



***FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES***  
***PROJOVEM SEMANA SABERES DA TERRA – ENSINO MÉDIO***  
***CARDÁPIO B – DE AGOSTO A DEZEMBRO***

**ANO LETIVO DE 2021**



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



**GOVERNO ESTADO DO MARANHÃO**

FLÁVIO DINO DE CASTRO E COSTA

**SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO**

FELIPE COSTA CAMARÃO

**SECRETARIA ADJUNTA DE SUPORTE AO SISTEMA EDUCACIONAL**

Vitor Pflueger Pereira dos Santos

**SUPERINTENDÊNCIA DE SUPORTE A EDUCAÇÃO**

POLYANA LINDOSO CAJUEIRO

**SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**

NATHÁLIA ISABELLA PAVÃO PINTO LIMA

**SETOR DE NUTRIÇÃO**

MOISANE DE JESUS AMORIM PINHEIRO (Responsável Técnico)

CRN6: 12525

LUCIANE ARAUJO PIEDADE (Quadro Técnico)

CRN6: 8649

DIANA MESSALA PINHEIRO DA SILVA MONTEIRO (Quadro Técnico)

CRN6: 10237

MARIA DO SOCORRO MENDES JANSEN (Quadro Técnico)

CRN6: 20571

SUZANA BORBA FONSECA DA SILVA (Quadro técnico)

CRN6: 12223



## LISTA DE PREPARAÇÕES

1. APRESENTAÇÃO
2. ORIENTAÇÕES IMPORTANTES
3. PREPARAÇÕES
4. Abacatada
5. Abacaxi
6. Achocolatado
7. Arroz à grega (frango desfiado, arroz, pimentão, vagem e abobrinha)
8. Arroz baião de três (arroz, feijão verde e ovos)
9. Arroz branco
10. Arroz de couve
11. Arroz de fava
12. Arroz de João Gomes com abóbora
13. Arroz de legumes (vinagreira com maxixe e quiabo)
14. Arroz de pequi
15. Arroz Maria Isabel (carne e arroz)
16. Banana
17. Biscoito maisena
18. Biscoito Salgado
19. Caldo de feijão com carne moída
20. Carne bovina cozida com batata inglesa
21. Carne desfiada
22. Carne moída com chuchu e abóbora
23. Carne suína cozida com abóbora
24. Cuscuz de arroz
25. Cuscuz de milho
26. Farofa

27. Farofa Delícia (ovos, couve e cenoura)
28. Farofa Maravilha (banana, espinafre e carne)
29. Feijão
30. Frango cozido com vinagreira
31. Galinhada com quiabo
32. Isca de carne acebolada
33. Laranja
34. Macarronada sortida (Macarrão, frango, abobrinha e berinjela)
35. Mamão
36. Melancia
37. Melão
38. Ovos mexidos com tomate e cebolinha
39. Pão
40. Pão cheio (frango desfiada, tomate, alface e cenoura ralada)
41. Peixe frito
42. Purê de abóbora
43. Salada crua (acelga e tomate)
44. Salada crua (acelga, cenoura ralada, tomate e cheiro verde)
45. Salada crua (acelga, tomate e cebolinha)
46. Salada crua (alface, beterraba ralada e cebolinha)
47. Salada crua (alface, pepino e manjeriço)
48. Salada crua (alface, pepino e tomate)
49. Salada crua (alface, pepino e tomate)
50. Salada crua (pepino, cebola, tomate e cheiro verde)
51. Salada crua (repolho, rúcula e tomate)
52. Salada crua (tomate, acelga, manjeriço e cebolinha)
53. Sopa de macarrão, frango, legumes (cenoura, maxixe, batata doce e espinafre)
54. Suco de abacaxi
55. Suco de acerola



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



56. Suco de cajá
57. Suco de caju
58. Suco de goiaba
59. Suco de manga
60. Suco de maracujá
61. Suco de murici
62. Tangerina
63. Vinagrete (tomate, cebola, pimentão e cheiro verde)
64. Vitamina de banana e maçã
65. Vitamina de mamão com banana



## APRESENTAÇÃO

Alimentação saudável e adequada dentro do ambiente escolar e fora deste é fator determinante no processo de ensino aprendizagem dos alunos, uma vez que disponibiliza através dos alimentos energia orgânica e psíquica extremamente necessária para o crescimento e o desenvolvimento do ser humano.

No espaço escolar, a promoção da alimentação saudável vem sendo compreendida em todo o mundo como uma estratégia impactante na saúde da população, pois é no espaço escolar que os alunos passam boa parte do seu dia aprendendo, interagindo e socializando-se com os seus pares. Para tanto, cabe ao Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) através de parceria com Estados e Municípios garantir alimentação escolar saudável, adequada e segura a sua clientela.

O Programa Nacional de Alimentação Escolar gerenciado pelo Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE) tem como objetivo primordial atender as necessidades nutricionais dos alunos durante a sua permanência em sala de aula, contribuindo para o crescimento, o desenvolvimento biopsicossocial, a aprendizagem, o rendimento escolar e a formação de práticas alimentares saudáveis.

O PNAE é reconhecido no mundo todo como um programa de alimentação escolar sustentável de sucesso que ao longo do tempo formou parcerias internacionais com vários órgãos com o objetivo de proporcionar aos alunos alimentação saudável e adequada.

E com o intuito de se fazer cumprir o objetivo primordial do PNAE, que a Secretaria de Estado da Educação (SEDUC/MA) através da equipe de Nutrição da Supervisão de Alimentação Escolar (SUPAE) organizou a Ficha Técnica de Preparações do ano de 2021.

A Ficha Técnica de Preparações é uma ferramenta que descreve as preparações presentes nos cardápios estabelecendo as quantidades dos ingredientes, o passo a passo do modo de preparo dos alimentos e as informações nutricionais.

Dessa maneira, esse material é de suma importância tanto para os gestores como para as manipuladoras, pois visa garantir a qualidade e padronização das preparações.

## ORIENTAÇÕES IMPORTANTES

### CALCULANDO AS QUANTIDADES DE PER CAPITAS

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

**Exemplo:** Arroz de couve com ovos mexidos

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

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

MEDIDAS DE MAÇOS	
ALIMENTOS	PESO
Acelga	300g
Alface crespa	400g
Alface lisa	400g
Cebolinha	100g
Cheiro verde	100g
Couve	400g
Jongome	250g
Manjericão	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  
 $25g \text{ de ovo} \times 100 = 2,500g \text{ de ovos}$   
 $1 \text{ dúzia (12 unidades) de ovos equivale a } 600g$   
 $2,500g \text{ de ovos} \div 600g = 4 \text{ dúzias} \times 2 \text{ (frequência)} = 8 \text{ dúzias de ovos}$

