



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 REGULAR  
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<sup>a</sup> 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

**SETOR DE NUTRIÇÃO**

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<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164



## SUMÁRIO

1. Arroz branco
2. Arroz com abóbora
3. Arroz com cenoura
4. Arroz com vinagreira
5. Arroz Nutritivo (arroz, ovo, cebolinha, cenoura, beterraba e couve)
6. Baião de 3 (arroz, feijão, carne bovina em cubos)
7. Banana
8. Biscoito salgado
9. Bolo de tapioca
10. Caldo de ovos e cebolinha
11. Carne bovina cozida com abóbora, maxixe e quiabo
12. Carne bovina cozida com macaxeira, quiabo e vinagreira
13. Carne suína frita
14. Farinha amarela
15. Farofa
16. Farofa de cuscuz de milho com carne bovina moída
17. Farofa de feijão e ovos mexidos com cheiro verde
18. Farofa de sardinha com cheiro verde, tomate e cebola
19. Feijão cozido com abóbora e maxixe
20. Feijão cozido
21. Feijão cozido com couve, quiabo e maxixe
22. Frango frito com cenoura e cebola refogados
23. Galinhada (arroz, frango, cebolinha)
24. Laranja
25. Macarrão colorido (carne moída, cenoura, couve, repolho)
26. Macarronada de sardinha, couve e cebolinha
27. Melancia
28. Melão
29. Mingau de arroz doce
30. Mingau de tapioca
31. Pão de forma
32. Peixe cozido
33. Peixe frito
34. Pirão
35. Salada crua de cenoura ralada, alface e tomate

**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



36. Salada refogada de quiabo, maxixe, abóbora, cebola
37. Sopa de macarrão com frango, batata inglesa, couve e cenoura
38. Suco de acerola
39. Suco de acerola
40. Suco de cajá
41. Suco de caju
42. Suco de goiaba
43. Suco de manga
44. Suco de maracujá
45. Vitamina de abacate
46. Vitamina de banana e mamão

**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



## 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<sup>a</sup> 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
Manjeriçao	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:



### **HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS**

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

### **Preparação da solução clorada**

- Diluir 10 gotas da solução de hipoclorito de sódio (2,5%) para cada 01 litro de água ou diluir 01 colher de sopa de água sanitária para cada 01 litro de água;



- Deixar os alimentos mergulhados na solução clorada por 15 minutos;
- Enxaguar em água corrente.

### **HIGIENIZAÇÃO DAS BANCADAS**

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

### **HIGIENIZAÇÃO DOS UTENSÍLIOS**

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

### **HIGIENIZAÇÃO DAS HORTALIÇAS**

1. Higienizar os utensílios e superfícies onde são manipulados os alimentos;

#### **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



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<sup>a</sup> 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<sup>a</sup> 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



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	
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>368,29</b>	<b>6,86</b>	<b>3,48</b>	<b>74,91</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b> 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.											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>				<b>PESO DA PORÇÃO (g): 95,00</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>			

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 ENSINO: Cardápio “B” – Ensino Médio Regular  
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular  
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 EM 100g							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

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 ENSINO: Cardápio “B” – Ensino Médio Regular

MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

**NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM CENOURA (arroz, cenoura, 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	½ xícara	90,00	90,00	1,00	*	250,45	5,01	0,23	55,13
Cenoura	25,0	1 colher sopa	20,0	18,52	1,16	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Alho	1,00	1/3 dente de alho	1,00	1,00	1,09	*	17,68	0,00	2,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5,00	1/2 colher sopa	3,00	2,10	1,43	*	5,17	0,19	0,04	0,79
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,83	0,04	0,00	0,19
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>294,91</b>	<b>5,68</b>	<b>2,44</b>	<b>60,36</b>

**MODO DE PREPARO:**

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

Servir conforme o cardápio.

