



**FICHA TÉCNICA DO CARDÁPIO  
CARDÁPIO "B" QUILOMBOLA REGULAR  
ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)  
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2022**

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN6:10237

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin  
CRN6: 2164

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



**GOVERNO ESTADO DO MARANHÃO**

FLÁVIO DINO DE CASTRO E COSTA

**SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO**

FELIPE COSTA CAMARÃO

**SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO**

VITOR PFLUEGER PEREIRA DOS SANTOS

**SUPERINTENDÊNCIA DE SUPRIMENTOS**

POLYANA LINDOSO CAJUEIRO

**SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**

NATHÁLIA ISABELLA PAVÃO PINTO LIMA

**SETOR DE NUTRIÇÃO**

MOISANE DE JESUS AMORIM PINHEIRO (Responsável Técnico)

CRN6: 12525

DIANA MESSALA PINHEIRO DA SILVA MONTEIRO (Quadro Técnico)

CRN6: 10237

MARIA DO SOCORRO MENDES JANSEN (Quadro Técnico)

CRN6: 20571

SUZANA BORBA FONSECA DA SILVA

CRN6: 12223

RENATA RODRIGUES NASLAUSKY RABIN

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN6:10237

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin  
CRN6: 2164

## SUMÁRIO

1. Achocolatado
2. Angu doce (leite integral, fubá e coco ralado)
3. Arroz branco
4. Arroz com feijão verde
5. Arroz de cenoura
6. Banana
7. Biscoito rosquinha
8. Biscoito salgado
9. Caldo quilombola (batata doce, feijão, salsa e carne bovina moída)
10. Caldo verde (farinha branca, frango e couve)
11. Carne moída
12. Couve
13. Ensopado de carne suína\* com maxixe e quiabo
14. Farinha amarela
15. Farofa
16. Farofa de ovos simples (farinha branca e ovo)
17. Farofa no pilão (farinha amarela, carne seca desfiada, cheiro verde)
18. Feijoada de carne (feijão preto com carne bovina em cubos)
19. Frango assado
20. Galinha cozida com pique batata inglesa
21. Galinhada com pique
22. Iogurte de frutas
23. Laranja
24. Macarronada com frango e cenoura ralada

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN6:10237

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin  
CRN6: 2164

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



25. Mamão
26. Melancia
27. Melão
28. Mexido de peixe seco com coentro
29. Mingau de farinha de mesocarpo
30. Ovos mexidos
31. Pão
32. Pão com frango e cenoura ralada
33. Salada cozida de legumes (cenoura, batata inglesa, chuchu)
34. Salada crua (alface e tomate)
35. Salada de frutas (banana, mamão, melão)
36. Sopa de frango, macarrão e legumes (vinagreira, abóbora e chuchu)
37. Sopa Nutritiva (carne bovina, fava, cenoura, inhame, maxixe, quiabo, vinagreira)
38. Suco de abacaxi
39. Suco de acerola
40. Suco de caju
41. Vinagrete (cebola, tomate e cheiro verde)
42. Vitamina de abacate
43. Vitamina de acerola

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN6:10237

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin  
CRN6: 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 2020.

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 Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN6:10237

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin  
CRN6: 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)  
 $15g \text{ de couve} \times 100 \text{ alunos} = 1500 \text{ gramas de couve}$   
 $1500g \text{ de couve} \div 400 = 3,75 \times 2 \text{ (frequência)} = 7,5 \text{ ou seja, } 8 \text{ maços de couve}$

**Exemplo: OVO**

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

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN6:10237

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin  
CRN6: 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 sujeira aparente com toalha descartável ou esponja específica para este fim;
2. Lavar com esponja, específica para este fim e detergente neutro;
3. Enxaguar com água;
4. Borrifar álcool a 70% em quantidade suficiente e deixar secar naturalmente ou borrifar solução clorada, deixar por 15 minutos e enxaguar;
5. Realizar este procedimento diariamente, no início e ao final da atividade.

### **HIGIENIZAÇÃO DOS UTENSÍLIOS**

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

#### **Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN6:10237

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin  
CRN6: 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 Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN6:10237

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin  
CRN6: 2164



## PREPARAÇÕES

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN6:10237

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin  
CRN6: 2164

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "B" QUILOMBOLA REGULAR MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio Alternância FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: ACHOCOLATADO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Leite integral em pó	30,00	2 colheres de sopa cheia	15,00	15,00	1,00	*	60,15	251,68	0,63	0,33
Achocolatado em pó	15,00	1 colher de sopa cheia	30,00	30,00	1,00	*	149,00	623,40	7,63	8,07
<b>TOTAL</b>							<b>209,15</b>	<b>875,08</b>	<b>8,26</b>	<b>8,40</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>Colocar água, o leite em pó e o achocolatado em pó no liquidificador, bater até formar uma mistura homogênea;</li> <li>Servir quente ou frio conforme a preferência dos alunos.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g):</b>							<b>PESO DA PORÇÃO(g):</b>		<b>TEMPO DE PREPARO:</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN6:10237