### **HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS**

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



#### **Preparação da solução clorada**

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

### **HIGIENIZAÇÃO DAS BANCADAS**

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

### **HIGIENIZAÇÃO DOS UTENSÍLIOS**

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

### **HIGIENIZAÇÃO DAS HORTALIÇAS**

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



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

#### **HIGIENIZAÇÃO DE FRUTAS**

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

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

#### **DESCONGELAMENTO**

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

#### **DESSALGUE**

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



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



# *PREPARAÇÕES*



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ABACATADA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Abacate	90,00	59,60	1,51		57,31	0,74	5,00	1,37	3,59	3,76	4,72	8,75	0,12	0,13	0,00	5,16	0,00	0,00
Leite pó	25,00	25,00	1,00		124,16	6,36	6,73	4,08	9,80	0,00	222,57	19,36	0,13	0,68	90,26	0,00	80,75	0,24
Açúcar	10,00	10,00	1,00		38,66	0,03	0,00	0,00	9,95	0,00	0,35	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00
<b>TOTAL</b>					<b>220,13</b>	<b>7,13</b>	<b>11,73</b>	<b>5,45</b>	<b>23,34</b>	<b>3,76</b>	<b>227,64</b>	<b>28,1</b>	<b>0,26</b>	<b>0,81</b>	<b>90,26</b>	<b>5,16</b>	<b>81,95</b>	<b>0,24</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Diluir o leite em pó conforme as instruções da embalagem, em água filtrada; 2. Higienizar e cortar o abacate; 3. Bater no liquidificador o açúcar, leite e o abacate.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ABACAXI					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Abacaxi	130,0	73,45	1,77		35,49	0,63	0,09	0,22	9,06	0,72	16,48	13,54	0,19	0,11	0,00	25,43	0,00	0,00
<b>TOTAL</b>					<b>35,49</b>	<b>0,63</b>	<b>0,09</b>	<b>0,22</b>	<b>9,06</b>	<b>0,72</b>	<b>16,48</b>	<b>13,5</b>	<b>0,19</b>	<b>0,11</b>	<b>0,00</b>	<b>25,43</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1.Lavar, descascar, cortar em rodelas e servir conforme o cardápio																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ACHOCOLATADO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Achocolatado	40,00	40,00	1,00		100,26	1,05	0,54	0,28	22,79	0,97	11,10	19,19	1,34	0,26	198,96	0,00	16,25	0,00
Leite integral pó	25,00	25,00	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL</b>					<b>100,26</b>	<b>1,05</b>	<b>0,54</b>	<b>0,28</b>	<b>22,79</b>	<b>0,97</b>	<b>11,10</b>	<b>19,1</b>	<b>1,34</b>	<b>0,26</b>	<b>198,96</b>	<b>0,00</b>	<b>16,25</b>	<b>0,00</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1.Colocar água, leite em pó e o achocolatado no liquidificador e bater até formar uma mistura homogênea; 2.Servir quente ou frio conforme a preferência dos alunos e de acordo com o cardápio.																		

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ Á GREGA (ARROZ, PIMENTÃO, VAGEM, ABOBRINHA E FRANGO)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Arroz	35,00	35,00	1,00		102,96	2,06	0,10	0,03	22,66	0,47	1,27	8,74	0,20	0,35	0,00	0,00	0,29	0,00
Frango (peito)	40,00	28,78	1,39		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Vagem	15,00	11,81	1,27		2,94	0,21	0,02	0,00	0,63	0,28	4,85	2,11	0,05	0,04	0,00	0,14	0,00	0,00
Pimentão	5,00	3,85	1,30		0,82	0,04	0,01	0,00	0,19	0,10	0,34	0,30	0,02	0,01	0,00	3,85	0,00	0,00
Abobrinha	15,00	13,89	1,08		2,68	0,16	0,02	0,00	0,60	0,19	2,10	2,77	0,03	0,02	0,00	0,95	0,00	0,00
Cebola	5,00	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Óleo	2,00	2,00	1,00		17,68	0,00	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
Pimenta do reino	1,00	1,00	1,00		0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Limão	3,00	1,43	2,10		0,45	0,01	0,00	0,00	0,16	0,02	0,73	0,14	0,00	0,00	0,00	0,55	0,02	0,00
Açafrão	1,00	1,00	1,00		3,10	0,11	0,06	0,02	0,65	0,04	1,11	2,64	0,11	0,01	0,27	0,81	1,48	0,00
Cebolinha	5,00	4,46	1,12		0,87	0,08	0,02	0,00	0,15	0,16	3,56	1,10	0,03	0,01	0,00	1,42	0,07	0,00
<b>TOTAL</b>					<b>133,99</b>	<b>2,81</b>	<b>2,22</b>	<b>0,35</b>	<b>25,59</b>	<b>1,38</b>	<b>14,71</b>	<b>18,4</b>	<b>0,46</b>	<b>0,46</b>	<b>0,28</b>	<b>7,88</b>	<b>25,37</b>	<b>0,01</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>																		
<ol style="list-style-type: none"> <li>Descongelar adequadamente o frango e cortar em tiras;</li> <li>Aquecer o óleo e refogar o frango com o alho, a cebola, sal pimenta do reino, pimentão, limão e o açafrão;</li> <li>Adicionar o arroz e os legumes higienizados e cortados em cubos e água fervente e deixar cozinhar até amolecer;</li> <li>Finalizar com a cebolinha higienizada e picada sobre o arroz;</li> <li>Servir conforme o cardápio.</li> </ol>																		

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ BAIÃO DE TRÊS (ARROZ, FEIJÃO VERDE E OVOS)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Arroz	50,00	50,00	1,00		178,89	3,58	0,17	0,05	39,38	0,82	2,21	15,19	0,34	0,61	0,00	0,00	0,51	0,00
Feijão-verde	25,00	22,32	1,12		27,08	0,71	0,70	0,12	4,54	1,12	28,57	11,61	0,25	0,23	8,83	0,49	0,89	0,00
Ovos	20,00	19,42	1,03		27,79	2,53	1,73	0,50	0,32	0,00	8,16	2,46	0,30	0,21	15,31	0,00	32,62	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Cebola	5,00	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
Óleo	3,00	3,00	1,00		26,52	0,00	3,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
Cheiro verde	5,00	4,31	1,16		1,47	0,12	0,02	0,00	0,25	0,11	7,16	0,99	0,10	0,04	31,47	2,16	0,10	0,00
<b>TOTAL</b>					<b>264,17</b>	<b>7,06</b>	<b>5,62</b>	<b>1,13</b>	<b>45,01</b>	<b>2,17</b>	<b>46,71</b>	<b>30,8</b>	<b>1,01</b>	<b>1,11</b>	<b>55,61</b>	<b>2,81</b>	<b>57,63</b>	<b>0,02</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>																		
<ol style="list-style-type: none"> <li>Colocar em uma panela de pressão o feijão e a água não enchendo até a borda da panela;</li> <li>Levar ao fogo e depois que pegar a pressão, abaixar o fogo e deixar terminar de cozinhar, sem desmanchar. Escorrer o feijão e reservar.</li> <li>Em uma panela com óleo quente, refogar os temperos, até dourar, acrescentar o feijão e refogar;</li> <li>Preparar o arroz de acordo com o procedimento normal;</li> <li>Cozinhar os ovos, deixar esfriar, descascar e com o auxílio de um garfo esmagar os ovos em pedaços não muito pequenos e misturar ao arroz e ao feijão.</li> </ol>																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ BRANCO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Arroz	90,00	90,00	1,00		12,51	0,25	0,01	0,00	2,75	0,06	0,15	1,06	0,02	0,04	0,00	0,00	0,04	0,00
Cebola	5,00	3,50	1,43		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Óleo	2,00	2,00	1,00		17,68	0,00	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
<b>TOTAL</b>					<b>31,23</b>	<b>0,31</b>	<b>2,01</b>	<b>0,31</b>	<b>2,97</b>	<b>0,10</b>	<b>0,28</b>	<b>1,26</b>	<b>0,03</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>23,52</b>	<b>0,01</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Amassar o alho; 2. Em uma panela acrescentar alho, óleo, sal e o arroz; 3. Refogar bem e depois acrescentar água; 4. Tampar a panela e deixar cozinhar por cerca de 30 minutos; 5. Servir conforme o cardápio.																		





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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ DE COUVE																		
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Arroz	70,00	70,00	1,00		250,45	5,01	0,23	0,07	55,13	1,15	3,09	21,27	0,47	0,86	0,00	0,00	0,71	0,00
Couve	20,00	12,20	1,64		3,30	0,35	0,07	0,01	0,53	0,38	15,96	4,23	0,06	0,05	0,00	11,79	0,75	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
Óleo	2,00	2,00	1,00		17,68	0,00	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Cebola	3,00	3,00	1,00		1,18	0,05	0,00	0,00	0,27	0,07	0,42	0,36	0,01	0,01	0,00	0,14	0,02	0,00
Colorau	1,00	1,00	1,00		0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL</b>					<b>273,80</b>	<b>5,48</b>	<b>2,31</b>	<b>0,39</b>	<b>56,18</b>	<b>1,63</b>	<b>19,59</b>	<b>26,05</b>	<b>0,54</b>	<b>0,92</b>	<b>0,00</b>	<b>11,93</b>	<b>24,97</b>	<b>0,01</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Limpar a couve, lavar e escorra bem, cortar em tiras finas e reservar; 2. Aquecer o óleo e refogar a cebola; 3. Juntar o arroz e mexer até começar a grudar no fundo da panela; 4. Adicione a água e mexer bem. 5. Acrescentar a couve e mexer com um garfo; 6. Temperar com o sal e cozinhar em fogo baixo até a água começar a secar; 7. Servir conforme o cardápio.																		