**RENDIMENTO (g): 100,00**

**PESO DA PORÇÃO (g): 128,00**

**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<sup>a</sup> 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: ARROZ COM VINAGREIRA (arroz, vinagreira)**

**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	90,0	½ xícara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Vinagreira	15,0	1 ½ galho	15,00	10,00	1,50	*	2,60	0,21	0,04	0,49
Alho	1,0	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Sal	1,0	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,0	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>335,66</b>	<b>6,40</b>	<b>3,18</b>	<b>68,24</b>

**MODO DE PREPARO:**

1. Higienizar adequadamente a vinagreira e cortar em pedaços. Reservar;
2. Lavar o arroz e refogar com alho e óleo;
3. Acrescente água e acertar o sal, mexa;
4. Em seguida acrescentar a vinagreira e misturar bem;
5. Deixe cozinhar;

Servir conforme cardápio.

**RENDIMENTO (g): 100,00**

**PESO DA PORÇÃO (g): 110,00**

**TEMPO DE PREPARO: 40 minutos**

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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 ENSINO: Cardápio “B” – Ensino Médio Regular

MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ NUTRITIVO (arroz, ovo, cenoura, beterraba, couve, cebolinha)

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	1347,29	6,44	0,30
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	45,05	1,11	*	64,46	269,72	5,87	4,01
Cebolinha	5,00	1 colher sopa	5,00	2,17	2,30	*	0,42	1,78	0,04	0,01
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	5,77	0,06	0,00
Cenoura	25,00	1 colher sopa	25,00	21,55	1,16	*	6,47	27,59	0,24	0,05
Couve	20,00	1 colher sopa	20,00	12,20	1,64	*	3,30	13,81	0,35	0,07
Beterraba	20,00	1 colher sopa	20,00	12,90	1,55	*	6,30	26,36	0,25	0,01
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	4,34	0,06	0,00
Óleo	1,00	1 colher café	1,00	1,00	1,00	*	8,84	36,99	0,00	1,00
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	4,27	1,17	*	0,66	2,74	0,05	0,01
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,63	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100g</b>							212,23	6,84	2,79	38,52

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar adequadamente a cenoura, beterraba, couve, cebolinha, tomate e cortar em cubos. Reservar;
2. Lavar o arroz e refogar com óleo, alho e cebola;
3. Acrescente água e acertar o sal e o colorau, mexer;
4. Em seguida acrescentar os vegetais e misturar bem;
5. Deixe cozinhar até que todos os ingredientes fiquem macios;

Servir conforme cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00

PESO DA PORÇÃO (g): 224,00

TEMPO DE PREPARO: 50 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 ENSINO: Cardápio “B” – Ensino Médio Regular

MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: BAIÃO DE 3 (arroz, feijão, 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	50,00	2 colheres sopa	50,00	44,60	1,12	*	64,24	9,28	2,73	0,00
Feijão	30,00	2 colheres sopa	30,00	29,13	1,03	*	95,85	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
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
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
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>277,93</b>	<b>11,81</b>	<b>3,48</b>	<b>48,62</b>

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 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): 100,00

PESO DA PORÇÃO (g): 199,30

TEMPO DE PREPARO: 60 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 ENSINO: Cardápio “B” – Ensino Médio Regular

MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular

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 EM 100g							98,25	1,27	0,07	25,96

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar e servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00

PESO DA PORÇÃO (g): 86,00

TEMPO DE PREPARO: 10 minutos

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 ENSINO: Cardápio “B” – Ensino Médio Regular

MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular

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
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>432,00</b>	<b>10,10</b>	<b>14,40</b>	<b>68,70</b>

**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

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 ENSINO: Cardápio “B” – Ensino Médio Regular

MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: BOLO DE TAPIOCA (tapioca, açúcar, manteiga, ovo, leite coco, leite integral, coco ralado)							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	
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>334,48</b>	<b>5,78</b>	<b>14,80</b>	<b>45,44</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Misturar numa bacia a tapioca, leite integral e o leite de coco;</li><li>2. Deixar hidratar por aproximadamente 20 minutos;</li><li>3. Liquidificar ou bater na batedeira a manteiga, açúcar e os ovos até a mistura ficar homogênea;</li><li>4. Colocar a mistura do liquidificador ou da batedeira na tapioca hidratada;</li><li>5. Adicionar o coco ralado e mexer;</li><li>6. Despejar essa mistura numa forma untada com manteiga;</li><li>7. Levar para assar em forno pré-aquecido, 180°C, por cerca de 50 minutos ou até dourar;</li><li>8. Retirar do forno, aguardar amornar, fatiar.</li></ol> Servir conforme o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>				<b>PESO DA PORÇÃO (g): 127,30</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1h</b>			