Mª do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin  
CRN6: 2164

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "B" QUILOMBOLA REGULAR MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio Alternância FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: ANGU DOCE (Leite integral, fubá e coco ralado)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Fubá de milho	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
Leite em pó integral	20,00	1 ½ 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
Coco ralada	10,00	½ colher café	10,00	10,00	1,00	*	26,10	0,39	0,32	7,98
<b>TOTAL</b>							<b>391,29</b>	<b>9,01</b>	<b>8,90</b>	<b>73,16</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>Colocar na panela a farinha branca, o leite dissolvido em água filtrada e o açúcar;</li> <li>Levar ao fogo e mexer até soltar da panela;</li> <li>Porcionar nos copos e polvilhar canela conforme o gosto dos alunos.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 80,00</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN6:10237

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin  
CRN6: 2164

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ BRANCO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	90,0	½ xícara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
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</b>							<b>368,29</b>	<b>6,86</b>	<b>3,48</b>	<b>74,91</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Amassar o alho e em uma panela e acrescentar óleo, sal e o arroz;</li> <li>2. Refogar bem e depois acrescentar água;</li> <li>3. Tampar a panela e deixar cozinhar por cerca de 30 minutos ou até amolecer;</li> <li>4. Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<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 Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN6:10237

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin  
CRN6: 2164

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO  
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Ensino Médio Regular  
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular  
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ COM FEIJÃO VERDE (Arroz e feijão verde)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	90,00	½ xícara	90,00	90,00	1,00		322,01	6,44	0,30	70,88
Feijão-verde	30,00	2 colheres de sopas cheia	30,00	29,13	1,03		35,34	0,92	0,91	5,92
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00		26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 do dente de alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,22
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00		0,15	0,00	0,00	0,03
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,31
<b>TOTAL</b>							<b>386,44</b>	<b>7,49</b>	<b>4,22</b>	<b>77,36</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Colocar em uma panela de pressão o feijão e a água e cozinhar até ficar macio;</li> <li>2. Escorrer o feijão e reservar;</li> <li>3. Em uma panela com óleo quente, refogar os temperos, até dourar;</li> <li>4. Acrescentar o feijão e refogar;</li> <li>5. Preparar o arroz de acordo com o procedimento normal;</li> <li>6. Misturar o arroz ao feijão;</li> <li>7. Servir conforme o cardápio</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 131,00</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN6:10237

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin  
CRN6: 2164

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO  
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Ensino Médio Regular  
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular  
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ COM CENOURA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	90,00	½ xícara	90,00	90,00	1,00		250,45	5,01	0,23	55,13
Cenoura	25,0	1 colheres de sopa	20,0	18,52	1,16		1,04	0,06	0,00	0,22
Alho	1,00	1/3 do dente de alho	1,00	1,00	1,09		17,68	0,00	2,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,10	1,43		5,17	0,19	0,04	0,79
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00		0,15	0,00	0,00	0,03
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00		0,83	0,04	0,00	0,19
<b>TOTAL</b>							<b>275,32</b>	<b>5,30</b>	<b>2,27</b>	<b>56,35</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar, descascar e cortar a cenoura em cubos;</li> <li>2. Amassar o alho em uma panela e acrescentar a cenoura, o sal e o arroz;</li> <li>3. Refogar bem e depois acrescentar água;</li> <li>4. Tampar a panela e deixar cozinhar até amolecer. Servi conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 120,00</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN6:10237

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin  
CRN6: 2164

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: BANANA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Banana	90,00	1 unidade média	90,00	58,90	1,46		57,87	0,75	0,04	15,29
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>98,25</b>	<b>1,27</b>	<b>0,07</b>	<b>25,96</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar e servir de acordo com o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 90,00</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN6:10237

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin  
CRN6: 2164

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: BISCOITO ROSQUINHA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Biscoito rosquinha	30,00	6 unidades	30,00	30,00	1,00	*	132,85	2,42	3,59	22,57
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>132,85</b>	<b>2,42</b>	<b>3,59</b>	<b>22,57</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Servir de acordo com o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 30,00</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 20 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN6:10237

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin  
CRN6: 2164

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos											
NOME DE PREPARAÇÃO: BISCOITO SALGADO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Biscoito Salgado	30,00	6 unidades	30,00	30,00	1,00	*	132,85	2,42	3,59	22,57	
TOTAL EM 100 G							132,85	2,42	3,59	22,57	
<b>MODO DE PREPARO:</b>											
1. Servir de acordo com o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 30,00</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 20 minutos</b>		

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN6:10237

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin  
CRN6: 2164

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: CALDO QUILOMBOLA (BATATA DOCE, FEIJÃO E CARNE BOVINA MOÍDA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Batata doce	20,00	1 colher sopa	20,00	16,52	1,21	*	19,53	0,21	0,02	4,66
Feijão	18,00	1 colher sopa	18,00	17,48	1,03	*	57,51	3,49	0,22	10,70
Carne moída	25,00	1 colher sopa	25,00	22,32	1,12	*	30,48	4,33	1,33	0,00
Salsa	2,50	1 colher sopa	2,50	2,03	1,23	*	0,68	0,07	0,01	0,12
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta do 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>180,10</b>	<b>10,78</b>	<b>5,95</b>	<b>21,39</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cozinhar o feijão como de costume, em seguida passar no liquidificador. Reservar;</li> <li>2. Lavar, descascar e cortar em cubos a batata doce. Reservar;</li> <li>3. Descongelar adequadamente o frango, e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;</li> <li>4. Refogar e cozinhar o frango com os demais temperos, por aproximadamente por 20 minutos;</li> <li>5. Acrescentar a batata doce e deixar cozinhar até que fiquem macios;</li> <li>6. Misturar o feijão liquidificado com o frango cozido, deixar ferver por mais uns 10 minutos, desligar o fogo e colocar as folhas de salsa;</li> <li>7. Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 77,38</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 1h 20minutos</b>	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN6:10237

