35	0,62	0,11	35,16
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Filé de frango	40,00	2 colheres sopa	40,00	28,78	1,39	*	49,78	8,89	1,30	0,00
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
TOTAL							225,09	9,75	4,43	36,18
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente o frango, cortar e temperar com alho, colorau, limão, cebola e sal. Reservar; 2. Fritar o frango no óleo bem quente e acrescentar a farinha, mexa até o ponto de ficar crocante; 3. Com fogo desligado incorporar cebolinha picada a preparação Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 104,30			TEMPO DE PREPARO: 1 h		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância

FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)

NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE OVOS (farinha branca, ovo, cebola, cebolinha, tomate)

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha branca	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	144,35	0,62	0,11	35,16
Ovo	44,00	1 unidade	44,00	39,29	1,12	*	56,22	5,12	3,50	0,64
Cebolinha	2,3	1 colheres sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL							299,65	5,86	14,91	35,71

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar corretamente os ovos em água corrente;
2. Em uma bacia quebrar um a um. Reservar;
3. Em uma panela aquecida com óleo dourar os temperos, cebolinha, cebola, tomate, pimenta de cheiro, colorau e sal;
4. Após o refogado colocar os ovos e deixe fritar por 2 minutos;
5. Em seguida acrescente a farinha e mexa para não queimar;

Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00

PESO DA PORÇÃO (g): 106,30

TEMPO DE PREPARO: 40 minutos

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância

FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)

NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE SARDINHA (farinha branca, cebola, alho, sardinha)

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha branca	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	144,35	0,62	0,11	35,16
Sardinha	40,00	2 colheres sopa	40,00	25,97	1,54	*	74,02	4,14	6,25	0,00
Cheiro verde	2,30	1 colheres sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,70	0,06	0,01	0,12
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00		0,07	0,00	0,00	0,02
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL							249,46	5,04	9,39	36,09

MODO DE PREPARO:

1. Lavar as latas de sardinhas, abrir e desprezar o óleo das latas;
2. Higienizar e picar o tomate, cebola, alho, pimenta de cheiro, cheiro verde;
3. Em uma panela aquecida com óleo refogar os temperos picados e adicionar as sardinhas e o colorau
4. Adicionar a farinha na panela que foi feito a sardinha, mexa até ficar torrada.

Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00

PESO DA PORÇÃO (g): 104,30

TEMPO DE PREPARO: 40 MINUTOS

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância
FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância
FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)

NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM ABÓBORA

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão	36,00	2 Colher de sopa	36,00	26,47	1,36	*	25,79	1,55	0,47	3,98
Abóbora	36,00	1 Colher de sopa	36,00	33,33	1,08	*	8,63	0,38	0,12	1,34
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ Colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 Colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	3,00	1 Colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL							102,30	3,38	5,62	9,73

MODO DE PREPARO:

1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;
2. Higienizar, descascar e cortar em cubos a abóbora. Reservar;
3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal;
4. Escorrer o feijão e colocar no refogado;
5. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos;
6. Acrescentar a abóbora e cozinhar por aproximadamente 10 minutos ou até amolecer tanto o feijão como a abóbora;

Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00

PESO DA PORÇÃO (g): 88,00

TEMPO DE PREPARO: 2h

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância
FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)

NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM ABÓBORA, MAXIXE E QUIABO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão	36,00	2 colheres sopa	36,00	26,47	1,36	*	87,10	5,29	0,33	16,21
Maxixe	40,00	1 colher sopa	40,00	32,52	1,23	*	4,47	0,45	0,02	0,89
Quiabo	40,00	1 colher sopa	40,00	28,57	1,40	*	8,55	0,55	0,09	1,82
Cebolinha	2,30	1/6 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Tomate	5,00	½ colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	1/3 dente alho	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1 colher café	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1/8 colher sopa	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	½ unidade	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	1/8 colher sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/6 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Abóbora	36,00	1 colher sopa	36,00	33,33	1,08	*	13,33	0,58	0,18	2,06
TOTAL							144,18	7,13	3,65	21,84

MODO DE PREPARO: <ol style="list-style-type: none">Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;Higienizar, descascar e cortar em cubos o maxixe, a abóbora e o quiabo. Reservar;Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal;Escorrer o feijão e colocar no refogado;Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos na panela de pressão;Acrescentar o maxixe, a abóbora e o quiabo cozinhar por aproximadamente 10 minutos ou até amolecer tudo; Servir conforme o cardápio.			RENDIMENTO (g): 100,00	PESO DA PORÇÃO (g): 175,30	TEMPO DE PREPARO: 1h 30 minutos
---	--	--	-------------------------------	-----------------------------------	--

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM COUVE (feijão, couve, cebola)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL					
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)		
Feijão	36,00	2 colheres sopa	36,00	26,47	1,36	*	87,10	5,29	0,33	16,21		
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00		
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00		
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07		
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31		
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22		
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11		
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03		
Couve	10,00	1 colher sopa	10,00	7,69	1,30	*	2,08	0,22	0,04	0,33		
TOTAL							119,31	5,72	3,39	17,28		
MODO DE PREPARO: 1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Lavar e cortar a couve, a cebolinha e pimenta de cheiro, reservar; 3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal; 4. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 5. Adicionar água fervente, a couve, a cebolinha e a pimenta de cheiro; 6. Deixar cozinhar por cerca de 20 minutos ou até amolecer o feijão; Servir conforme o cardápio.							RENDIMENTO (g): 100,00		PESO DA PORÇÃO (g): 63,30		TEMPO DE PREPARO: 1 h	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância
FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)

NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM JOÃO GOMES E VINAGREIRA

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão	36,00	2 colheres sopa	36,00	26,47	1,36	*	87,10	5,29	0,33	16,21
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Vinagreira	20,00	1 colher sopa	20,00	13,16	1,52	*	3,42	0,28	0,05	0,65
João Gomes	20,00	1 ½ colher sopa	20,00	13,33	1,50	*	5,31	0,44	0,04	1,23
Tomate	5,00	1 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
TOTAL							126,55	6,26	3,45	18,94