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 ENSINO: Cardápio “B” – Ensino Médio Regular

MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

**NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE OVOS E CEBOLINHA (ovo, farinha branca, cebolinha)**

**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	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Alho	1,0	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>185,85</b>	<b>6,70</b>	<b>7,59</b>	<b>22,32</b>

**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;

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<sup>a</sup> 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: CARNE BOVINA COZIDA 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)
Carne bovina	90,00	3 colheres de sopa	90,00	75,00	1,20	*	108,02	15,61	4,59	0,00
Quiabo	40,00	1 colher de sopa	40,00	150,00	1,23	*	44,91	2,88	0,45	9,56
Maxixe	40,00	1 colher de sopa	40,00	32,52	1,05	*	4,47	0,45	0,02	0,89
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Abóbora	36,00	1 colher sopa	36,00	33,33	1,08	*	13,33	0,58	0,18	2,06
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
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	1,00	1 colher café	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	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	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
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
<b>TOTAL</b>							<b>161,82</b>	<b>18,33</b>	<b>6,04</b>	<b>8,82</b>

MODO DE PREPARO:

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 ou até amolecer tudo.

Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00

PESO DA PORÇÃO (g): 231,00

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 ENSINO: Cardápio “B” – Ensino Médio Regular

MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

**NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE BOVINA COZIDA COM MACAXEIRA, QUIABO 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	90,00	3 colheres de sopa	90,00	75,00	1,20	*	108,02	15,61	4,59	0,00
Quiabo	40,00	1 colher de sopa	40,00	75,00	1,23	*	22,45	1,44	0,22	4,78
Vinagreira	20,00	1 colher de sopa	20,00	32,52	1,50	*	8,46	0,69	0,12	1,60
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Mandioca	30,00	1 colher sopa	30,00	23,62	1,27	*	35,77	0,27	0,07	8,54
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
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	1,00	1 colher café	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	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	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
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
<b>TOTAL</b>							<b>188,24</b>	<b>18,25</b>	<b>6,02</b>	<b>16,01</b>

**MODO DE PREPARO:**

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):100,00**

**PESO DA PORÇÃO (g): 205,00**

**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 ENSINO: Cardápio “B” – Ensino Médio Regular

MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

**NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE SUÍNA FRITA (carne suína, cebola, colorau)**

**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
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>172,89</b>	<b>20,08</b>	<b>9,36</b>	<b>0,83</b>

**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: 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 ENSINO: Cardápio “B” – Ensino Médio Regular

MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular

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
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>360,18</b>	<b>1,62</b>	<b>0,47</b>	<b>87,29</b>

**MODO DE PREPARO:**

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

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



**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: 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	
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>211,58</b>	<b>0,64</b>	<b>7,24</b>	<b>36,21</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Aquecer em uma panela o óleo, a manteiga e a cebola, até que a cebola fique dourada; 2. Acrescentar o alho fatiado e deixar ficar tudo dourado (o alho tosta mais rápido que a cebola); 3. Adicionar uma parte do sal no refogado e mexa; 4. Acrescentar toda farinha de mandioca aos poucos e mexendo sem parar em fogo baixo para não queimar; 5. Adicionar a outra parte do sal e continuar mexendo, até a farofa ficar dourada; 6. Ter cuidado para não queimar; Servir conforme o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>				<b>PESO DA PORÇÃO (g): 106,30</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>			