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin  
CRN6: 2164

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



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

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO**  
**CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Ensino Médio Regular**  
**MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular**  
**FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos**

NOME DE PREPARAÇÃO: CALDO VERDE (Farinha branca, frango e couve)							Farinha branca, frango e couve)			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango (peito) em cubos	40,00	2 colheres de sopa	40,00	28,78	1,39		43,01	5,98	1,94	0,00
Farinha branca	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00		73,05	0,25	0,06	17,84
Couve	20,00	1 colher de sopa	20,00	13,33	1,50		3,61	0,38	0,07	0,58
Alho	1,00	1/3 de colher de sopa	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
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00		8,84	0,00	1,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00		0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00		0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta do cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10		0,65	0,05	0,01	0,11
<b>TOTAL EM 100 G</b>										
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Descongelar adequadamente o frango, e temperar com alho, colorau, cebola e pimenta do reino e sal;</li> <li>2. Refogar e cozinhar o frango em cubos com os demais temperos, por aproximadamente por 20 minutos;</li> <li>3. Acrescentar a farinha branca e a couve higienizada e cortada em tirinhas, deixar cozinhar até engrossar;</li> <li>4. Desligar o fogo e colocar e servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 30,00</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 20 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
 CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
 CRN6:10237

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
 CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
 CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin  
 CRN6: 2164

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO  
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Ensino Médio Regular  
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular  
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: CARNE MOÍDA							Farinha branca, frango e couve)				
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Carne Moída	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>	
<b>MODO DE PREPARO:</b>											
2. Descongelar adequadamente a carne e temperar com alho, colorau, pimenta do reino, cebola, alho e sal; 3. Refogar e cozinhar a carne numa panela aquecida com óleo; 4. Servir conforme o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 208,00</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b>		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN6:10237

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin  
CRN6: 2164

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: COUVE							Farinha branca, frango e couve)			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Couve	40,00	2 Col. de sopa	40,00	26,67	1,50		7,22	0,77	0,15	1,16
TOTAL EM 100 G							7,22	0,77	0,15	1,16
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Higienizar adequadamente a couve, cortar em tirinhas finas. Reservar</li> <li>2. Servir de acordo com o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 40,00</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN6:10237

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin  
CRN6: 2164

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO  
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Ensino Médio Regular  
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular  
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: ENSOPADO DE CARNE SUÍNA COM MAXIXE E QUIABO							Farinha branca, frango e couve)			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne Suína	180,00	1 unidade média	180,00	160,71	1,12	*	231,48	33,46	9,83	0,00
Maxixe	20,00	½ colher sopa	20,00	19,04	1,05	*	1,31	0,13	0,01	0,26
Quiabo	20,00	½ colher sopa	20,00	16,26	1,23	*	2,43	0,16	0,02	0,52
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>115,72</b>	<b>13,29</b>	<b>4,96</b>	<b>3,77</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>Lavar, descascar, cortar os legumes. Reservar;</li> <li>Descongelar adequadamente a carne e cortar em cubos, temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;</li> <li>Refogar e cozinhar a carne em cubos com os demais temperos;</li> <li>Em seguida colocar o quiabo e cozinhar por minutos e depois adicionar o maxixe e cozinhar por mais 5 minutos.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 102,00</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b>	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN6:10237

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslauskys Rabin  
CRN6: 2164

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: FARINHA AMARELA							Farinha branca, frango e couve)			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha amarela	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1	*	146,11	0,49	0,11	35,68
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>347,88</b>	<b>1,17</b>	<b>0,27</b>	<b>84,95</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 40,00</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 10 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN6:10237

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin  
CRN6: 2164

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO  
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Ensino Médio Regular  
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular  
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA							Farinha branca, frango e couve)				
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Farinha branca	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00		146,11	0,49	0,11	35,68	
Manteiga	5,00	¼ de colher de sopa	5,00	5,00	1,00		36,30	0,02	4,12	0,00	
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00		26,52	0,00	3,00	0,00	
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,31	
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,22	
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>TOTAL EM 100 G</b>								<b>211,34</b>	<b>0,64</b>	<b>7,24</b>	<b>36,21</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>											
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aquecer em uma panela o óleo, a manteiga e a cebola, até que a cebola fique dourada;</li> <li>2. Acrescentar o alho fatiado e deixar ficar tudo dourado (o alho tosta mais rápido que a cebola);</li> <li>3. Adicionar uma parte do sal no refogado e mexa;</li> <li>4. Acrescentar toda farinha de mandioca aos poucos e mexendo sem parar em fogo baixo para não queimar;</li> <li>5. Adicionar a outra parte do sal e continuar mexendo, até a farofa ficar dourada;</li> <li>6. Cuidado para não queimar;</li> <li>7. Servir conforme o cardápio.</li> </ol>											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 55,00</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN6:10237