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ DE FAVA																		
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Arroz	75,00	75,00	1,00		268,34	5,37	0,25	0,08	59,07	1,23	3,31	22,79	0,51	0,92	0,00	0,00	0,76	0,00
Fava	15,00	13,04	1,15		11,17	0,63	0,41	0,07	1,32	0,47	2,35	4,04	0,20	0,06	2,46	2,58	5,35	0,00
Cheiro verde	5,00	4,31	1,16		1,47	0,12	0,02	0,00	0,25	0,11	7,16	0,99	0,10	0,04	31,47	2,16	0,10	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Cebola	5,00	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
Óleo	3,00	3,00	1,00		26,52	0,00	3,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
<b>TOTAL</b>					309,91	6,24	3,69	0,61	61,17	1,93	13,43	28,43	0,82	1,04	33,92	4,91	29,7	0,02
<b>MODO DE PREPARO:</b>																		
<ol style="list-style-type: none"> <li>Colocar em uma panela de pressão a fava e a água não enchendo até a borda da panela;</li> <li>Levar ao fogo e depois que pegar a pressão, abaixar o fogo e deixar terminar de cozinhar, sem desmanchar. Escorrer a fava e reservar.</li> <li>Em uma panela com óleo quente, refogar os temperos, até dourar;</li> <li>Acrescentar a fava e refogar;</li> <li>Preparar o arroz de acordo com o procedimento normal;</li> <li>Misturar o arroz a fava;</li> <li>Servir conforme o cardápio.</li> </ol>																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ DE JOÃO GOMES COM ABÓBORA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Arroz	60,00	60,00	1,00		214,67	4,30	0,20	0,06	47,26	0,98	2,65	18,23	0,41	0,73	0,00	0,00	0,61	0,00
João Gomes	20,00	13,33	1,50		5,31	0,44	0,04	0,00	1,23	0,21	13,33	0,00	1,25	0,95	11,87	0,72	0,00	0,00
Abóbora	15,00	10,95	1,37		4,23	0,19	0,06	0,01	0,92	0,24	1,97	0,97	0,04	0,04	0,00	0,56	0,00	0,00
Sal	0,70	0,70	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	164,0	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Cebola	5,00	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
Óleo	3,00	3,00	1,00		26,52	0,00	3,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
Cebolinha	5,00	4,46	1,12		0,87	0,08	0,02	0,00	0,15	0,16	3,56	1,10	0,03	0,01	0,00	1,42	0,07	0,00
Colorau	1,00	1,00	1,00		0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL</b>					<b>254,16</b>	<b>5,13</b>	<b>3,32</b>	<b>0,53</b>	<b>50,11</b>	<b>1,71</b>	<b>22,13</b>	<b>20,9</b>	<b>1,74</b>	<b>1,74</b>	<b>11,87</b>	<b>2,86</b>	<b>164,7</b>	<b>0,02</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Higienizar e cortar em cubos a abóbora e em tirinhas finas o João Gomes; 2. Colocar óleo, alho, cebola o João Gomes, a abóbora e colorau numa panela e refogar; 3. Acrescentar arroz, sal e água fervente e deixar cozinhar ou até amolece.																		

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ DE LEGUMES (VINAGREIRA, MAXIXE E QUIABO)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Arroz	60,00	60,00	1,00		47,08	0,94	0,04	0,01	10,36	0,22	0,58	4,00	0,09	0,16	0,00	0,00	0,13	0,00
Vinagreira	20,00	13,16	1,52		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Quiabo	10,00	8,13	1,23		2,43	0,16	0,02	0,00	0,52	0,37	9,12	4,06	0,03	0,05	0,00	0,46	0,07	0,00
Óleo	2,00	2,00	1,00		17,68	0,00	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
Cebola	5,00	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Pimenta de cheiro	3,00	2,59	1,16		0,70	0,05	0,01	0,00	0,12	0,01	0,73	0,00	0,03	0,00	0,00	1,20	0,13	0,00
Cheiro verde	5,00	4,35	1,15		1,48	0,12	0,02	0,00	0,25	0,12	7,22	1,00	0,11	0,04	31,74	2,18	0,10	0,00
<b>TOTAL</b>					<b>71,79</b>	<b>1,40</b>	<b>2,10</b>	<b>0,32</b>	<b>11,79</b>	<b>0,82</b>	<b>18,26</b>	<b>9,67</b>	<b>0,27</b>	<b>0,27</b>	<b>31,74</b>	<b>4,00</b>	<b>23,94</b>	<b>0,01</b>

**MODO DE PREPARO:**

- Higienizar e cortar os legumes;
- Colocar óleo, alho, cebola, pimenta de cheiro, o sal, os legumes e o arroz numa panela e refogar;
- Acrescentar água fervente e deixar cozinhar ou até amolece.



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ DE PEQUI					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Arroz	70,00	70,00	1,00		250,45	5,01	0,23	0,07	55,13	1,15	3,09	21,27	0,47	0,86	0,00	0,00	0,71	0,00
Pequi	40,00	19,90	2,01		40,79	0,46	3,58	0,00	2,58	3,79	6,46	5,93	0,05	0,19	0,00	1,65	0,00	0,00
Cheiro verde	3,00	2,59	1,16		0,88	0,07	0,01	0,00	0,15	0,07	4,29	0,59	0,06	0,03	18,88	1,30	0,06	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Cebola	5,00	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00	0,00
Óleo	3,00	3,00	1,00		26,52	0,00	3,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
Tomate	3,00	2,40	1,25		0,37	0,03	0,00	0,00	0,08	0,03	0,17	0,25	0,01	0,00	0,00	0,51	0,02	0,00
Colorau	1,00	1,00	1,00		0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL</b>					<b>321,58</b>	<b>5,70</b>	<b>6,83</b>	<b>0,53</b>	<b>58,50</b>	<b>5,15</b>	<b>14,62</b>	<b>28,6</b>	<b>0,61</b>	<b>1,09</b>	<b>18,88</b>	<b>3,62</b>	<b>24,30</b>	<b>0,02</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Colocar o pequi no óleo (se usar o fruto inteiro, não é preciso cortar, mas cuidado com o caroço); 2. Acrescentar o alho e a cebola e o colorau e deixar refogar em fogo baixo, mexer sempre com uma colher para não grudar na panela, e respingar um pouco de água quando for necessário; 3. Deixar o pequi ficar macio, acrescentar o arroz e o tomate cortado em cubos pequenos e deixar fritar um pouco; 4. Juntar a água e o sal; 5. Servir conforme o cardápio.																		

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



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: BANANA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Banana	120	59,60	1,51		46,44	0,73	0,05	0,00	12,11	1,21	3,27	18,13	0,22	0,08	0,00	0,00	0,56	0,00
<b>TOTAL</b>					<b>46,44</b>	<b>0,73</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>12,11</b>	<b>1,21</b>	<b>3,27</b>	<b>18,1</b>	<b>0,22</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,56</b>	<b>0,00</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1.lavar a banana e servir conforme o cardápio.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																			
NOME DE PREPARAÇÃO: BISCOITO SALGADO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL														
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)	
Biscoito salgado	50,00	50,00	1,00		216,00	5,05	7,20	2,20	34,35	1,25	10,00	20,00	1,10	0,55	0,00	0,00	427,0	0,90	
<b>TOTAL</b>					<b>216,00</b>	<b>5,05</b>	<b>7,20</b>	<b>2,20</b>	<b>34,35</b>	<b>1,25</b>	<b>10,00</b>	<b>20,0</b>	<b>1,10</b>	<b>0,55</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>427,0</b>	<b>0,90</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Servir conforme o cardápio.																			