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



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: FAROFA DE CUSCUZ DE MILHO COM CARNE BOVINA MOÍDA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Cuscuz de milho	24,00	2 colheres sopa	24,00	24,00	1,00	*	84,84	1,73	0,46	18,93
Carne bovina moída	30,00	1 colher sopa	30,00	24,00	1,18	*	32,77	4,66	1,43	0,00
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	25,42	1,43	*	10,02	0,43	0,02	2,25
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
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
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cheiro verde	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,70	0,06	0,01	0,12
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>157,35</b>	<b>7,04</b>	<b>4,93</b>	<b>21,80</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Higienizar e picar tomate, cebola, alho, pimenta de cheiro, cheiro verde; 2. Colocar es temperos picados na carne moída e acrescentar pimenta do reino, colorau e sal; 3. Refogar a carne moída temperada até seu total cozimento; 4. Colocar o cuscuz de milho em um recipiente; 5. Acrescentar água aos poucos e mexer bem; 6. Colocar a mistura numa cuscuzeira e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 10 minutos, até começar a cheirar; 7. Junte o cuscuz de milho cozido a carne e misture bem. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 78,30</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1 h</b>			

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



**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: FAROFA DE FEIJÃO E OVOS MEXIDOS 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)
Farinha	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	144,35	0,62	0,11	35,16
Feijão	18,00	1 colher sopa	18,00	40,00	1,03	*	131,61	7,99	0,50	24,49
Cheiro verde	2,30	1 colher sopa	2,30	17,48	1,12	*	5,94	0,49	0,08	1,02
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	44,64	1,12		63,89	5,82	3,97	0,73
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	0,54	0,04	0,01	0,11
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	4,59	1,09	*	1,81	0,08	0,00	0,41
Alho	1,00	½ unidade	1,00	1,00	1,00	*	1,13	0,07	0,00	0,24
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
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>376,58</b>	<b>15,16</b>	<b>7,68</b>	<b>62,30</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Em uma panela refogar os temperos e colocar o feijão, colocar água até cobrir o feijão e deixe cozinhar, até ficar ao dente. Reservar; 2. Lavar e cortar o cheiro-verde. Reservar; 3. Higienizar corretamente os ovos em água corrente; 4. Em uma bacia quebrar um a um. Reservar; 5. Em uma panela aquecida com óleo dourar os temperos, cebola, alho, tomate, pimenta de cheiro, colorau e sal; 6. Após o refogado colocar os ovos e deixe fritar por 2 minutos; 7. Em seguida adicione o feijão, cheiro-verde e a farinha mexa até ficar torrada; Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 131,30</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1 h</b>			

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



**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: FAROFA DE SARDINHA COM CHEIRO VERDE, TOMATE E CEBOLA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Farinha	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	
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>249,46</b>	<b>5,04</b>	<b>9,39</b>	<b>36,09</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b> 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.											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>				<b>PESO DA PORÇÃO (g): 104,30</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 40 MINUTOS</b>			

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



**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 COZIDO COM ABÓBORA E 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	*	87,10	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
Abóbora	36,00	1 colher sopa	36,00	33,33	1,08	*	13,33	0,58	0,18	2,06
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 chá	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
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>135,62</b>	<b>6,58</b>	<b>3,56</b>	<b>20,02</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Higienizar, descascar e cortar em cubos o maxixe e 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 na panela de pressão; 6. Acrescentar o maxixe e a abóbora, cozinhar por aproximadamente 10 minutos ou até amolecer tanto o feijão como o maxixe e a abóbora; Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 135,30</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1h 30 minutos</b>			

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



**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 COZIDO (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	36,00	2 colheres sopa	36,00	26,47	1,36	*	87,09	5,29	0,33	16,21
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	1/8 colher sopa	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
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>266,75</b>	<b>12,55</b>	<b>7,60</b>	<b>38,64</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 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.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 44,47</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1 h</b>			

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



**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 COZIDO COM COUVE, QUIABO E 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	*	87,10	5,29	0,33	16,21
Quiabo	40,00	1 colher sopa	40,00	28,57	1,40	*	8,55	0,55	0,09	1,82
Maxixe	40,00	1 colher sopa	40,00	32,52	1,23	*	4,47	0,45	0,02	0,89
Couve	20,00	1 colher sopa	20,00	15,38	1,30	*	4,16	0,44	0,08	0,67
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 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
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>135,01</b>	<b>6,99</b>	<b>3,55</b>	<b>20,44</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Higienizar, descascar e cortar em cubos o maxixe, o quiabo e a couve. 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, o quiabo e a couve, cozinhar por aproximadamente 10 minutos ou até amolecer tanto o feijão como o maxixe, o quiabo e a couve; Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 159,30</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1h 30 minutos</b>			