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin  
CRN6: 2164

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



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

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO**  
**CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Ensino Médio Regular**  
**MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular**  
**FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos**

NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA DE OVOS SIMPLES (Farinha branca e ovo)							Farinha branca, frango e couve)			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha Branca	40,00	2 col. de sopa	40,00	40,00	1,00	*	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 Col. de sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Tomate	5,00	1/6 Col. de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ Col. 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	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 Col. de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 Col. de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 Col. de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>234,30</b>	<b>6,07</b>	<b>6,74</b>	<b>37,09</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Higienizar corretamente os ovos em água corrente;</li> <li>2. Em uma bacia quebrar um a um. Reservar;</li> <li>3. Em uma panela aquecida com óleo dourar os temperos, cebolinha, cebola, tomate, pimenta de cheiro, colorau e sal;</li> <li>4. Após o refogado colocar os ovos e deixe fritar por 2 minutos;</li> <li>5. Em seguida acrescentar a farinha e mexa para não queimar;</li> <li>6. Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<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 Amorim Pinheiro (RT)  
 CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
 CRN6:10237

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
 CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
 CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin  
 CRN6: 2164

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO  
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Ensino Médio Regular  
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular  
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA DE PILÃO (Farinha amarela, carne seca desfiada e cheiro verde)							Farinha branca, frango e couve)			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha branca	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
Carne seca	20,00	1 colher sopa	20,00	17,86	1,12	*	55,85	3,51	4,53	0,00
Cheiro verde	5,00	¼ colher sopa	5,00	4,46	1,12	*	12,46	0,98	0,21	2,33
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	5,00	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
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>326,08</b>	<b>6,63</b>	<b>10,91</b>	<b>51,21</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cortar a carne em pedaços pequenos. Reservar;</li> <li>2. Na mesma panela acrescente a carne e frite até dourar, deixar amornar e desfiar;</li> <li>3. Em seguida leve ao fogo novamente com um pouco de óleo e acrescente a cebola, o cheiro verde e o sal;</li> <li>4. Após 5 minutos acrescente aos poucos a farinha branca e mexa até ficar uma mistura homogênea;</li> <li>5. Sirva de acordo com o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 55,00</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN6:10237

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin  
CRN6: 2164

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



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

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO**  
**CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Ensino Médio Regular**  
**MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular**  
**FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos**

NOME DE PREPARAÇÃO: FEIJOADA DE CARNE (feijão preto com carne bovina em cubos)							Farinha branca, frango e couve)			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	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
Carne bovina	25,00	1 Colher de sopa	25,00	21,19	1,18	*	30,51	4,41	1,30	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Tomate	5,00	1/6 Colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
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
Pimenta do reino	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
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
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>144,23</b>	<b>10,26</b>	<b>7,92</b>	<b>8,07</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;</li> <li>2. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o restante dos temperos e a carne;</li> <li>3. Escorrer o feijão e colocar no refogado;</li> <li>4. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos; Servir de acordo com o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 78,00</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 1h e 30 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
 CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
 CRN6:10237

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
 CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
 CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin  
 CRN6: 2164

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO  
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Ensino Médio Regular  
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular  
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: FRANGO ASSADO							Farinha branca, frango e couve)			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango (peito)	180,00	1 pedaço médio	180,00	129,50	1,39		193,55	26,91	8,72	0,00
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,31
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 Colher de café	3,00	3,00	1,00		26,52	0,00	3,00	0,00
Limão	5,00	¼ de colher de sopa	5,00	2,38	2,10		0,76	0,02	0,00	0,26
Pimenta do reino	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00		0,07	0,00	0,00	0,02
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>223,32</b>	<b>19,15</b>	<b>8,30</b>	<b>0,57</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Descongelar adequadamente o frango, cortar e temperar com alho, pimenta do reino, colorau, cebola, limão e sal;										
2. Assar o frango numa forma untada com óleo; Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 144,29</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN6:10237

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin  
CRN6: 2164

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO  
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Ensino Médio Regular  
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular  
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: GALINHA COZIDA COM PIQUE BATATA INGLESA							Farinha branca, frango e couve)			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango peito	40,00	2 colheres de sopa	40,00	28,78	1,39		43,01	5,98	1,94	0,00
Pequi	40,00	2 unidades	40,00	19,99	2,01		40,97	0,47	3,59	2,59
Batata inglesa	30,00	1 colher de sopa	30,00	28,78	1,11		18,52	0,51	0,00	4,23
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
Sal	1,00	1/8 de colher de sal	1,00	1,00	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00		8,84	0,00	1,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00		0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00		0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta do cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10		0,65	0,05	0,01	0,11
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16		1,47	0,12	0,02	0,25
<b>TOTAL EM 100 G</b>							125,31	7,83	7,08	8,38
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Selecionar, higienizar e cortar a batata inglesa em cubos. Reservar;</li> <li>2. Descongelar adequadamente o frango;</li> <li>3. Temperar o frango com alho, cebola, pimenta do reino e colorau;</li> <li>4. Refogar o frango e o pequi e deixar cozinhar até ficar macio;</li> <li>5. Colocar a batata e deixar cozinhar por mais 10 minutos ou até ficarem macios;</li> <li>6. Sirva de acordo com o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 130,00</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b>	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN6:10237