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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																			
NOME DE PREPARAÇÃO: BISCOITO MAISENA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL														
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)	
Biscoito maisena	50,00	50,00	1,00		221,41	4,04	5,98	1,95	37,62	1,05	27,23	18,57	0,88	0,52	0,00	3,11	176,0	0,79	
<b>TOTAL</b>					<b>221,41</b>	<b>4,04</b>	<b>5,98</b>	<b>1,95</b>	<b>37,62</b>	<b>1,05</b>	<b>27,23</b>	<b>18,5</b>	<b>0,88</b>	<b>0,52</b>	<b>0,00</b>	<b>3,11</b>	<b>176,0</b>	<b>0,79</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1.Servir conforme o cardápio.																			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: CALDO DE FEIJÃO COM CARNE MOÍDA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Feijão	50,00	48,54	1,03		157,07	10,36	0,60	0,10	28,52	10,60	53,84	91,31	3,14	1,39	0,00	0,00	0,00	0,00
Carne moída	30,00	26,79	1,12		57,32	7,13	2,97	1,17	0,00	0,00	3,48	5,63	0,77	1,78	0,00	0,00	16,34	0,18
Cheiro verde	3,00	2,59	1,16		0,88	0,07	0,01	0,00	0,15	0,07	4,29	0,59	0,06	0,03	18,88	1,30	0,06	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Cebola	5,00	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
Óleo	3,00	3,00	1,00		26,52	0,00	3,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
Tomate	3,00	2,40	1,25		0,37	0,03	0,00	0,00	0,08	0,03	0,17	0,25	0,01	0,00	0,00	0,51	0,02	0,00
Colorau	1,00	1,00	1,00		0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1,00	1,00		0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Pimenta de cheiro	3,00	1,43	2,10		0,39	0,03	0,00	0,00	0,07	0,00	0,40	0,00	0,02	0,00	0,00	0,66	0,07	0,00
Colorau	1,00	1,00	1,00		0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL</b>					<b>245,33</b>	<b>17,75</b>	<b>6,60</b>	<b>1,73</b>	<b>29,42</b>	<b>10,8</b>	<b>62,93</b>	<b>98,4</b>	<b>4,01</b>	<b>3,21</b>	<b>18,89</b>	<b>2,63</b>	<b>40,01</b>	<b>0,20</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>																		
<ol style="list-style-type: none"> <li>Colocar em uma panela de pressão o feijão e deixar cozinhar;</li> <li>Passar no liquidificador para ficar uma massa e reservar;</li> <li>descongelar a carne moída adequadamente e refogar com os temperos, acrescentar o feijão e deixar cozinhar;</li> <li>finalizar com o cheiro verde;</li> <li>Porcionar nos copos e servir conforme o cardápio.</li> </ol>																		

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: CARNE BOVINA COZIDA COM BATATA INGLESA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Carne bovina	180,0	160,7	1,12		231,48	33,46	9,83	4,50	0,00	0,00	7,58	21,34	2,43	8,38	3,49	0,00	80,36	0,31
Batata inglesa	60,00	54,05	1,11		34,79	0,96	0,00	0,00	7,94	0,63	1,92	7,88	0,19	0,13	0,00	16,80	0,00	0,00
Cheiro verde	3,00	2,59	1,16		0,88	0,07	0,01	0,00	0,15	0,07	4,29	0,59	0,06	0,03	18,88	1,30	0,06	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Cebola	5,00	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
Óleo	3,00	3,00	1,00		26,52	0,00	3,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
Tomate	3,00	2,40	1,25		0,37	0,03	0,00	0,00	0,08	0,03	0,17	0,25	0,01	0,00	0,00	0,51	0,02	0,00
Colorau	1,00	1,00	1,00		0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1,00	1,00		0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Pimenta de cheiro	3,00	1,43	2,10		0,39	0,03	0,00	0,00	0,07	0,00	0,40	0,00	0,02	0,00	0,00	0,66	0,07	0,00
Colorau	1,00	1,00	1,00		0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL</b>					<b>297,21</b>	<b>34,67</b>	<b>12,85</b>	<b>4,96</b>	<b>8,84</b>	<b>0,85</b>	<b>15,11</b>	<b>30,7</b>	<b>2,73</b>	<b>8,55</b>	<b>22,38</b>	<b>19,43</b>	<b>104,0</b>	<b>0,32</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>																		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Descongelar a carne conforme as orientações citadas nas páginas iniciais da ficha de preparação;</li> <li>2. Temperar a carne com alho, cebola, pimenta do reino, pimenta de cheiro, colorau e sal;</li> <li>3. Refogar com óleo, acrescentar água e deixar cozinhar;</li> <li>4. Finalizar o cozimento adicionando a batata inglesa cortada em pedaços;</li> <li>5. Servir conforme o cardápio.</li> </ol>																		

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: CARNE DESFIADA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Carne bovina	180,0	160,7	1,12		231,48	33,46	9,83	4,50	0,00	0,00	7,58	21,34	2,43	8,38	3,49	0,00	80,36	0,31
Colorau	1,00	1,00	1,00		0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cheiro verde	5,00	4,31	1,16		1,47	0,12	0,02	0,00	0,25	0,11	7,16	0,99	0,10	0,04	31,47	2,16	0,10	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Cebola	5,00	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
Óleo	3,00	3,00	1,00		26,52	0,00	3,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
Tomate	5,00	4,00	1,25		0,61	0,04	0,01	0,00	0,13	0,05	0,28	0,42	0,01	0,01	0,00	0,85	0,04	0,00
Colorau	1,00	1,00	1,00		0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1,00	1,00		0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
<b>TOTAL</b>					<b>263,25</b>	<b>33,78</b>	<b>12,86</b>	<b>4,96</b>	<b>1,05</b>	<b>0,29</b>	<b>16,16</b>	<b>23,4</b>	<b>2,58</b>	<b>8,44</b>	<b>34,97</b>	<b>3,83</b>	<b>104,0</b>	<b>0,32</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>																		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Descongelar a carne conforme as orientações citadas nas páginas iniciais da ficha de preparação;</li> <li>2. Temperar a carne com alho, cebola, pimenta do reino, pimenta de cheiro, colorau e sal;</li> <li>3. Refogar com óleo, acrescentar água e deixar cozinhar;</li> <li>4. Finalizar o cozimento, desfiar a carne e reservar;</li> <li>5. Servir conforme o cardápio.</li> </ol>																		

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: CARNE MOÍDA COM CHUCHU E ABÓBORA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Carne moída	60,00	53,57	1,12		114,64	14,26	5,95	2,35	0,00	0,00	6,96	11,25	1,55	3,56	0,00	0,00	32,68	0,37
Chuchu	15,00	10,87	1,38		1,85	0,08	0,01	0,00	0,45	0,14	1,25	0,79	0,02	0,01	0,00	1,15	0,00	0,00
Abóbora	15,00	10,95	1,37		4,23	0,19	0,06	0,01	0,92	0,24	1,97	0,97	0,04	0,04	0,00	0,56	0,00	0,00
Cheiro verde	5,00	4,31	1,16		1,47	0,12	0,02	0,00	0,25	0,11	7,16	0,99	0,10	0,04	31,47	2,16	0,10	0,00
Limão	3,00	1,43	2,10		0,45	0,01	0,00	0,00	0,16	0,02	0,73	0,14	0,00	0,00	0,00	0,55	0,02	0,00
Óleo	2,00	2,00	1,00		17,68	0,00	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Colorau	1,00	1,00	1,00		0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1,00	1,00		0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	5,00	1,00		1,36	0,11	0,02	0,00	0,24	0,01	1,42	0,00	0,06	0,00	0,00	2,32	0,26	0,00
Tomate	5,00	4,27	1,17		0,66	0,05	0,01	0,00	0,13	0,05	0,30	0,45	0,01	0,01	0,00	0,91	0,04	0,00
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
Pimentão	2,00	1,54	1,30		0,33	0,02	0,00	0,00	0,08	0,04	0,13	0,12	0,01	0,00	0,00	1,54	0,00	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Cebola	5,00	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
<b>TOTAL</b>					<b>145,29</b>	<b>14,96</b>	<b>8,06</b>	<b>2,67</b>	<b>2,80</b>	<b>0,73</b>	<b>20,66</b>	<b>15,3</b>	<b>1,81</b>	<b>3,68</b>	<b>31,48</b>	<b>9,35</b>	<b>56,61</b>	<b>0,38</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>																		
1.Descongelar adequadamente a carne e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;																		
2.Refogar e cozinhar a carne moída com o restante dos temperos óleo quente;																		
3.Deixar cozinhar e acrescentar o chuchu e a abóbora devidamente higienizados;																		
4.Cozinhar até amolecer e finalizar com cheiro verde.																		