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



**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: FRANGO FRITO COM CENOURA 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)	
Frango	180,00	1 pedaço médio	180,00	129,50	1,39	*	329,61	20,02	27,06	0,00	
Cenoura	25,00	1 colher sopa	25,00	21,55	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98	
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	
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	1,00	1,00	*	1,13	0,07	0,00	0,24	
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	
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07	
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>367,13</b>	<b>20,51</b>	<b>30,13</b>	<b>2,02</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Higienizar, descascar e cortar a cenoura, cebola e cebolinha. Reservar; 2. Descongelar adequadamente o frango, cortar e temperar com alho, colorau, limão e sal. Reservar; 3. Fritar o frango no óleo bem quente; 4. Na mesma panela, refogue a cebola e a cenoura até que fique ao ponto. Acrescente a cebolinha. Servir conforme o cardápio											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>				<b>PESO DA PORÇÃO (g): 229,30</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1h</b>			

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



**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: GALINHADA (arroz, frango, cebolinha)							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	
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>283,87</b>	<b>9,64</b>	<b>8,85</b>	<b>39,81</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b> 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.											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>				<b>PESO DA PORÇÃO (g): 120,86</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1h</b>			

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



**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: LARANJA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (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	
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>26,93</b>	<b>1,08</b>	<b>0,19</b>	<b>12,86</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b> Higienizar a fruta e servir conforme o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 52,33</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 10 minutos</b>				

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



**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: MACARRÃO COLORIDO (carne moída, cenoura, couve, repolho)							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	
Carne bovina moída	30,00	1 colher sopa	30,00	25,42	1,18	*	34,72	4,94	1,51	0,00	
Cenoura	25,00	1 colher sopa	25,00	21,55	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98	
Repolho	10,00	1 colher sopa	10,00	7,14	1,40	*	1,22	0,06	0,01	0,28	
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	
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	1,00	1,00	*	1,13	0,07	0,00	0,24	
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	1/2 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	
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	15,38	1,30	*	4,16	0,44	0,08	0,67	
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>262,95</b>	<b>10,94</b>	<b>5,33</b>	<b>41,78</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Lavar, higienizar e cortar cebolinha, couve e repolho. Reservar; 2. Lavar, higienizar e ralar a cenoura. Reservar; 3. Ferver água com um pouco de sal e óleo; 4. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos; 5. Deixar escorrer o macarrão e reservar; 6. Descongelar adequadamente, temperar e refogar a carne bovina moída com óleo, cebola, alho, tomate, colorau, pimenta de cheiro. Deixar cozinhar; 7. Adicionar o macarrão cozido na panela da carne moída cozida e em seguida misturar a cebolinha, a couve, o repolho e a cenoura ralada delicadamente; Servir conforme o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>				<b>PESO DA PORÇÃO (g): 158,30</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1h</b>			

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



**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: MACARRONADA DE SARDINHA, COUVE E CEBOLINHA							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	
Sardinha	40,00	2 colheres sopa	40,00	25,97	1,54	*	74,02	4,14	6,25	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	3,85	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	
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	1,00	1,00	*	1,13	0,07	0,00	0,24	
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	1/2 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	
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	15,38	1,30	*	4,16	0,44	0,08	0,67	
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>295,32</b>	<b>9,86</b>	<b>10,01</b>	<b>40,78</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b> 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 na panela que foi feito a sardinha, em seguida a cebolinha e a couve. Misture um pouco Servir conforme o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>				<b>PESO DA PORÇÃO (g): 138,30</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>			

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



**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: 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	
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>32,61</b>	<b>0,88</b>	<b>0,00</b>	<b>8,14</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Higienizar a melancia e cortar em fatias; Servir conforme o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 92,00</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 20 minutos</b>				