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin  
CRN6: 2164

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



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

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO**  
**CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Ensino Médio Regular**  
**MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular**  
**FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos**

<b>NOME DE PREPARAÇÃO: GALINHA COM PIQUE</b>							<b>Farinha branca, frango e couve)</b>				
<b>INGREDIENTES</b>	<b>QUANTIDADES</b>	<b>MEDIDA CASEIRA</b>	<b>PB (g)</b>	<b>PL (g)</b>	<b>FC</b>	<b>CUSTO UNITÁRIO (R\$)</b>	<b>ENERGIA (Kcal)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	<b>CHO (g)</b>	
Frango (peito)	40,00	2 colheres de sopa	40,00	28,78	1,39		43,01	5,98	1,94	0,00	
Pequi	40,00	2 unidades	40,00	19,99	2,01		40,97	0,47	3,59	2,59	
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16		1,47	0,12	0,02	0,25	
Alho	1,00	½ colher de sopa	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,22	
Cebola	5,00	1/8 de colher de sal	5,00	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,31	
Sal	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	
Óleo	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00		8,84	0,00	1,00	0,00	
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00		0,15	0,00	0,00	0,03	
Pimenta do reino	1,00	½ unidade	1,00	1,00	1,00		0,07	0,00	0,00	0,02	
Pimenta do cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10		0,65	0,05	0,01	0,11	
<b>TOTAL EM 100 G</b>								152,76	10,56	10,27	5,53
<b>MODO DE PREPARO:</b>											
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Selecionar, higienizar e cortar a batata inglesa em cubos. Reservar;</li> <li>2. Descongelar adequadamente o frango;</li> <li>3. Temperar o frango com alho, cebola, pimenta do reino e colorau;</li> <li>4. Refogar o frango e o pequi e deixar cozinhar até ficar macio; Sirva de acordo com o cardápio.</li> </ol>											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 100,00</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b>		

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
 CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
 CRN6:10237

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
 CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
 CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin  
 CRN6: 2164

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: IOGURTE DE FRUTAS							Farinha branca, frango e couve)			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
iogurte de fruta	180,00	1 unidade	160,00	160,00	1,00		157,90	5,54	5,55	23,39
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>157,90</b>	<b>3,46</b>	<b>3,47</b>	<b>14,62</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar a embalagem e servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 180,00</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 20 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN6:10237

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin  
CRN6: 2164

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos											
NOME DE PREPARAÇÃO: LARANJA							Farinha branca, frango e couve)				
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Laranja	90,00	1 unidade	90,00	52,33	1,72		26,93	0,56	0,10	6,73	
TOTAL EM 100G								26,93	1,08	0,19	12,86
<b>MODO DE PREPARO:</b>											
1. Higienizar a fruta e 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 Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN6:10237

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin  
CRN6: 2164

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: MACARRONADA COM FRANGO E CENOURA RALADA							Farinha branca, frango e couve)			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Macarrão	50,00	2 colher de sopa	50,00	50,00	1,00	*	185,28	5,16	0,99	38,31
Frango (peito)	40,00	2 de colher de sopa	40,00	28,78	1,39	*	43,01	5,98	1,94	0,00
Cenoura	25,00	1 colher de sopa	25,00	21,55	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Limão	5,00	1 colher de café	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	1 colher de chá	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta do cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Tomate	15,00	½ colher de sopa	15,00	8,55	1,17	*	1,31	0,09	0,01	0,27
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cheiro verde	5,00		5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>183,55</b>	<b>8,09</b>	<b>4,08</b>	<b>28,11</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Descongelar o frango e lavar e higienizar os legumes e a hortaliça;</li> <li>2. Cozinhar o macarrão e reservar;</li> <li>3. Cortar o frango em cubos;</li> <li>4. Temperar o frango com limão, alho, a cebola, o colorau, pimenta de cheiro e refogar;</li> <li>5. Acrescentar a cenoura e misturar e deixar cozinhar, acrescentar o macarrão e finalizar com cheiro verde;</li> <li>6. Servir morno ou conforme a preferência dos alunos.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 176,00</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN6:10237

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin  
CRN6: 2164

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: MAMÃO							Farinha branca, frango e couve)			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Mamão	90,00	1 fatia média	90,00	60,00	1,50		24,09	0,27	0,07	6,26
<b>TOTAL EM 100G</b>							40,16	0,46	0,12	10,44
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar a fruta e distribuir aos alunos 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 Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN6:10237

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslauskys Rabin  
CRN6: 2164

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: MELANCIA							Farinha branca, frango e couve)			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Melancia	200,00	1 Fatia Média	200,00	92,17	2,17	*	30,05	0,81	0,00	7,50
<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 fruta e distribuir aos alunos conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 200,00</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 20 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN6:10237

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin  
CRN6: 2164

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: MELÃO							Farinha branca, frango e couve)			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Melão	90,00	1 fatia média	90,00	86,54	1,04		25,42	0,59	0,00	6,51
<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 fruta e distribuir aos alunos conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 40,00</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 20 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN6:10237