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: CARNE SUÍNA COZIDA COM ABÓBORA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Carne suína	180,0	160,7	1,12		282,25	36,33	14,09	5,30	0,00	0,00	6,68	38,43	0,76	1,50	0,00	0,00	85,18	0,00
Abóbora	20,00	17,24	1,16		6,66	0,30	0,09	0,02	1,44	0,37	3,10	1,52	0,06	0,06	0,00	0,88	0,00	0,00
Limão	5,00	2,38	2,10		0,76	0,02	0,00	0,00	0,26	0,03	1,21	0,23	0,00	0,01	0,00	0,91	0,03	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Cebola	5,00	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
Óleo	3,00	3,00	1,00		26,52	0,00	3,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
Tomate	5,00	4,00	1,25		0,61	0,04	0,01	0,00	0,13	0,05	0,28	0,42	0,01	0,01	0,00	0,85	0,04	0,00
Colorau	1,00	1,00	1,00		0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1,00	1,00		0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	2,38	2,10		0,65	0,05	0,01	0,00	0,11	0,00	0,67	0,00	0,03	0,00	0,00	1,10	0,12	0,65
<b>TOTAL</b>																		

**MODO DE PREPARO:**

1. Descongelar a carne conforme as orientações citadas nas páginas iniciais da ficha de preparação;
2. Temperar a carne com alho, cebola, pimenta do reino, pimenta de cheiro, limão, tomate, colorau e sal;
3. Refogar com óleo, acrescentar água e deixar cozinhar;
4. Finalizar o cozimento adicionando a abóbora cortada em cubos;
5. Servir conforme o cardápio.



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: CUSCUZ DE ARROZ					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Flocão de arroz	40,00	40,00		129,60	5,68	7,72	1,55	14,24	9,76	23,08	316,40	7,52	2,45	0,00	0,00	2,03	0,00	129,60
Sal	0,10	0,10		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00	0,00
<b>TOTAL</b>				<b>129,60</b>	<b>5,68</b>	<b>7,72</b>	<b>1,55</b>	<b>14,2</b>	<b>9,76</b>	<b>23,0</b>	<b>316,40</b>	<b>7,52</b>	<b>2,45</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>25,46</b>	<b>0,00</b>	<b>129,60</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Deixar os flocos em hidratação por 20 minutos em água e sal; 2. Cozinhar em uma cuscuzeira em fogo médio até os flocos ficarem moles; 3. Servir conforme o cardápio.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																			
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																			
NOME DE PREPARAÇÃO: CUSCUZ DE MILHO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL														
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)	
Flocão de milho	40,00	40,00	1,00		141,39	2,89	0,76	0,16	31,55	1,89	1,07	16,49	0,34	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00	
<b>TOTAL</b>					<b>141,39</b>	<b>2,89</b>	<b>0,76</b>	<b>0,16</b>	<b>31,55</b>	<b>1,89</b>	<b>1,07</b>	<b>16,4</b>	<b>0,34</b>	<b>0,44</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>23,43</b>	<b>0,00</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Deixar os flocos em hidratação por 20 minutos em água e sal; 2. Cozinhar em uma cuscuzeira em fogo médio até os flocos ficarem moles; 3. Servir conforme o cardápio.																			





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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Farinha branca	40,00	40,00	1,00		146,11	0,49	0,11	0,04	35,68	2,62	30,21	16,01	0,48	0,14	0,00	0,00	4,12	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Cebola	5,00	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
Óleo	3,00	3,00	1,00		26,52	0,00	3,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
<b>TOTAL</b>					<b>175,04</b>	<b>0,62</b>	<b>3,12</b>	<b>0,50</b>	<b>36,21</b>	<b>2,73</b>	<b>30,82</b>	<b>16,6</b>	<b>0,49</b>	<b>0,16</b>	<b>0,00</b>	<b>0,16</b>	<b>27,63</b>	<b>0,02</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Em uma frigideira grande aquecer o óleo; 2. Acrescentar o alho, a cebola e o sal e deixar dourar; 3. Adicionar a farinha de mandioca branca e mexer para torrar; 4. Servir conforme o cardápio.																		

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA MARAVILHA (BANANA, ESPINAFRE E CARNE)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Carne moída	45,00	40,18	1,12		85,98	10,70	4,46	1,76	0,00	0,00	5,22	8,44	1,16	2,67	0,00	0,00	24,51	0,28
Espinafre	15,00	8,77	1,71		1,41	0,18	0,02	0,00	0,23	0,18	8,55	7,16	0,03	0,02	0,00	0,21	1,50	0,00
Farinha branca	40,00	40,00	1,00		146,11	0,49	0,11	0,04	35,68	2,62	30,21	16,01	0,48	0,14	0,00	0,00	4,12	0,00
Banana	90,00	61,64	1,46		48,03	0,76	0,05	0,00	12,52	1,25	3,38	18,75	0,23	0,08	0,00	0,00	0,58	0,00
Cebola	5,00	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Cheiro verde	3,00	2,59	1,16		0,88	0,07	0,01	0,00	0,15	0,07	4,29	0,59	0,06	0,03	18,88	1,30	0,06	0,00
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
Manteiga	5,00	5,00	1,00		36,30	0,02	4,12	2,46	0,00	0,00	0,47	0,07	0,01	0,00	46,18	0,00	28,93	0,17
Óleo	3,00	3,00	1,00		26,52	0,00	3,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
<b>TOTAL</b>					<b>347,64</b>	<b>12,34</b>	<b>11,78</b>	<b>4,72</b>	<b>49,11</b>	<b>4,24</b>	<b>52,75</b>	<b>51,6</b>	<b>1,99</b>	<b>2,96</b>	<b>65,06</b>	<b>1,67</b>	<b>83,21</b>	<b>0,46</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>																		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Descongelar adequadamente a carne bovina e temperar alho e sal;</li> <li>2. Fritar a carne numa panela aquecida com óleo e acrescentar o alho e as cebolas lavadas e picadas;</li> <li>3. Higienizar as bananas e cortar em cubos;</li> <li>4. Deixar dourar a cebola, acrescentar o espinafre higienizado e cortado em tiras deixar e refogar. Colocar a farinha branca e torrar bem, colocar as bananas e finalizar com cheiro verde;</li> <li>5. Servir conforme o cardápio.</li> </ol>																		

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA DELÍCIA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Farinha branca	40,00	40,00	1,00		146,11	0,49	0,11	0,04	35,68	2,62	30,21	16,01	0,48	0,14	0,00	0,00	4,12	0,00
Couve	25,00	15,24	1,64		4,12	0,44	0,08	0,02	0,66	0,48	19,95	5,28	0,07	0,06	0,00	14,74	0,94	0,00
Cenoura	20,00	17,24	1,16		5,89	0,23	0,03	0,00	1,32	0,55	3,89	1,94	0,03	0,04	0,00	0,88	0,57	0,00
Ovo	25,00	22,32	1,12		31,94	2,91	1,99	0,58	0,37	0,00	9,38	2,83	0,35	0,24	17,60	0,00	37,50	0,00
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Cebola	5,00	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
Óleo	3,00	3,00	1,00		26,52	0,00	3,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
<b>TOTAL</b>					<b>217,00</b>	<b>4,19</b>	<b>5,22</b>	<b>1,09</b>	<b>38,55</b>	<b>3,76</b>	<b>64,04</b>	<b>26,6</b>	<b>0,94</b>	<b>0,50</b>	<b>17,60</b>	<b>15,78</b>	<b>66,64</b>	<b>0,02</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>																		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Higienizar a couve, cenoura e cortar em tiras finas a couve e ralar a cenoura e reservar;</li> <li>2. Em uma frigideira grande aquecer o óleo;</li> <li>3. Acrescentar o alho, a cebola, e o sal e deixar dourar;</li> <li>4. Coloca os legumes e refogar, acrescentar a farinha de branca e mexer para torrar;</li> <li>5. Servir conforme o cardápio.</li> </ol>																		

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: FEIJÃO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Feijão	35,00	33,98	1,03		111,81	6,79	0,43	0,07	20,80	6,26	41,65	71,34	2,71	0,99	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Cebola	5,00	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
Sal,	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
Colorau	1,00	1,00	1,00		0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cheiro verde	5,00	4,31	1,16		1,47	0,12	0,02	0,00	0,25	0,11	7,16	0,99	0,10	0,04	31,47	2,16	0,10	0,00
Óleo	2,00	2,00	1,00		17,68	0,00	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
<b>TOTAL</b>					<b>133,52</b>	<b>7,03</b>	<b>2,45</b>	<b>0,37</b>	<b>21,61</b>	<b>6,49</b>	<b>49,42</b>	<b>72,9</b>	<b>2,83</b>	<b>1,04</b>	<b>31,47</b>	<b>2,32</b>	<b>23,60</b>	<b>0,01</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 cheiro verde, o colorau e o 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.																		