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



**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: 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	
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>29,37</b>	<b>0,68</b>	<b>0,00</b>	<b>7,53</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Higienizar a melancia e cortar em fatias; Servir conforme o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>				<b>PESO DA PORÇÃO (g): 90,00</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 20 minutos</b>			

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



**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: MINGAU DE ARROZ DOCE (arroz, leite em pó e canela)							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	
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>350,53</b>	<b>14,07</b>	<b>17,75</b>	<b>44,47</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b> 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; 4. Acrescentar a canela em pó. Servir conforme o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>				<b>PESO DA PORÇÃO (g): 130,00</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 40 MINUTOS</b>			

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



**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: MINGAU DE TAPIOCA (tapioca, leite em pó e coco ralado)							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	
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>408,46</b>	<b>9,73</b>	<b>11,98</b>	<b>66,30</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Deixar a tapioca de molho por 10 minutos. 2. Colocar em uma panela a tapioca, o coco, o açúcar e o leite dissolvido em água filtrada; 3. Cozinhar em fogo baixo, sempre mexendo, até obter a consistência desejada. Servir conforme o cardápio											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>				<b>PESO DA PORÇÃO (g): 85,00</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>			

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



**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: 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	2 fatias	50,00	50,00	1,00	*	126,50	5,98	1,36	22,06	
TOTAL EM 100g							126,50	5,98	1,36	22,06	
<b>MODO DE PREPARO:</b>											
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 50 g				TEMPO DE PREPARO: 5 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



**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: PEIXE COZIDO (peixe, alho, cheiro verde)							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 médios	180,00	100,56	1,79	*	107,80	16,74	4,03	0,00	
Cheiro verde	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,56	0,04	0,01	0,10	
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	*	107,80	0,00	0,00	0,00	
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,56	0,05	0,01	0,11	
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,59	0,00	0,00	0,03	
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	1,38	0,02	0,00	0,26	
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>139,44</b>	<b>17,02</b>	<b>7,05</b>	<b>1,15</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão, alho e sal; 2. Colocar numa panela cebola, cheiro verde, colorau, tomate, pimenta de cheiro e óleo para refogar em fogo baixo; 3. Acrescentar o peixe ao refogado e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 10 minutos Servir conforme o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>				<b>PESO DA PORÇÃO (g): 208,30</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>			

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



**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: PEIXE FRITO (peixe, 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	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
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>129,63</b>	<b>15,24</b>	<b>7,07</b>	<b>0,45</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 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.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 107,86</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>			

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



**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: 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	
Farinha	30,00	1 ½ de colher sopa	30,00	30,00	1,00	*	108,26	0,47	0,08	26,37	
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>349,23</b>	<b>1,50</b>	<b>0,27</b>	<b>85,06</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b> 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											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>				<b>PESO DA PORÇÃO (g): 31,00</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>			

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



**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: SALADA CRUA DE CENORA RALADA, 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	25,00	19,08	1,31	*	2,04	0,26	0,03	0,32	
Tomate	30,00	1 colher sopa	30,00	20,98	1,43	*	3,22	0,23	0,04	0,66	
Cenoura	25,00	1 colher sopa	25,00	21,55	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98	
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26	
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>19,20</b>	<b>1,16</b>	<b>0,18</b>	<b>3,43</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b> 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.											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 64,99</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>				

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



**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: SALADA REFOGADA DE QUIABO, MAXIXE, ABÓBORA e CEBOLA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Quiabo	40,00	1 colher sopa	40,00	38,10	1,05	*	11,41	0,73	0,11	2,43	
Maxixe	40,00	1 colher sopa	40,00	38,10	1,05	*	5,24	0,53	0,03	1,04	
Abóbora	20,00	1 colher sopa	20,00	14,60	1,37	*	5,84	0,25	0,08	0,90	
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	
Cheiro verde	3,00	1 colher sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15	
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	2,59	1,16	*	22,86	0,00	2,59	0,00	
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	1,00	1,00	*	1,13	0,07	0,00	0,24	
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>49,49</b>	<b>1,74</b>	<b>2,83</b>	<b>5,34</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Lavar, higienizar e picar o cheiro-verde. Reservar; 2. Lavar, descascar e refogar os legumes com óleo, alho e cebola; 3. Organizar em uma travessa, salpicar o cheiro-verde e temperar com limão; 4. Deixar sob refrigeração, protegidas com filmito ou tampa, até o momento da distribuição; Servir conforme o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>				<b>PESO DA PORÇÃO (g): 118,00</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b>			