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin  
CRN6: 2164

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



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

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO**  
**CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Ensino Médio Regular**  
**MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular**  
**FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos**

NOME DE PREPARAÇÃO: MEXIDO DE PEIXE SECO COM COENTRO							Farinha branca, frango e couve)			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Peixe seco	90,00	3 colheres de sopa	90,00	76,27	1,18	*	163,22	20,30	8,47	0,00
Coentro	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ de colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1/6 de colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta do cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>90,28</b>	<b>8,81</b>	<b>4,65</b>	<b>3,32</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dessalgar o peixe adequadamente e desfiar;</li> <li>2. Em uma panela aquecida com óleo colocar os temperos e o peixe desfiado;</li> <li>3. Deixar refogar por aproximadamente 20 minutos, salpicar o cheiro verde por cima;</li> <li>4. Servir de acordo com o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 135,00</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
 CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
 CRN6:10237

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
 CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
 CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin  
 CRN6: 2164

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO  
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Ensino Médio Regular  
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular  
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: MINGAU DE FARINHA DE MESOCARPO							Farinha branca, frango e couve)			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha de mesocarpó de babaçu	20,0	1 colheres de sopa	20,0	20,0	1,0	*	65,75	0,28	0,04	15,83
Leite integral	10,0	½ colher de sopa	10,0	10,0	1,0	*	49,67	2,54	2,69	3,92
Açúcar	5,0	1/4 de colher de sopa	5,0	5,0	1,0	*	19,33	0,02	0,00	4,98
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>384,99</b>	<b>8,11</b>	<b>7,80</b>	<b>70,66</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dissolver o leite, o açúcar e a farinha de mesocarpó numa panela em fogo brando;</li> <li>2. Mexer sempre para não embolar;</li> <li>3. Deixar cozinhar até a mistura engrossar;</li> <li>4. Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 35,00</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN6:10237

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin  
CRN6: 2164

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



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

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO**  
**CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Ensino Médio Regular**  
**MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular**  
**FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos**

<b>NOME DE PREPARAÇÃO: OVOS MEXIDOS</b>							<b>Farinha branca, frango e couve)</b>			
<b>INGREDIENTES</b>	<b>QUANTIDADES</b>	<b>MEDIDA CASEIRA</b>	<b>PB (g)</b>	<b>PL (g)</b>	<b>FC</b>	<b>CUSTO UNITÁRIO (R\$)</b>	<b>ENERGIA (Kcal)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	<b>CHO (g)</b>
Ovo	55,00	1 unidade	55,00	49,55	1,11	*	70,91	6,46	4,41	0,81
Cebolinha	3,00	1 colher sopa	3,00	2,61	1,15	*	0,51	0,05	0,01	0,09
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
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>107,72</b>	<b>6,53</b>	<b>8,54</b>	<b>0,90</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar e cortar a cebolinha. 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 e a cebolinha; 6. Mexer até que todo o ovo esteja cozido, mais ainda macio; 7. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 58,16</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
 CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
 CRN6:10237

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
 CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
 CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin  
 CRN6: 2164

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: PÃO							Farinha branca, frango e couve)			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Pão	50,00	1 unidade	50,0	50,0	1,0	*	149,91	3,98	1,55	29,32
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>299,81</b>	<b>7,95</b>	<b>3,10</b>	<b>58,65</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Servir conforme com o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 55,00</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 5 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN6:10237

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin  
CRN6: 2164

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



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

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO**  
**CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Ensino Médio Regular**  
**MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular**  
**FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos**

<b>NOME DE PREPARAÇÃO: PÃO COM FRANGO E CENOURA RALADA</b>							<b>Farinha branca, frango e couve)</b>			
<b>INGREDIENTES</b>	<b>QUANTIDADES</b>	<b>MEDIDA CASEIRA</b>	<b>PB (g)</b>	<b>PL (g)</b>	<b>FC</b>	<b>CUSTO UNITÁRIO (R\$)</b>	<b>ENERGIA (Kcal)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	<b>CHO (g)</b>
Frango peito	40,00	2 colheres de sopa	40,00	33,90	1,18		40,39	7,30	1,02	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,31
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16		0,88	0,07	0,01	0,15
Pimenta do reino	1,00	1 colher de café	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 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00		0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00		26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10		0,76	0,02	0,00	0,26
Pão	50,00	1 unidade	50,00	50,00	1,00		149,91	3,98	1,55	29,32
Cenoura	15,00	1 colher de sopa	15,00	12,93	1,16		3,88	0,14	0,03	0,59
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>227,73</b>	<b>11,95</b>	<b>5,65</b>	<b>31,39</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Descongelar o frango Cortar e temperar com colorau, alho, sal, cebola, pimenta do reino, pimenta de cheiro e limão;</li> <li>2. Refogar com óleo e em seguida deixar cozinhar, desfiar o frango e reservar;</li> <li>3. Higienizar a cenoura e a alface;</li> <li>4. Cortar o pão ao meio e colocar o frango desfiados, cenoura ralada e a alface picado.</li> <li>5. Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 55,00</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 5 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
 CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
 CRN6:10237

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
 CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
 CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin  
 CRN6: 2164