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: FRANGO COZIDO COM VINAGREIRA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Frango (peito)	200,0	143,8	1,39		171,45	30,97	4,35	1,58	0,00	0,00	10,59	44,98	0,62	0,95	2,88	0,00	80,58	0,01
Vinagreira	20,00	13,33	1,50		3,47	0,28	0,05	0,00	0,65	0,37	18,67	2,67	0,15	0,03	0,00	2,43	2,13	0,00
Açafrão	1,00	1,00	1,00		3,10	0,11	0,06	0,02	0,65	0,04	1,11	2,64	0,11	0,01	0,27	0,81	1,48	0,00
Salsa	1,00	0,81	1,23		0,27	0,03	0,00	0,00	0,05	0,02	1,46	0,17	0,03	0,01	0,00	0,42	0,02	0,00
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Cebola	5,00	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
Óleo	2,00	2,00	1,00		17,68	0,00	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Colorau	1,00	1,00	1,00		0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Limão	3,00	1,43	2,10		0,45	0,01	0,00	0,00	0,16	0,02	0,73	0,14	0,00	0,00	0,00	0,55	0,02	0,00
Óleo	2,00	2,00	1,00		17,68	0,00	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Pimenta do reino	1,00	1,00	1,00		0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	2,38	2,10		0,65	0,05	0,01	0,00	0,11	0,00	0,67	0,00	0,03	0,00	0,00	1,10	0,12	0,00
<b>TOTAL</b>					<b>217,76</b>	<b>31,61</b>	<b>8,48</b>	<b>2,21</b>	<b>2,28</b>	<b>0,60</b>	<b>34,14</b>	<b>51,5</b>	<b>0,97</b>	<b>1,03</b>	<b>3,15</b>	<b>5,98</b>	<b>107,8</b>	<b>0,03</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>																		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Descongelar o frango conforme as orientações citadas nas páginas iniciais da ficha de preparação;</li> <li>2. Cortar e temperar com salsa, açafrão, alho, sal, cebola, pimenta do reino, pimenta de cheiro, colorau e limão;</li> <li>3. Refogar com óleo e em seguida cozinhar;</li> <li>4. Acrescentar a vinagreira e deixar cozinhar mais um pouco.</li> <li>5. Servir conforme o cardápio.</li> </ol>																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: ISCA DE CARNE ACEBOLADA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Carne bovina	180,0	160,7	1,12		231,48	33,46	9,83	4,50	0,00	0,00	7,58	21,34	2,43	8,38	3,49	0,00	80,36	0,31
Pimenta do reino	1,00	1,00	1,00		0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
Cebola	20,00	13,99	1,43		5,51	0,24	0,01	0,00	1,24	0,31	1,96	1,67	0,03	0,02	0,00	0,65	0,08	0,00
Limão	3,00	1,43	2,10		0,45	0,01	0,00	0,00	0,16	0,02	0,73	0,14	0,00	0,00	0,00	0,55	0,02	0,00
Pimenta de cheiro	3,00	1,43	2,10		0,39	0,03	0,00	0,00	0,07	0,00	0,40	0,00	0,02	0,00	0,00	0,66	0,07	0,00
Óleo	3,00	3,00	1,00		26,52	0,00	3,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1,00	1,00		0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL</b>					<b>265,61</b>	<b>33,81</b>	<b>12,85</b>	<b>4,96</b>	<b>1,73</b>	<b>0,37</b>	<b>10,93</b>	<b>23,3</b>	<b>2,49</b>	<b>8,41</b>	<b>3,50</b>	<b>1,86</b>	<b>104,0</b>	<b>0,32</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Descongelar adequadamente a carne e cortar em tiras; 2. Temperar com alho, limão, cebola, colorau, pimenta de cheiro, pimenta do reino e sal; 3. Refogar com óleo, fritar e colocar a cebola higienizada e cortada em rodela; 4. Servir conforme o cardápio.																		

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: GALINHADA COM QUIABO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Frango (peito)	60,00	43,17	1,39		51,44	9,29	1,30	0,47	0,00	0,00	3,18	13,49	0,19	0,29	0,86	0,00	24,17	0,00
Arroz	40,00	40,00	1,00		143,12	2,86	0,13	0,04	31,50	0,66	1,77	12,15	0,27	0,49	0,00	0,00	0,41	0,00
Quiabo	10,00	8,13	1,23		2,43	0,16	0,02	0,00	0,52	0,37	9,12	4,06	0,03	0,05	0,00	0,46	0,07	0,00
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
Açafrão	1,00	1,00	1,00		3,10	0,11	0,06	0,02	0,65	0,04	1,11	2,64	0,11	0,01	0,27	0,81	1,48	0,00
Cheiro verde	5,00	4,31	1,16		1,47	0,12	0,02	0,00	0,25	0,11	7,16	0,99	0,10	0,04	31,47	2,16	0,10	0,00
Óleo	2,00	2,00	1,00		17,68	0,00	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Cebola	5,00	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
Limão	3,00	1,43	2,10		0,45	0,01	0,00	0,00	0,16	0,02	0,73	0,14	0,00	0,00	0,00	0,55	0,02	0,00
Pimenta do reino	1,00	1,00	1,00		0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	2,38	2,10		0,65	0,05	0,01	0,00	0,11	0,00	0,67	0,00	0,03	0,00	0,00	1,10	0,12	0,00
Tomate	3,00	2,40	1,25		0,37	0,03	0,00	0,00	0,08	0,03	0,17	0,25	0,01	0,00	0,00	0,51	0,02	0,00
<b>TOTAL</b>					<b>223,19</b>	<b>12,76</b>	<b>3,56</b>	<b>0,84</b>	<b>33,82</b>	<b>1,35</b>	<b>24,64</b>	<b>34,4</b>	<b>0,76</b>	<b>0,90</b>	<b>32,60</b>	<b>5,75</b>	<b>73,34</b>	<b>0,01</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>																		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Descongelar adequadamente o frango e cortar em cubos;</li> <li>2. Temperar com alho, limão, açafrão, cebola, colorau, pimenta de cheiro, pimenta do reino, tomate e sal;</li> <li>3. Fritar o frango com óleo até dourar;</li> <li>4. Acrescentar ao frango o arroz, fritar um pouco e acrescentar água quente;</li> <li>5. Deixar cozinhar;</li> <li>5. Salpicar cheiro verde;</li> <li>6. Servir conforme o cardápio.</li> </ol>																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: LARANJA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Laranja	130,0	86,09	1,51		39,70	0,66	0,14	0,00	10,09	1,49	29,04	12,40	0,08	0,10	0,00	41,19	0,54	0,00
<b>TOTAL</b>					<b>39,70</b>	<b>0,66</b>	<b>0,14</b>	<b>0,00</b>	<b>10,09</b>	<b>1,49</b>	<b>29,04</b>	<b>12,4</b>	<b>0,08</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>41,19</b>	<b>0,54</b>	<b>0,00</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Lavar a laranja e servir conforme o cardápio.																		