MODO DE PREPARO:

1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;
2. Lavar e cortar a vinagreira, João Gomes, a cebolinha e a pimenta de cheiro, reservar;
3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal;
4. Escorrer o feijão e colocar no refogado;
5. Adicionar água fervente, vinagreira, João Gomes, a cebolinha e a pimenta de cheiro;
7. Deixar cozinhar por cerca de 20 minutos ou até amolecer o feijão

Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00

PESO DA PORÇÃO (g): 99,30

TEMPO DE PREPARO: 1 h

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância
FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)

NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM MACAXEIRA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Feijão	36,00	2 colheres sopa	36,00	26,47	1,36	*	87,10	5,29	0,33	16,21	
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00	
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07	
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22	
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11	
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03	
Mandioca	30,00	1 colher sopa	30,00	22,39	1,34	*	33,90	0,25	0,07	8,10	
TOTAL							151,13	5,75	3,42	25,04	
MODO DE PREPARO: 1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Lavar e cortar a mandioca, a cebolinha e a pimenta de cheiro, reservar; 3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal; 4. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 5. Adicionar água fervente, a mandioca, a cebolinha e a pimenta de cheiro; 8. Deixar cozinhar por cerca de 20 minutos ou até amolecer o feijão Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 84,30				TEMPO DE PREPARO: 1 h			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância
FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)

NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM MAXIXE

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão	36,00	2 colheres sopa	36,00	26,47	1,36	*	87,09	5,29	0,33	16,21
Maxixe	40,00	1 colher sopa	40,00	32,52	1,23	*	4,47	0,45	0,02	0,89
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100g							159,46	7,82	4,41	23,41

MODO DE PREPARO:

1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;
2. Higienizar, descascar e cortar em cubos o maxixe. Reservar;
3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal;
4. Escorrer o feijão e colocar no refogado;
5. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos na panela de pressão;
6. Acrescentar o maxixe e cozinhar por aproximadamente 10 minutos ou até amolecer tanto o feijão como o maxixe;

Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00

PESO DA PORÇÃO (g): 76,69

TEMPO DE PREPARO: 1h 30 minutos

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância
FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)

NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM QUIABO E ABÓBORA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão	36,00	2 colheres sopa	36,00	26,47	1,36	*	87,10	5,29	0,33	16,21
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Quiabo	40,00	1 colher sopa	40,00	28,57	1,40	*	8,55	0,55	0,09	1,82
Abóbora	36,00	1 colher sopa	36,00	33,33	1,08	*	13,33	0,58	0,18	2,06
TOTAL							139,12	6,63	3,62	20,83
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; Lavar e cortar a abóbora, o quiabo, a cebolinha e a pimenta de cheiro, reservar; Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal; Escorrer o feijão e colocar no refogado; Adicionar água fervente, a abóbora, o quiabo, a cebolinha e a pimenta de cheiro; Deixar cozinhar por cerca de 20 minutos ou até amolecer o feijão 										
Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 130,30			TEMPO DE PREPARO: 1 h		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância

FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)

NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJOADA DE CARNE BOVINA E REPOLHO EM TIRAS							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Feijão	36,00	2 colheres sopa	36,00	26,47	1,36	*	87,10	5,29	0,33	16,21	
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00	
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07	
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22	
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11	
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03	
Carne bovina	25,00	1 colher sopa	25,00	21,19	1,18	*	30,51	4,41	1,30	0,00	
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26	
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,50	1,30	*	0,54	0,04	0,01	0,11	
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02	
Repolho	20,00	1 colher sopa	20,00	14,29	1,40	*	2,45	0,13	0,02	0,55	
TOTAL							151,55	10,10	4,68	17,89	
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, lavar e cortar em tiras o repolho. Reservar; 2. Descongelar adequadamente a carne e corta la em cubos. Reservar; 3. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 4. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o restante dos temperos e a carne; 5. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 6. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 30 minutos; 7. Acrescentar o repolho, cozinhar por aproximadamente 10 minutos ou até amolecer lo; Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 110,30				TEMPO DE PREPARO: 1 h e 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância
FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)

NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO ASSADO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango	180,00	1 pedaço médio	180,00	129,50	1,39	*	329,62	20,02	27,07	0,00
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL							254,40	14,27	21,28	0,58
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente o frango, cortar e temperar com alho, colorau, limão, cebola e sal; 2. Colocar o frango em uma assadeira untada com óleo e levar ao forno por cerca de 40 minutos ou até doura lo; Servir conforme o cardápio										
RENDIMENTO (g): 100,00						PESO DA PORÇÃO (g): 141,30			TEMPO DE PREPARO: 1h	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância
FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)

NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO COZIDO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango	180,00	1 pedaço médio	180,00	129,50	1,39	*	224,03	40,03	5,84	0,00
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL							255,51	40,30	8,87	1,12
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente o frango, cortar e temperar com alho, colorau, limão e sal; 2. Refogar o restante dos temperos, acrescentar o frango e continuar refogando por 2 minutos, acrescentar água e deixar cozinhar por 15 minutos; 3. Desligar o fogo após cozido e colocar a cebolinha; Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00						PESO DA PORÇÃO (g): 208,30			TEMPO DE PREPARO: 1 h	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância
FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)

NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO COZIDO COM QUIABO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango	180,00	Pedaço médio	180,00	129,50	1,39	*	224,03	40,03	5,84	0,00
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Quiabo	40,00	1 colher sopa	40,00	28,57	1,40	*	8,55	0,55	0,09	1,82
TOTAL							264,06	40,85	8,95	2,95
MODO DE PREPARO: 1. Lavar e cortar em cubos a quiabo. Reservar; 2. Descongelar adequadamente o frango, cortar e temperar com alho, colorau, limão e sal; 3. Refogar o restante dos temperos, acrescentar o frango e continuar refogando por 2 minutos, acrescentar água e deixar cozinhar por 15 minutos; 4. Em seguida acrescentar o quiabo, deixar cozinhar por mais 15 minutos; 5. Desligar o fogo após cozido e colocar a cebolinha; Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 248,30				TEMPO DE PREPARO: 1 h		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância
FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)

NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO COM LEGUMES (CENOURA, ABÓBORA E VINAGREIRA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Frango	180,00	Pedaço médio	180,00	129,50	1,39	*	224,03	40,03	5,84	0,00	
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00	
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07	
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22	
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11	
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03	
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12	
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26	
Vinagreira	20,00	1 colher sopa	20,00	13,33	1,50	*	3,47	0,28	0,05	0,65	
Cenoura	25,00	1 colher sopa	25,00	21,55	1,16	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
Abóbora	36,00	1 colher sopa	36,00	33,33	1,08	*	13,33	0,58	0,18	2,06	
TOTAL							272,31	41,17	9,10	3,84	
MODO DE PREPARO: 1. Lavar e descascar a cenoura, abóbora e a vinagreira. Reservar; 2. Descongelar adequadamente o frango, cortar e temperar com alho, colorau, limão e sal; 3. Refogar o restante dos temperos, acrescentar o frango e continuar refogando por 2 minutos, acrescentar água e deixar cozinhar por 15 minutos; 4. Em seguida acrescentar cenoura, abóbora e a vinagreira, deixar cozinhar por mais 15 minutos; 5. Desligar o fogo após cozido e colocar a cebolinha; Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 289,30				TEMPO DE PREPARO: 1 h			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância
FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)

NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO FRITO ACEBOLADO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Frango	180,00	1 pedaço médio	180,00	129,50	1,39	*	329,62	20,02	27,07	0,00	
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22	
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26	
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00	
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03	
TOTAL							254,40	14,27	21,28	0,58	
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, lavar e cortar em rodela a cebola; 2. Descongelar adequadamente o frango, cortar e temperar com alho, colorau, limão e sal. Reservar; 3. Fritar o frango no óleo bem quente até ficar dourado, acrescentar a cebola e refogar por 2 minutos; Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 141,30				TEMPO DE PREPARO: 1h			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância

FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)

NOME DA PREPARAÇÃO: GALINHADA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango	60,00	3 colheres sopa	60,00	43,16	1,39	*	97,68	7,10	7,47	0,00
Arroz	60,00	1 ½ colher servir	60,00	60,00	1,00	*	214,67	4,30	0,20	47,26
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL							283,87	9,64	8,85	39,81
MODO DE PREPARO: 1. Lavar, higienizar e cortar a cebolinha. Reservar; 2. Descongelar adequadamente o frango, cortar em pequenos pedaços e temperar com alho, limão, pimenta de cheiro e sal; 3. Refogar o frango com cebola, pimenta de cheiro e tomate numa panela aquecida num óleo, colocar água e deixar cozinhar por 20 minutos; 4. Em seguida acrescentar o arroz e deixar cozinhar por mais 15 minutos; 5. Desligar o fogo, colocar a cebolinha e deixar abafado até a hora de servir; Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 120,86				TEMPO DE PREPARO: 1h			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância
FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)

NOME DA PREPARAÇÃO: LARANJA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE DE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Laranja	90,00	1 unidade	90,00	52,33	1,72	*	26,93	0,56	0,10	6,73	
TOTAL								26,93	1,08	0,19	
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a fruta e servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 52,33			TEMPO DE PREPARO: 10 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância

FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)

NOME DA PREPARAÇÃO: LEGUMES REFOGADOS (ABÓBORA E CHUCHU)

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Abóbora	40,00	2 colheres sopa	40,00	29,20	1,37	*	11,68	0,51	0,16	1,81
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Tomate	5,00	1 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Chuchu	40,00	2 colheres sopa	40,00	38,10	1,05	*	6,47	0,27	0,02	1,58
TOTAL							48,87	1,03	3,21	4,24

MODO DE PREPARO:

1. Lavar e cortar em cubos o chuchu e a abóbora. Reservar,
2. Em uma panela refogue todos os outros ingredientes por 5 minutos e acrescente o chuchu e a abóbora, mexa e tampe a panela;
3. Deixe em fogo baixo até amolecer o chuchu e abóbora

Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00

PESO DA PORÇÃO (g): 103,30

TEMPO DE PREPARO: 20 minutos

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância
FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)

NOME DA PREPARAÇÃO: LEITE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Leite em pó integral	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	198,66	10,17	10,76	15,67	
TOTAL							198,66	10,17	10,76	15,67	
MODO DE PREPARO: 1. Colocar água e o leite em pó no liquidificador, bater até formar uma mistura homogênea; Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 40,00			TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância
FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)

NOME DA PREPARAÇÃO: LEITE BATIDO COM ACHOCOLATADO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Achocolatado pó	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	80,20	0,84	0,43	18,24	
Leite integral em pó	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	198,66	10,17	10,76	15,67	
TOTAL							278,86	11,01	11,19	33,91	
MODO DE PREPARO: 1. Colocar água, o leite em pó e o achocolatado no liquidificador, bater até formar uma mistura homogênea; Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 60,00				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância
FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)

NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRÃO (macarrão, alho, óleo)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Macarrão	50,00	2 colheres sopa	50,00	50,00	1,00	*	185,56	5,00	0,65	38,97
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebolinha	3,00	1 colher sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,50	0,05	0,01	0,09
Alho	1,00	1/3 colher sopa	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Tomate	5,00	½ unidade	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
TOTAL							141,42	7,17	7,81	51,36
MODO DE PREPARO: <ol style="list-style-type: none">1. Ferver água com um pouco de sal e óleo;2. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos;3. Deixar escorrer o macarrão e reservar;4. Acrescentar em uma panela aquecida com óleo, o alho amassado e cebola. Deixar dourar;5. Adicionar o tomate, sal e o colorau, em seguida o macarrão;6. Mexer um pouco e desligue o fogo; Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 46,37			TEMPO DE PREPARO: 30 minutos		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância
FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)

NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRONADA AO MOLHO DE CARNE MOÍDA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Macarrão	50,00	2 colheres sopa	50,00	50,00	1,00	*	185,56	5,00	0,65	38,97
Cheiro verde	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,70	0,06	0,01	0,12
Carne bovina	60,00	2 colheres sopa	60,00	53,57	1,12	*	73,16	10,40	3,19	0,00
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
TOTAL							289,81	15,68	6,87	39,90
MODO DE PREPARO: 1. Ferver água com um pouco de sal e óleo; 2. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos; 3. Deixar escorrer o macarrão e reservar; 4. Descongelar adequadamente a carne moída e temperar com alho, colorau, pimenta de cheiro, pimenta do reino, cebola, tomate e sal; 5. Refogar e cozinhar a carne moída com os demais temperos, por aproximadamente por 20 minutos; 6. Adicionar o macarrão na panela que foi feito a carne moída, em seguida o cheiro-verde e mexa um pouco Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 134,30			TEMPO DE PREPARO: 1 h		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância
FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)

NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRONADA DE SARDINHA COM COUVE (macarrão, sardinha, couve)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11	
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02	
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12	
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00	
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03	
Macarrão	50,00	2 colheres sopa	50,00	50,00	1,00	*	185,56	5,00	0,65	38,97	
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,70	0,06	0,01	0,12	
Sardinha	40,00	2 colheres sopa	40,00	25,97	1,54	*	74,02	4,14	6,25	0,00	
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22	
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
Couve	10,00	1 colher sopa	10,00	7,69	1,30	*	0,65	0,05	0,01	0,11	
TOTAL							290,67	9,41	9,93	39,90	
MODO DE PREPARO: 1. Lavar e cortar a cebolinha e a couve. 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. Lavar as latas de sardinhas, abrir e desprezar o óleo das latas; 6. Em uma panela aquecida com óleo refogar os temperos e adicionar as sardinhas; 7. Adicionar o macarrão e a couve na panela que foi feito a sardinha, em seguida a cebolinha e mexa um pouco; Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 124,30				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância

FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)

NOME DA PREPARAÇÃO: MACAXEIRA COZIDA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Macaxeira	70,00	Pedaco pequeno	70,00	52,23	1,34	*	79,09	0,59	0,16	18,89	
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL							148,57	1,11	0,29	35,49	
MODO DE PREPARO: 1. Descascar, lavar e cortar em cubos ou em comprido a macaxeira; 2. Cozinhar a macaxeira com água e sal até amolecer; Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 53,23			TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância

FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)

NOME DA PREPARAÇÃO: MAMÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Mamão	90,00	1 fatia média	90,00	58,06	1,55	*	23,32	0,26	0,07	6,06	
TOTAL							40,16	0,46	0,12	10,44	
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cortar em fatias o mamão; Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 58,06			TEMPO DE PREPARO: 10 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância

FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância
FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)

NOME DA PREPARAÇÃO: MELANCIA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Melancia	200,00	1 Fatia Média	200,00	92,17	2,17	*	30,05	0,81	0,00	7,50	
TOTAL							32,61	0,88	0,00	8,14	
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a melancia e cortar em fatias; Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 92,00			TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância
FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)

NOME DA PREPARAÇÃO: MELÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Melão	90,00	1 fatia média	90,00	86,54	1,04		25,42	0,59	0,00	6,51
TOTAL							29,37	0,68	0,00	7,53
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a melancia e cortar em fatias; Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 90,00			TEMPO DE PREPARO: 20 minutos		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância

FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)

NOME DA PREPARAÇÃO: MEXIDO DE SARDINHA COM OVO, CEBOLA E TOMATE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Sardinha	40,00	2 colheres sopa	40,00	25,97	1,54	*	74,01	4,14	6,25	0,00	
Ovo	25,00	½ unidade	25,00	22,30	1,12	*	31,91	2,91	1,98	0,36	
Cheiro verde	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,70	0,06	0,01	0,12	
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12	
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22	
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00	
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11	
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03	
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02	
TOTAL							204,60	10,93	16,81	1,94	
MODO DE PREPARO:											
1. Higienizar os ovos e reservar;											
2. Higienizar e abrir as latas de sardinhas, desprezar o óleo. Reservar;											
3. Dourar a cebola numa panela aquecida com óleo, depois acrescentar o cheiro verde, pimenta de cheiro e o tomate. Deixar refogar;											
4. Adicionar as sardinhas. Refogar;											
5. Acrescentar os ovos, fritar e adicionar pouco de sal;											
Mexer e servir de acordo com o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 89,30				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância
FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)

NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE ARROZ DOCE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Arroz	90,00	½ xícara	90,00	90,00	1,00	*	291,60	12,78	17,37	32,04	
Leite em pó integral	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84	
Açúcar	10,00	½ colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95	
Canela em pó	10,00	½ colher café	10,00	10,00	1,00	*	26,10	0,39	0,32	7,98	
TOTAL							350,53	14,07	17,75	44,47	
MODO DE PREPARO: 1. Cozinhar em água, em fogo baixo, o arroz até ficar mole; 2. Acrescentar o leite dissolvido em água, mexer e adicionar o açúcar; 3. Deixar ferver até o caldo ficar grosso; Acrescentar a canela em pó.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 130,00				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância

FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)

NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE FUBÁ DE MILHO (fubá de milho, leite em pó, coco ralado)

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Fubá de milho	35,00	2 colheres sopa	35,00	35,00	1,00	*	123,72	2,52	0,67	27,61
Açúcar	10,00	½ colheres sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Leite em pó	20,00	1 colheres sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Coco seco ralado	5,00	¼ colheres sopa	5,00	2,65	1,88	*	70,21	0,73	6,86	2,60
TOTAL							438,82	11,07	17,07	63,45

MODO DE PREPARO:

1. Misturar o leite dissolvido na água com o açúcar e fubá de milho até dissolver;
2. Cozinhar em fogo brando, mexendo sempre até o ponto desejado;
3. Acrescentar o coco seco ralado e deixar terminar de cozinhar;

Servir morno, conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00

PESO DA PORÇÃO (g): 30,00

TEMPO DE PREPARO: 30 minutos

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância

FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)

NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE MILHO BRANCO (milho branco, leite em pó, coco ralado)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Milho Branco	50,00	2 colheres sopa	50,00	50,00	1,00	*	80,07	1,66	3,59	12,56	
Açúcar	10,00	½ colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95	
Leite integral pó	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84	
Coco seco ralado	15,00	3 colheres sopa	15,00	15,00	1,00	*	99,00	1,03	9,68	3,66	
TOTAL							317,06	8,22	19,63	35,79	
MODO DE PREPARO: 1. Deixar o milho branco de molho no mínimo 3 horas; 2. Colocar o milho com água na panela de pressão para cozinhar até amolecer; 3. Acrescentar o leite integral em pó dissolvido em água, açúcar e o coco ralado e deixar ferver bem; Servir morno, conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 95,00			TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)											
NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE TAPIOCA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Tapioca	40,0	2 colheres sopa	40,0	40,00	1,0	*	132,40	0,20	0,12	32,44	
Açúcar	10,0	½ colher sopa	10,0	10,00	1,0	*	38,66	0,03	0,00	9,95	
Leite integral em pó	30,0	1 ½ colher sopa	30,0	30,00	1,0	*	19,50	0,88	0,97	1,78	
Coco ralado	5,0	¼ colher sopa	5,0	2,69	1,88	*	99,00	1,03	9,68	3,66	
TOTAL							408,46	9,73	11,98	66,30	
MODO DE PREPARO: 1. Deixar a tapioca de molho por 10 minutos; 2. Colocar em uma panela a tapioca, o coco ralado, o açúcar e o leite dissolvido em água filtrada; 3. Cozinhar em fogo baixo, sempre mexendo, até obter a consistência desejada Servir conforme o cardápio											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 85,00				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)											
NOME DA PREPARAÇÃO: OVO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Ovo	55,00	1 unidade	55,00	49,55	1,11	*	70,91	6,46	4,41	0,81	
Manteiga	5,00	¼ colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00	
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL							193,00	11,66	15,35	1,47	
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar os ovos e quebrar um a um numa vasilha; 2. Derreter a manteiga numa frigideira e coloque os ovos um a um; 3. Deixe frita e vire do outro lado, deixando fritar por mais 30 segundos; Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 61,00				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância

FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)

NOME DA PREPARAÇÃO: OVOS MEXIDOS COM CEBOLINHA E TOMATE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11	
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12	
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07	
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	45,05	1,11	*	64,46	5,87	4,01	0,74	
Manteiga	5,00	1/4 colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00	
TOTAL							102,40	6,02	8,15	1,04	
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cortar a cebolinha e tomate. Reservar; 2. Higienizar os ovos e quebrar um a um numa vasilha; 3. Acrescentar o sal; 4. Bater com um garfo ou na batedeira até ficarem espumosos; 5. Derreter a manteiga numa frigideira e coloque os ovos, a cebolinha e o tomate; 6. Mexer até que todo o ovo esteja cozido, mais ainda macio; Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 68,30			TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)											
NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO DE FORMA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Pão de forma	50,00	1 unidade	50,00	50,00	1,00		126,50	5,98	1,36	22,06	
TOTAL							126,50	5,98	1,36	22,06	
MODO DE PREPARO: Servir conforme com o cardápio											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 50,00				TEMPO DE PREPARO: 5 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)											
NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO DE FORMA COM MANTEIGA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Pão de forma	50,00	1 unidade	50,00	50,00	1,00	*	126,50	5,98	1,36	22,06	
Manteiga	5,00	¼ colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00	
TOTAL							162,80	6,00	5,48	22,06	
MODO DE PREPARO: 1. Passar a manteiga no pão e servir conforme o cardápio											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 55,00				TEMPO DE PREPARO: 05 MINUTOS			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)										
NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXE COZIDO (peixe, cebola, limão, alho)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Peixe	180,00	Pedaço médio	180,00	100,56	1,79	*	107,80	16,74	4,03	0,00
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Pimentão	5,00	½ colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,82	0,04	0,01	0,19
Cheiro verde	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,70	0,06	0,01	0,12
TOTAL							140,40	17,08	7,06	1,36
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal; 2. Colocar numa panela cebola, colorau, tomate, pimentão, pimenta de cheiro e óleo para refogar em fogo baixo; 3. Acrescentar o peixe ao refogado; 4. Adicionar água até cobrir o peixe e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 10 minutos; 5. Depois de cozido, acrescentar o cheiro verde; Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 213,30				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)											
NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXE FRITO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Peixe	180,00	2 filés médio	180,00	100,56	1,79	*	76,84	15,57	1,15	0,00	
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22	
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26	
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00	
TOTAL							129,63	15,24	7,07	0,45	
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal; 2. Colocar numa frigideira óleo e deixar esquentar bem; 3. Acrescentar bem devagar 1 por 1 e deixar fritar; 4. Distribuir os peixes numa travessa forrada com papel toalha para tirar o excesso do óleo; Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 107,86				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