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO  
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Ensino Médio Regular  
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular  
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA COZIDA DE LEGUMES (CENOURA, BATATA INGLESA, CHUCHU)							Farinha branca, frango e couve)			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Cenoura	25,00	1 colher de sopa	25,00	21,55	1,16		6,47	0,24	0,05	0,98
Batata inglesa	30,00	1 colher de sopa	30,00	27,03	1,11		17,40	0,48	0,00	3,97
Chuchu	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,49	1,38		2,46	0,10	0,01	0,60
TOTAL EM 100g							41,74	1,30	0,09	8,80
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar;</li> <li>Deixar cozinhar até amolecer.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g):</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 25 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN6:10237

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin  
CRN6: 2164

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO  
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Ensino Médio Regular  
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular  
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ALFACE E TOMATE)							Farinha branca, frango e couve)			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alface	25,00	1 colher de sopa	25,00	20,49	1,22		2,83	0,35	0,03	0,50
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,64	1,17		3,93	0,28	0,04	0,80
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>14,66</b>	<b>1,36</b>	<b>0,15</b>	<b>2,82</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;</li> <li>2. Organizar as hortaliças em uma travessa;</li> <li>3. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme ou tampa, até o momento da distribuição;</li> <li>4. Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 75,00</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN6:10237

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin  
CRN6: 2164

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO  
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Ensino Médio Regular  
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular  
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA DE FRUTA							Farinha branca, frango e couve)			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Melão	45,00	2 colheres sopa	45,00	38,46	1,17	*	11,30	0,26	0,00	2,89
Banana	45,00	2 colheres sopa	45,00	27,10	1,66	*	26,63	0,34	0,02	3,03
Mamão	45,00	2 colheres sopa	45,00	29,03	1,55	*	11,66	0,13	0,04	5,68
Leite em pó integral	10,00	½ colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	49,67	2,54	2,69	3,92
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>81,26</b>	<b>2,65</b>	<b>2,37</b>	<b>13,50</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar, descascar e cortar em cubos as frutas;										
2. Misturar as frutas cortadas num recipiente.										
<b>SUGESTÃO:</b> Acrescentar na salada de fruta leite dissolvido na água ou suco de fruta.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 145,00</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN6:10237

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin  
CRN6: 2164

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



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

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO**  
**CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Ensino Médio Regular**  
**MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular**  
**FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos**

NOME DE PREPARAÇÃO: SOPA DE FRANGO, MACARRÃO E LEGUMES (VINAGREIRA, ABÓBORA E CHUCHU)							Farinha branca, frango e couve)			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango, peito	40,00	2 colheres de sopa	40,00	28,78	1,39		43,01	5,98	1,94	0,00
Macarrão	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00		74,11	2,06	0,39	15,32
Vinagreira	40,00	2 galhos	40,00	26,67	1,50		6,93	0,56	0,10	1,31
Abóbora	60,00	2 colheres de sopa	60,00	43,80	1,37		17,52	0,76	0,24	2,71
Chuchu	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,49	1,38		2,46	0,10	0,01	0,60
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,22
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00		0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00		0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta do cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10		0,65	0,05	0,01	0,11
Limão	3,00	1 colher de chá	3,00	2,86	1,05		0,91	0,03	0,00	0,32
Óleo	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00		8,84	0,00	1,00	0,00
Sal	3,00	1/8 de colher de sopa	3,00	3,00	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16		1,47	0,12	0,02	0,25
Tomate	5,00	1/6 de colher de sopa	5,00	4,27	1,17		0,66	0,05	0,01	0,13
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>100,77</b>	<b>6,23</b>	<b>2,35</b>	<b>13,51</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Descongelar adequadamente e cortar a carne em cubos;</li> <li>2. Refogar e cozinhar a carne com cebola, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida por aproximadamente 5 minutos na panela de pressão;</li> <li>3. Acrescentar os legumes e o macarrão e deixar cozinhar por mais 25 minutos até fica macios e depois adicionar o cheiro verde;</li> <li>4. Deixar ferver por cerca de 2 minutos;</li> <li>5. Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 210,00</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 50 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
 CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
 CRN6:10237

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
 CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
 CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin  
 CRN6: 2164

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



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

**FICHA TÉCNICA DE PREPARO**  
**CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Ensino Médio Regular**  
**MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular**  
**FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos**