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: MACARRONADA SORTIDA (MACARRÃO, FRANGO, ABOBRINHA E BERINGELA)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Macarrão	40,00	40,00	1,00		148,23	4,13	0,79	0,20	30,65	0,92	7,78	0,00	0,37	0,33	0,00	0,00	5,90	0,00
Frango (peito)	60,00	58,25	1,03		69,41	12,54	1,76	0,64	0,00	0,00	4,29	18,21	0,25	0,39	1,17	0,00	32,62	0,01
Abobrinha	15,00	11,54	1,30		3,56	0,07	0,02	0,00	0,91	0,30	2,15	1,08	0,02	0,02	0,00	2,02	0,06	0,00
Berinjela	15,00	13,76	1,09		2,70	0,17	0,01	0,00	0,61	0,40	1,27	1,78	0,03	0,02	0,00	0,41	0,00	0,00
Cebola	5,00	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
Limão	3,00	1,43	2,10		0,45	0,01	0,00	0,00	0,16	0,02	0,73	0,14	0,00	0,00	0,00	0,55	0,02	0,00
Pimenta de cheiro	3,00	1,43	2,10		0,39	0,03	0,00	0,00	0,07	0,00	0,40	0,00	0,02	0,00	0,00	0,66	0,07	0,00
Óleo	3,00	3,00	1,00		26,52	0,00	3,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1,00	1,00		0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
Tomate	10,00	8,55	1,17		1,31	0,09	0,01	0,01	0,27	0,10	0,59	0,90	0,02	0,01	0,00	1,81	0,09	0,00
<b>TOTAL</b>					<b>255,14</b>	<b>17,17</b>	<b>5,60</b>	<b>1,31</b>	<b>33,22</b>	<b>1,85</b>	<b>17,83</b>	<b>22,7</b>	<b>0,73</b>	<b>0,78</b>	<b>1,17</b>	<b>5,62</b>	<b>62,26</b>	<b>0,02</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>																		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ferver água com um pouco de sal e óleo;</li> <li>2. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos;</li> <li>3. Deixar escorrer o macarrão. Reservar;</li> <li>4. Descongelar adequadamente o frango, cortar em tiras e temperar com alho, limão, alho e sal;</li> <li>5. Refogar o frango nos outros temperos numa panela aquecida com óleo;</li> <li>6. Quando estiver quase pronto, adicione a abobrinha e a berinjela higienizada e cortada em cubos e deixe cozinhar por mais 10 minutos;</li> <li>7. Em uma panela coloque o macarrão, o frango com o molho e misture bem.</li> </ol>																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: MAMÃO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Mamão	120,0	76,92	1,56		30,89	0,35	0,10	0,00	8,03	0,80	17,24	17,06	0,15	0,05	0,00	63,24	1,25	0,00
<b>TOTAL</b>					<b>30,89</b>	<b>0,35</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>8,03</b>	<b>0,80</b>	<b>17,24</b>	<b>17,0</b>	<b>0,15</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>63,24</b>	<b>1,25</b>	<b>0,00</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Lavar, cortar em fatias e servir conforme o cardápio.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: MELANCIA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Melancia	250,0	126,9	1,97		41,38	1,12	0,00	0,00	10,33	0,16	9,80	12,22	0,29	0,12	0,00	7,80	0,00	0,00
<b>TOTAL</b>					<b>41,38</b>	<b>1,12</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>10,33</b>	<b>0,16</b>	<b>9,80</b>	<b>12,2</b>	<b>0,29</b>	<b>0,12</b>	<b>0,00</b>	<b>7,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Lavar, cortar em fatias e servir conforme o cardápio.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: MELÃO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Melão	200,0	170,9	1,17		50,20	1,16	0,00	0,00	12,86	0,43	4,88	10,17	0,39	0,15	0,00	14,84	19,09	0,00
<b>TOTAL</b>					<b>50,20</b>	<b>1,16</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>12,86</b>	<b>0,43</b>	<b>4,88</b>	<b>10,1</b>	<b>0,39</b>	<b>0,15</b>	<b>0,00</b>	<b>14,84</b>	<b>19,09</b>	<b>0,00</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1.Lavar, cortar em fatias e servir conforme o cardápio.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: OVOS MEXIDOS COM TOMATE E CEBOLINHA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Ovo	60,00	53,57	1,12		76,67	6,98	4,77	1,39	0,88	0,00	22,51	6,78	0,84	0,58	42,23	0,00	90,00	0,00
Tomate	5,00	4,00	1,25		0,61	0,04	0,01	0,00	0,13	0,05	0,28	0,42	0,01	0,01	0,00	0,85	0,04	0,00
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
Cebolinha	5,00	4,46	1,12		0,87	0,08	0,02	0,00	0,15	0,16	3,56	1,10	0,03	0,01	0,00	1,42	0,07	0,00
Óleo	2,00	2,00	1,00		17,68	0,00	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
<b>TOTAL</b>					<b>95,83</b>	<b>7,11</b>	<b>6,79</b>	<b>1,70</b>	<b>1,15</b>	<b>0,21</b>	<b>26,35</b>	<b>8,30</b>	<b>0,88</b>	<b>0,60</b>	<b>42,23</b>	<b>2,27</b>	<b>113,5</b>	<b>0,01</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Em uma frigideira adicionar o óleo, o tomate, a cebolinha, os ovos e o sal e fritar; 2. Servir conforme o cardápio.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: PÃO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Pão	50,00	50,00	1,00		149,91	3,98	1,55	0,50	29,32	1,15	7,88	12,73	0,50	0,38	1,49	0,00	323,8	0,19
<b>TOTAL</b>					<b>149,91</b>	<b>3,98</b>	<b>1,55</b>	<b>0,50</b>	<b>29,32</b>	<b>1,15</b>	<b>7,88</b>	<b>12,7</b>	<b>0,50</b>	<b>0,38</b>	<b>1,49</b>	<b>0,00</b>	<b>323,8</b>	<b>0,19</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Servir conforme o cardápio.																		

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: PÃO CHEIO (FRANGO DESFIADO, TOMATE, ALFACE E CENOURA RALADA)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Frango (peito)	90,00	64,75	1,39		77,15	13,94	1,96	0,71	0,00	0,00	4,77	20,24	0,28	0,43	1,29	0,00	36,26	0,01
Tomate	25,00	21,37	1,17		3,28	0,23	0,04	0,02	0,67	0,25	1,48	2,25	0,05	0,03	0,00	4,53	0,22	0,00
Alface	30,00	24,59	1,22		3,40	0,42	0,03	0,00	0,60	0,57	6,77	2,24	0,15	0,09	0,00	5,26	1,04	0,00
Cenoura	20,00	17,24	1,16		5,89	0,23	0,03	0,00	1,32	0,55	3,89	1,94	0,03	0,04	0,00	0,88	0,57	0,00
Alho	1,00	1,00	1,00		1,13	0,07	0,00	0,00	0,24	0,04	0,14	0,21	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Cebola	5,00	4,59	1,09		1,81	0,08	0,00	0,00	0,41	0,10	0,64	0,55	0,01	0,01	0,00	0,21	0,03	0,00
Pimenta do reino	1,00	0,70	1,43		0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,09	0,03	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	5,00	1,00		1,36	0,11	0,02	0,00	0,24	0,01	1,42	0,00	0,06	0,00	0,00	2,32	0,26	0,00
Colorau	1,00	0,48	2,10		0,07	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
Óleo	2,00	2,00	1,00		17,68	0,00	2,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
Pão	50,00	50,00	1,00		149,91	3,98	1,55	0,50	29,32	1,15	7,88	12,73	0,50	0,38	1,49	0,00	323,8	0,19
<b>TOTAL</b>					<b>261,72</b>	<b>19,05</b>	<b>5,63</b>	<b>1,54</b>	<b>32,82</b>	<b>2,68</b>	<b>27,06</b>	<b>40,2</b>	<b>1,09</b>	<b>0,98</b>	<b>2,80</b>	<b>13,21</b>	<b>385,7</b>	<b>0,20</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>																		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Descongelar o frango adequadamente e temperar com colorau, alho, sal, cebola, pimenta de cheiro e pimenta do reino;</li> <li>2. Refogar com óleo e em seguida deixar cozinhar, desfiar o frango e reservar;</li> <li>3. Higienizar e a cenoura, a alface e o tomate, ralar a cenoura e pica os tomates e o alface;</li> <li>4. cortar o pão ao meio e colocar o frango desfiado e a cenoura, os tomates e o alface picados.</li> <li>5. Servir conforme o cardápio.</li> </ol>																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: PURÊ DE ABÓBORA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Abóbora	40,00	29,20	1,37		11,27	0,51	0,16	0,03	2,44	0,63	5,24	2,58	0,11	0,09	0,00	1,49	0,00	0,00
Cebola	5,00	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Sal	0,10	0,10	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,43	0,00
Leite integral pó	20,00	20,00	1,00		99,33	5,08	5,38	3,26	7,84	0,00	178,05	15,49	0,10	0,55	72,21	0,00	64,60	0,19
Manteiga	5,00	5,00	1,00		36,30	0,02	4,12	2,46	0,00	0,00	0,47	0,07	0,01	0,00	46,18	0,00	28,93	0,17
<b>TOTAL</b>					<b>149,31</b>	<b>5,74</b>	<b>9,66</b>	<b>5,75</b>	<b>10,81</b>	<b>0,75</b>	<b>184,38</b>	<b>18,7</b>	<b>0,24</b>	<b>0,65</b>	<b>118,39</b>	<b>1,65</b>	<b>117,0</b>	<b>0,35</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Higienizar, descascar e cortar em cubos grandes a abóbora; 2. Cozinhar a abóbora em água sem sal até amolecer; 3. Escorrer e liquidificar a abóbora com leite e água até ficar uma mistura pastosa. Reservar; 4. Refogar o alho, cebola e a manteiga; 5. Adicionar a abóbora liquidificada e sal a gosto; 6. Mexer bem.																		