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

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)											
NOME DA PREPARAÇÃO: REFOGADO DE CENOURA, MAXIXE E COUVE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22	
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00	
Maxixe	40,00	1 colher sopa	40,00	32,52	1,23	*	4,47	0,45	0,02	0,89	
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
Couve	20,00	1 colher sopa	20,00	15,38	1,30	*	4,16	0,44	0,08	0,67	
Cenoura	30,00	1 colher sopa	30,00	25,86	1,16	*	7,76	0,29	0,05	1,18	
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07	
TOTAL							45,73	1,35	3,17	3,33	
MODO DE PREPARO: 1. Lavar e cortar em cubos o maxixe, a cenoura, a couve e a cebolinha. Reservar; 2. Em uma panela refogue todos os outros ingredientes por 5 minutos e acrescente o maxixe, a cenoura e a couve; 3. Mexa e tampe a panela e deixe em fogo baixo até amolecer tudo, finalize com a cebolinha Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 102,30			TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA COZIDA DE CHUCHU E TOMATE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Sal	1	1/8 colher sopa	1	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Tomate	40,00	1 colher sopa	40,00	38,10	1,05	*	5,84	0,42	0,07	1,20
Chuchu	40,00	1 colher sopa	40,00	37,04	1,08	*	6,29	0,26	0,02	1,53
TOTAL							13,29	0,74	0,10	3,06
MODO DE PREPARO: 1. Lavar e cozinhar os legumes; 2. Depois de cozidos, descascar e cortar em cubos; 3. Organizar em uma travessa e temperar com sal, limão e cebolinha; 4. Deixar sob refrigeração, protegidas com filmito ou tampa, até o momento da distribuição; Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 88,30			TEMPO DE PREPARO: 20 minutos		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)											
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA DE ALFACE E BETERRABA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Sal	1	1/8 colher sopa	1	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26	
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07	
Beterraba	25,00	1 colher sopa	25,00	16,13	1,55	*	7,88	0,31	0,01	1,79	
Alface	20,00	2 colheres sopa	20,00	15,27	1,31	*	1,34	0,09	0,02	0,27	
TOTAL							10,38	0,47	0,04	2,39	
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Temperar com limão, sal e cebolinha; 4. Deixar sob refrigeração, protegidas com filmito ou tampa, até o momento da distribuição; Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 53,30				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)											
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA DE ALFACE E PEPINO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Alface	25,00	1 colher sopa	25,00	19,08	1,31	*	2,04	0,26	0,03	0,32	
Pepino	20,00	1 colher sopa	20,00	14,60	1,37	*	1,39	0,13	0,00	0,30	
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26	
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL							11,30	1,10	0,09	2,39	
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Temperar com limão e sal; 4. Deixar sob refrigeração, protegidas com filmito ou tampa, até o momento da distribuição; Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 37,06				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA ALFACE E TOMATE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alface	25,00	1 colher sopa				*	2,04	0,26	0,03	0,32
Tomate	30,00	1 colher sopa	25,00	19,08	1,31	*	3,22	0,23	0,04	0,66
Limão	5,00	1 colher chá	30,00	20,98	1,43	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL							13,84	1,17	0,16	2,87
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Temperar com limão e sal; 4. Deixar sob refrigeração, protegidas com filmito ou tampa, até o momento da distribuição; Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 43,44				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA DE PEPINO E TOMATE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Pepino	20,00	1 colher sopa	20,00	14,60	1,37	*	1,39	0,13	0,00	0,30
Tomate	30,00	1 colher sopa	30,00	20,98	1,43	*	3,22	0,23	0,04	0,66
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Cheiro verde	3,00	1 colher sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL							15,25	1,12	0,13	3,30
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Temperar com limão e sal; 4. Deixar sob refrigeração, protegidas com filmito ou tampa, até o momento da distribuição; Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 43,60			TEMPO DE PREPARO: 30 minutos		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)											
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA DE REPOLHO E BETERRABA RALADOS							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Sal	1	1/8 colher sopa	1	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26	
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07	
Beterraba	25,00	1 colher sopa	25,00	16,13	1,55	*	7,88	0,31	0,01	1,79	
Repolho	20,00	1 colher sopa	20,00	14,29	1,40	*	2,45	0,13	0,02	0,55	
TOTAL							11,48	0,50	0,05	2,68	
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar (RALADAS) as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Temperar com limão, sal e cebolinha; 4. Deixar sob refrigeração, protegidas com filmito ou tampa, até o momento da distribuição; Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 53,30				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA REPOLHO E CENOURA RALADOS							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Repolho	20,00	1 colher sopa	1	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Cenoura	25,00	1 colher sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Limão	5,00	1 colher chá	20,00	14,29	1,40	*	2,45	0,13	0,02	0,55
Sal	1,00	1/8 colher sopa	25,00	21,55	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98
TOTAL							9,67	0,39	0,07	1,80
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar (RALADOS) as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Temperar com limão e sal; 4. Deixar sob refrigeração, protegidas com filmito ou tampa, até o momento da distribuição; Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 51,00			TEMPO DE PREPARO: 30 minutos		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância

FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA DE REPOLHO E CHEIRO VERDE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Sal	1	1/8 colher sopa	1	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26	
Repolho	20,00	1 colher sopa	20,00	14,29	1,40	*	2,45	0,13	0,02	0,55	
Cheiro verde	2,30	1 colher sopa	2,30	1,98	1,16	*	0,67	0,06	0,01	0,12	
TOTAL							3,88	0,20	0,03	0,93	
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Temperar com limão e sal; 4. Deixar sob refrigeração, protegidas com filmito ou tampa, até o momento da distribuição; Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 28,30			TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)											
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE BETERRABA E CEBOLA REFOGADOS							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Sal	1	1/8 colher sopa	1	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00	
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22	
Cebola	10,00	1 colher sopa	10,00	6,99	1,43	*	2,76	0,12	0,01	0,62	
Beterraba	40,00	2 colheres sopa	40,00	25,81	1,55	*	12,60	0,50	0,02	2,87	
TOTAL							42,92	0,69	3,03	3,71	
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cozinhar a beterraba; 2. Depois de cozida corta la em cubos, reservar; 3. Refogar a cebola no óleo, sal e alho; 4. Acrescentar os cubos de beterraba a esse refogado de cebola e misture os; 1. Deixar esfriar e colocar em uma travessa, cobrir com filmito; Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 55,00				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)											
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE COUVE E CENOURA REFOGADOS							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Sal	1	1/8 colher sopa	1	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00	
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22	
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
Cenoura	25,00	1 colher sopa	25,00	21,55	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98	
Couve	20,00	1 colher sopa	20,00	15,38	1,30	*	4,16	0,44	0,08	0,67	
TOTAL							39,56	0,81	3,13	2,18	
MODO DE PREPARO: 1. Lavar e cortar em tiras a couve e ralar a cenoura, reservar; 2. Refogar a cebola no óleo e alho e temperar com sal; 3. Acrescentar a cenoura e a couve ao refogado e deixar em fogo baixo por 5 minutos, mexendo até o ponto de ficarem cozidos; 4. Colocar em uma travessa e cobrir com filmito. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 55,00				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)											
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE FEIJÃO VERDE E CEBOLINHA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Sal	1	1/8 colher sopa	1	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
Feijão-verde	18,00	1 colher sopa	18,00	17,48	1,03	*	21,20	0,55	0,55	3,55	
Cebolinha	3,00	1 colher sopa	3,00	2,68	1,12	*	0,52	0,05	0,01	0,09	
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26	
TOTAL							22,48	0,63	0,56	3,91	
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cozinhar o feijão verde em água e sal (não deixar amolecer demais); 2. Escorrer o excesso de água e temperar com limão e cebolinha; 3. Colocar em uma travessa e cobrir com filmito, até o momento da distribuição; Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 27,00				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO E LARANJA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Laranja	45,00	2 colheres sopa	45,00	32,14	1,40	*	14,60	0,31	0,03	3,69
Banana	45,00	2 colheres sopa	45,00	27,10	1,66	*	26,63	0,34	0,02	7,03
Mamão	45,00	2 colheres sopa	45,00	29,03	1,55	*	11,66	0,13	0,04	3,03
Leite em pó integral	10,00	1 colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	49,67	2,54	2,69	3,92
TOTAL							104,36	3,39	2,83	17,98
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar em cubos as frutas; 2. Misturar as frutas cortadas num recipiente.										
SUGESTÃO: Acrescentar na salada de fruta leite dissolvido na água ou suco de fruta.										
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 145,00				TEMPO DE PREPARO: 45 minutos		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE FRUTAS (BANANA E MAMÃO)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Leite integral em pó	10	1 colher sopa	10	10,00	1,00	*	49,67	2,54	2,69	3,92
Mamão	50,00	2 colheres sopa	50,00	32,26	1,55	*	12,95	0,15	0,04	3,37
Banana	50,00	3 colheres sopa	50,00	30,12	1,66	*	29,59	0,38	0,02	7,82
TOTAL							92,21	3,07	2,75	15,10
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar em cubos as frutas; 2. Misturar as frutas cortadas num recipiente.										
SUGESTÃO: Acrescentar na salada de fruta leite dissolvido na água ou suco de fruta.										
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 110,00				TEMPO DE PREPARO: 45 minutos		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE FRUTAS (BANANA E MELÃO)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Leite integral em pó	10	1 colher sopa	10	10,00	1,00	*	49,67	2,54	2,69	3,92
Melão	50,00	2 colheres sopa	50,00	42,74	1,17	*	12,55	0,29	0,00	3,22
Banana	50,00	3 colheres sopa	50,00	30,12	1,66	*	29,59	0,38	0,02	7,82
TOTAL							91,81	3,21	2,71	14,95
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar em cubos as frutas; 2. Misturar as frutas cortadas num recipiente.										
SUGESTÃO: Acrescentar na salada de fruta leite dissolvido na água ou suco de fruta.										
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 110,00				TEMPO DE PREPARO: 45 minutos		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância

FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE FRUTAS (MELANCIA E BANANA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Leite integral em pó	10	1 colher sopa	10	10,00	1,00	*	49,67	2,54	2,69	2,54	
Melancia	50,00	2 colheres sopa	50,00	42,74	1,17	*	13,93	0,38	0,00	0,38	
Banana	50,00	3 colheres sopa	50,00	27,62	1,81	*	27,14	0,35	0,02	0,35	
TOTAL							90,74	3,27	2,71	14,57	
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar em cubos as frutas; 2. Misturar as frutas cortadas num recipiente.											
SUGESTÃO: Acrescentar na salada de fruta leite dissolvido na água ou suco de fruta.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 110,00				TEMPO DE PREPARO: 45 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^ª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)											
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE FRUTAS (MAMÃO E MELÃO)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Leite	10	1 colher sopa	10	10,00	1,00	*	49,67	2,54	2,69	3,92	
Mamão	50,00	3 colheres sopa	50,00	32,26	1,55	*	12,95	0,15	0,04	3,37	
Melão	50,00	3 colheres sopa	50,00	42,74	1,17	*	12,55	0,29	0,00	3,22	
TOTAL							75,17	2,98	2,73	10,50	
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar em cubos as frutas; 2. Misturar as frutas cortadas num recipiente.											
SUGESTÃO: Acrescentar na salada de fruta leite dissolvido na água ou suco de fruta.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 110,00				TEMPO DE PREPARO: 45 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)											
NOME DA PREPARAÇÃO: SOPA DE FEIJÃO, CARNE BOVINA E LEGUMES (inhame, couve, vinagreira)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Carne bovina em cubos	180,00	Pedaço médio	180,00	152,54	1,18	*	219,70	31,75	9,33	0,00	
Feijão	20,00	1 colher sopa	20,00	14,71	1,36	*	48,40	2,94	0,18	9,01	
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22	
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26	
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00	
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12	
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03	
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11	
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02	
Vinagreira	20,00	1 colher sopa	20,00	13,16	1,52	*	3,42	0,28	0,05	0,65	
Couve	10,00	1 colher sopa	10,00	7,69	1,30	*	2,08	0,22	0,04	0,33	
Inhame	35,00	1 colher sopa	35,00	25,74	1,36	*	24,89	0,53	0,05	5,98	
TOTAL EM 100g							141,56	15,44	5,44	7,32	
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar; 2. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 3. Refogar e cozinhar a carne com cebola, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida por aproximadamente 5 minutos na panela de pressão; 4. Acrescentar o inhame, deixar cozinhar por mais 15 minutos, depois adicionar a couve e a vinagreira; 5. Cozinhar por mais 5 minutos; Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 292,00				TEMPO DE PREPARO: 1h 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO											
CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância											
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância											
FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)											
NOME DA PREPARAÇÃO: SOPA DE FEIJÃO, CARNE BOVINA E LEGUMES (CENOURA, MAXIXE, VINAGREIRA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cenoura	25,00	1 colher sopa	25,00	21,55	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98	
Cebolinha	3,00	1 colher sopa	3,00	2,68	1,12	*	0,52	0,05	0,01	0,09	
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00	
Vinagreira	20,00	1 colher sopa	20,00	13,16	1,52	*	3,42	0,28	0,05	0,65	
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11	
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03	
Maxixe	20,00	1 colher sopa	20,00	19,05	1,05	*	2,62	0,27	0,01	0,52	
Feijão	20,00	1 colher sopa	20,00	14,71	1,36	*	48,39	2,94	0,18	9,00	
Carne bovina	90,00	3 colheres sopa	90,00	76,27	1,18	*	109,85	15,88	4,66	0,00	
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL							199,96	19,76	7,97	11,69	
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar; 2. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar; 3. Refogar e cozinhar a carne com cebola, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida por aproximadamente 5 minutos na panela de pressão; 4. Acrescentar o maxixe e a cenoura, deixar cozinhar por mais 15 minutos, depois adicionar a vinagreira e a cebolinha; 5. Cozinhar por mais 5 minutos; Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 194,00				TEMPO DE PREPARO: 1h 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)										
NOME DA PREPARAÇÃO: VINAGRETE (tomate, pepino, cebola e cheiro verde)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Limão	5	1 colher chá	5	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	30,00	2 colheres sopa	30,00	23,08	1,30	*	3,54	0,25	0,04	0,72
Pepino	30,00	2 colheres sopa	30,00	28,30	1,06	*	2,70	0,25	0,00	0,58
Cebola	20,00	3 colheres sopa	20,00	13,99	1,43	*	5,51	0,24	0,01	1,24
Cheiro verde	5,00	1 colher sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
TOTAL							13,97	0,88	0,07	3,06
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar os legumes, picar e misturar; 2. Manter sobre refrigeração; 3. Temperar com limão e sal no momento de servir; Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 91,00			TEMPO DE PREPARO: 20 minutos		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância

FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)

NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE ACEROLA

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa Acerola	100,00	2 colheres sopa	100,00	100,00	1,00	*	21,94	0,59	0,00	5,54
Açúcar	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
TOTAL							82,71	0,55	0,00	21,21

MODO DE PREPARO:

1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;
2. Bater no liquidificador com água e açúcar;

Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00

PESO DA PORÇÃO (g): 120,00

TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância

FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)

NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJÁ

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de Cajá	100,00	2 colheres sopa	100,00	100,00	1,00	*	27,00	0,59	0,17	6,38
Açúcar	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
TOTAL							86,93	0,55	0,14	21,91

MODO DE PREPARO:

1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;
2. Bater no liquidificador com água e açúcar;

Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00

PESO DA PORÇÃO (g): 120,00

TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância

FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)

NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJU

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de caju	100,00	2 colheres sopa	100,00	100,00	1,00	*	18,28	0,24	0,08	4,68
Açúcar	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96
TOTAL							94,95	0,45	0,13	24,39

MODO DE PREPARO:

1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;
2. Bater no liquidificador com água e açúcar;

Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00

PESO DA PORÇÃO (g): 120,00

TEMPO DE PREPARO: 20 minutos

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância

FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)

NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE GOIABA

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de goiaba	100,00	2 colheres sopa	100,00	100,00	1,00	*	27,08	0,54	0,22	6,50
Açúcar	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96
TOTAL							109,62	0,96	0,37	27,44

MODO DE PREPARO:

1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;
2. Bater no liquidificador com água e açúcar;

Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00

PESO DA PORÇÃO (g): 120,00

TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância

FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)

NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE MANGA

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de manga	100,00	2 colheres sopa	100,00	100,00	1,00	*	48,31	0,38	0,23	12,52
Açúcar	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
TOTAL							104,68	0,37	0,20	27,02

MODO DE PREPARO:

1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;
2. Bater no liquidificador com água e açúcar;

Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00

PESO DA PORÇÃO (g): 120,00

TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância

FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)

NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO MARACUJÁ

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de Maracujá	100,00	2 colheres sopa	100,00	100,00	1,00	*	19,38	0,41	0,09	4,80
Açúcar	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
TOTAL							96,73	0,73	0,15	24,59

MODO DE PREPARO:

1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;
2. Bater no liquidificador com água e açúcar;

Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00

PESO DA PORÇÃO (g): 60,00

TEMPO DE PREPARO: 20 minutos

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)										
NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE BANANA (banana, leite integral em pó)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Leite integral em pó	20	2 colheres sopa	20	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Açúcar	10,00	1 colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96
Banana	90,00	1 unidade	90,00	61,64	1,46	*	60,56	0,78	0,04	16,00
TOTAL							198,58	5,90	5,42	33,80
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar as bananas e cortar em cubos; 2. Liquidificar as bananas com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogenia; Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 120,00			TEMPO DE PREPARO: 30 minutos		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)										
NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE BANANA E MAMÃO (banana, mamão, leite em pó)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Leite integral em pó	20	2 colheres sopa	20	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Açúcar	10,00	1 colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96
Banana	50,00	3 colheres sopa	50,00	34,25	1,46	*	33,65	0,43	0,02	8,89
Mamão	50,00	3 colheres sopa	50,00	32,26	1,55	*	12,95	0,15	0,04	3,37
TOTAL							184,62	5,70	5,44	30,05
MODO DE PREPARO: 3. Higienizar, descascar as bananas e o mamão e cortar em cubos; 4. Liquidificar as frutas com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogenia; Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 130,00				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE NESINO: Cardápio “B” - Ensino Médio Alternância

MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Alternância

FAIXA ETÁRIA: (16 a 18 anos)

NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE MAMÃO (mamão, leite em pó integral, açúcar)

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Mamão	45,00	2 colheres sopa	45,00	29,03	1,55	*	11,66	0,13	0,04	3,03
Açúcar	10,00	½ colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Leite em pó integral	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
TOTAL							253,51	8,89	9,18	35,27

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar, descascar o mamão e cortar em cubos;
2. Liquidificar a fruta com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogênea;

Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00

PESO DA PORÇÃO (g): 59,03

TEMPO DE PREPARO: 30 minutos

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164