NOME DE PREPARAÇÃO: SOPA NUTRITIVA (CARNE BOVINA, FAVA, CENOURA, INHAME, MAXIXE, QUIABO E VINAGREIRA)							Farinha branca, frango e couve			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango (peito)	40,00	2 Colheres de sopa	40,00	28,78	1,39	*	34,29	6,19	0,87	0,00
Fava	15,00	1 colher de sopa	15,00	13,04	1,15	*	11,17	0,63	0,41	1,32
Cenoura	20,00	1 colheres de sopa	20,00	17,24	1,16	*	8,00	0,35	0,11	1,24
Inhame	35,00	1 colher de sopa	35,00	25,74	1,36	*	24,89	0,53	0,05	5,98
Maxixe	20,0 g	½ colher de sopa	20,00	19,05	1,05	*	2,62	0,27	0,01	0,52
Quiabo	20,0 g	½ colher de sopa	20,00	16,26	1,23	*	4,87	0,31	0,05	1,04
Vinagreira	60,00	4 galhos	60,00	40,00	1,50	*	10,40	0,84	0,14	1,96
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta do cheiro	5,00	½ unidade	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
Limão	5,00	1 colher de chá	15,00	14,29	1,05	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Óleo	1,00	1 colher de café	10,00	8,33	1,20	*	1,96	0,20	0,01	0,39
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	2,17	0,18	0,03	0,41
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	1,00	0,92	1,09	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1/6 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	1,04	0,06	0,00	0,22
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>119,54</b>	<b>7,89</b>	<b>2,89</b>	<b>14,98</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar;</li> <li>2. Selecionar e deixe a fava de molho por pelo menos 12 horas na geladeira;</li> <li>3. Escorra a fava, lave e coloque em uma panela coberta com água fria e deixe ferver;</li> <li>4. Em seguida, escorra novamente, coloque água quente e deixe ferver rapidamente por aproximadamente 5 minutos, escorra, coloque água fervente e deixe cozinhar até ficar al dente. Reservar;</li> <li>5. Descongelar adequadamente e cortar a carne em cubos;</li> <li>6. Refogar e cozinhar a carne com cebola, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida por aproximadamente 5 minutos na panela de pressão;</li> <li>7. Acrescentar os legumes e o macarrão e deixar cozinhar por mais 5 minutos e depois adicionar;</li> <li>8. Cozinhar por mais 5 minutos e acrescentar a fava;</li> <li>9. Deixar ferver por cerca de 2 minutos, servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 145,00</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
 CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
 CRN6:10237

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
 CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
 CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin  
 CRN6: 2164

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO  
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Ensino Médio Regular  
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular  
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE ABACAXI							Farinha branca, frango e couve)			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de Abacaxi	50,00	2 Colheres de sopa	50,00	50,00	1,00	*	30,59	0,47	0,11	7,80
Açúcar	20,00	1 Colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
TOTAL EM 100 G							89,92	0,44	0,09	23,09
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;</li> <li>2. Bater no liquidificador com água e açúcar;</li> <li>3. Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<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 Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN6:10237

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin  
CRN6: 2164

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO  
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Ensino Médio Regular  
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular  
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE ACEROLA							Farinha branca, frango e couve)			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa Acerola	50,00	2 Colheres de sopa	50,00	50,00	1,00	*	21,94	0,59	0,00	5,54
Açúcar	20,00	1 Colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>82,71</b>	<b>0,55</b>	<b>0,00</b>	<b>21,21</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;</li> <li>2. Bater no liquidificador com água e açúcar;</li> <li>3. Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 120,00</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN6:10237

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin  
CRN6: 2164

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO  
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Ensino Médio Regular  
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular  
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJU							Farinha branca, frango e couve)			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de caju	50,00	2 Colheres de sopa	50,00	50,00	1,00	*	18,28	0,24	0,08	4,68
Açúcar	20,00	1 Colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>94,95</b>	<b>0,45</b>	<b>0,13</b>	<b>24,39</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;</li> <li>2. Bater no liquidificador com água e açúcar;</li> <li>3. Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 120,00</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN6:10237

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin  
CRN6: 2164

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO  
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Ensino Médio Regular  
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular  
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: VINAGRETE (CEBOLA, TOMATE E CHEIRO VERDE)							Farinha branca, frango e couve)			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80
Cebola	20,00	2 colheres de sopa	20,00	13,99	1,43	*	5,51	0,24	0,01	1,24
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>23,85</b>	<b>1,34</b>	<b>0,16</b>	<b>5,14</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Higienizar os legumes, picar e misturar;</li> <li>2. Manter sobre refrigeração até o momento de servir;</li> <li>3. Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 66,00</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 20 minutos</b>	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN6:10237

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin  
CRN6: 2164

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO  
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Ensino Médio Regular  
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular  
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: VITAMINA DE ABACATE (ABACATE E LEITE PÓ)							Farinha branca, frango e couve)			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Abacate	45,00	1 Colher de sopa cheia	45,00	30,00	1,50	*	28,85	0,37	2,52	1,81
Açúcar	10,00	½ Colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96
Leite integral em pó	20,00	1 Colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>278,10</b>	<b>9,15</b>	<b>13,17</b>	<b>32,68</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>Higienizar, retirar o caroço e extrair a polpa do abacate;</li> <li>Liquidificar com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogenia;</li> <li>Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<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 Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN6:10237

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin  
CRN6: 2164

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio “B” – Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: VITAMINA DE ACEROLA (POLPA DE ACEROLA E LEITE PÓ)							Farinha branca, frango e couve)			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa Acerola	50,00	2 Colheres de sopa	50,00	50,00	1,00	*	21,94	0,59	0,00	5,54
Açúcar	10,00	½ Colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96
Leite integral em pó	20,00	1 Colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>141,84</b>	<b>4,10</b>	<b>3,84</b>	<b>23,78</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Higienizar a embalagem da polpa de acerola;</li> <li>2. Liquidificar com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogênea;</li> <li>3. Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 80,00</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN6:10237

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)  
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin  
CRN6: 2164