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



**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: SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO, BATATA INGLESA, COUVE E CENOURA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Macarrão	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	74,22	2,00	0,26	15,59	
Filé de frango	40,00	2 colheres sopa	40,00	28,78	1,39	*	49,78	8,89	1,30	0,00	
Batata inglesa,	20,00	1 colher sopa	20,00	18,02	1,11	*	11,60	0,32	0,00	2,65	
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	
Cheiro verde	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,70	0,06	0,01	0,12	
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	
Cenoura	25,00	1 colher sopa	25,00	21,55	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98	
Couve	10,00	1 colher sopa	10,00	7,69	1,30	*	2,08	0,22	0,04	0,33	
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	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
Pimenta de cheiro	5,00	¼ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11	
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>175,78</b>	<b>11,97</b>	<b>4,68</b>	<b>20,70</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar; 2. Descongelar adequadamente o frango, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta de cheiro e sal; 3. Refogar e cozinhar o frango com cebola, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida por aproximadamente 25 minutos; 4. Acrescentar o macarrão, batata, a cenoura, a couve, deixar cozinhar por mais 5 minutos; Servir conforme o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>				<b>PESO DA PORÇÃO (g): 143,30</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 1h e 30 minutos</b>			

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



**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: SUCO DE ACEROLA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	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	
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>82,71</b>	<b>0,55</b>	<b>0,00</b>	<b>21,21</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; Servir conforme o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>				<b>PESO DA PORÇÃO (g): 120,00</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS</b>			

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



**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: SUCO DE CAJÁ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	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	
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>86,93</b>	<b>0,55</b>	<b>0,14</b>	<b>21,91</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e açúcar Servir conforme o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>				<b>PESO DA PORÇÃO (g): 120,00</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS</b>			

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



**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: SUCO DE CAJU							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	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	
<b>TOTAL EM 100g</b>							94,95	0,45	0,13	24,39	
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e açúcar Servir conforme o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>				<b>PESO DA PORÇÃO (g): 120,00</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 20 minutos</b>			

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



**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: SUCO DE GOIABA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	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	
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>109,62</b>	<b>0,96</b>	<b>0,37</b>	<b>27,44</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e açúcar Servir conforme o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>				<b>PESO DA PORÇÃO (g): 120,00</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS</b>			

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



**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: SUCO DE MANGA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	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	
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>104,68</b>	<b>0,37</b>	<b>0,20</b>	<b>27,02</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e açúcar Servir conforme o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>				<b>PESO DA PORÇÃO (g): 120,00</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS</b>			

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



**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: SUCO DE MARACUJÁ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	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	
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>96,73</b>	<b>0,73</b>	<b>0,15</b>	<b>24,59</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e açúcar Servir conforme o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>				<b>PESO DA PORÇÃO (g): 60,00</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 20 minutos</b>			

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



**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: VITAMINA DE ABACATE							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	
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>168,83</b>	<b>1,01</b>	<b>6,30</b>	<b>29,43</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b> 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.											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>					<b>PESO DA PORÇÃO (g): 85,00</b>			<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>			

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



**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: VITAMINA DE 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)	
Banana	45,00	2 colheres sopa	45,00	29,03	1,55	*	11,66	0,13	0,04	3,03	
Mamão	44,00	2 colheres sopa	44,00	30,14	1,46	*	29,61	0,38	0,02	7,82	
Açúcar	10,00	1/2 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	
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>179,28</b>	<b>5,63</b>	<b>5,44</b>	<b>28,65</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Higienizar, descascar banana e mamão, cortar em cubos; 2. Liquidificar as frutas com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogenia Servir conforme o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 119,00</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>				

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