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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ACELGA E TOMATE)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Acelga	25,00	17,12	1,46		3,59	0,25	0,02	0,00	0,79	0,19	7,36	1,78	0,05	0,05	0,00	3,86	0,20	0,00
Tomate	20,00	16,00	1,25		2,45	0,18	0,03	0,02	0,50	0,19	1,11	1,69	0,04	0,02	0,00	3,39	0,16	0,00
<b>TOTAL</b>					<b>6,04</b>	<b>0,42</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	<b>1,30</b>	<b>0,38</b>	<b>8,47</b>	<b>3,47</b>	<b>0,08</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>7,26</b>	<b>0,37</b>	<b>0,00</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Higienizar os legumes; 2. Cortar a acelga em tiras finas e o tomate em cubinhos; 3. Servir conforme o cardápio.																		

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: PEIXE FRITO					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Peixe	180,0	162,1	1,11		173,85	27,00	6,49	1,46	0,00	0,00	21,97	36,97	0,28	0,41	77,61	0,00	125,6	0,02
Colorau	1,00	1,00	1,00		0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	1,00	1,00	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234,3	0,00
Óleo	5,00	5,00	1,00		44,20	0,00	5,00	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
Alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,00	0,22	0,04	0,12	0,20	0,01	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00
Limão	5,00	2,38	2,10		0,76	0,02	0,00	0,00	0,26	0,03	1,21	0,23	0,00	0,01	0,00	0,91	0,03	0,00
<b>TOTAL</b>					<b>219,99</b>	<b>27,09</b>	<b>11,50</b>	<b>2,22</b>	<b>0,51</b>	<b>0,07</b>	<b>23,31</b>	<b>37,4</b>	<b>0,29</b>	<b>0,42</b>	<b>77,61</b>	<b>0,91</b>	<b>360,0</b>	<b>0,04</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>																		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Descongelar adequadamente o peixe e cortar em tiras;</li> <li>2. Temperar com alho, limão, cebola, alho e sal. Empanar o peixe;</li> <li>3. Óleo quente para fritar;</li> <li>4. Servir conforme o cardápio.</li> </ol>																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ACELGA, CENOURA RALADA, TOMATE E CHEIRO VERDE)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Acelga	20,00	13,70	1,46		2,87	0,20	0,01	0,00	0,63	0,15	5,89	1,42	0,04	0,04	0,00	3,09	0,16	0,00
Tomate	20,00	16,00	1,25		2,45	0,18	0,03	0,02	0,50	0,19	1,11	1,69	0,04	0,02	0,00	3,39	0,16	0,00
Cenoura	15,00	12,93	1,16		4,41	0,17	0,02	0,00	0,99	0,41	2,91	1,45	0,02	0,03	0,00	0,66	0,43	0,00
Cheiro verde	5,00	4,31	1,16		1,47	0,12	0,02	0,00	0,25	0,11	7,16	0,99	0,10	0,04	31,47	2,16	0,10	0,00
<b>TOTAL</b>					<b>11,20</b>	<b>0,66</b>	<b>0,08</b>	<b>0,02</b>	<b>2,38</b>	<b>0,87</b>	<b>17,07</b>	<b>5,55</b>	<b>0,20</b>	<b>0,14</b>	<b>31,47</b>	<b>9,30</b>	<b>0,86</b>	<b>0,00</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Higienizar os legumes; 2. Cortar a acelga em tiras finas, o tomate em cubinhos e ralar a cenoura; 3. Servir conforme o cardápio.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ACELGA, TOMATE E CEBOLINHA)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Acelga	20,00	13,70	1,46		2,87	0,20	0,01	0,00	0,63	0,15	5,89	1,42	0,04	0,04	0,00	3,09	0,16	0,00
Tomate	20,00	16,00	1,25		2,45	0,18	0,03	0,02	0,50	0,19	1,11	1,69	0,04	0,02	0,00	3,39	0,16	0,00
Cebolinha	5,00	3,85	1,30		0,75	0,07	0,01	0,00	0,13	0,14	3,07	0,95	0,02	0,01	0,00	1,22	0,06	0,00
<b>TOTAL</b>					<b>6,07</b>	<b>0,45</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>	<b>1,27</b>	<b>0,48</b>	<b>10,07</b>	<b>4,06</b>	<b>0,10</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>	<b>7,71</b>	<b>0,39</b>	<b>0,00</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Higienizar os legumes; 2. Cortar a acelga em tiras finas, o tomate em cubinhos e picar a cebolinha; 3. Servir conforme o cardápio.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ALFACE, BETERRABA RALADA E CEBOLINHA)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Alface	30,00	24,59	1,22		3,40	0,42	0,03	0,00	0,60	0,57	6,77	2,24	0,15	0,09	0,00	5,26	1,04	0,00
Beterraba	20,00	12,90	1,55		6,30	0,25	0,01	0,00	1,43	0,44	2,34	3,15	0,04	0,07	0,00	0,40	1,25	0,00
Cebolinha	10,00	8,70	1,15		1,70	0,16	0,03	0,00	0,29	0,31	6,94	2,14	0,06	0,03	0,00	2,76	0,14	0,00
<b>TOTAL</b>					<b>11,40</b>	<b>0,83</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>2,32</b>	<b>1,32</b>	<b>16,05</b>	<b>7,53</b>	<b>0,25</b>	<b>0,18</b>	<b>0,00</b>	<b>8,43</b>	<b>2,43</b>	<b>0,00</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ALFACE, PEPINO E MANJERICÃO)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Alface	40,00	30,53	1,31		4,22	0,52	0,04	0,00	0,74	0,71	8,40	2,78	0,19	0,11	0,00	6,53	1,29	0,00
Pepino	40,00	30,77	1,30		2,93	0,27	0,00	0,00	0,63	0,34	2,96	2,87	0,05	0,04	0,00	1,53	0,00	0,00
Manjeriçao	20,00	16,00	1,25		3,38	0,32	0,06	0,02	0,58	0,53	33,75	9,25	0,16	0,07	0,00	0,37	0,62	0,00
<b>TOTAL</b>					<b>10,54</b>	<b>1,10</b>	<b>0,10</b>	<b>0,02</b>	<b>1,95</b>	<b>1,59</b>	<b>45,11</b>	<b>14,9</b>	<b>0,39</b>	<b>0,22</b>	<b>0,00</b>	<b>8,44</b>	<b>1,91</b>	<b>0,00</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Higienizar os legumes; 2. Cortar a alface em tiras finas e picar o pepino e o manjeriçao; 3. Servir conforme o cardápio.																		



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



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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)

NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (PEPINO, CEBOLA, TOMATE E CHEIRO VERDE)

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Pepino	20,00	15,38	1,30		1,47	0,13	0,00	0,00	0,31	0,17	1,48	1,44	0,02	0,02	0,00	0,77	0,00	0,00
Cebola	10,00	6,99	1,43		2,76	0,12	0,01	0,00	0,62	0,15	0,98	0,83	0,01	0,01	0,00	0,33	0,04	0,00
Tomate	30,00	24,00	1,25		3,68	0,26	0,04	0,02	0,75	0,28	1,67	2,53	0,06	0,03	0,00	5,09	0,24	0,00
Cheiro verde	10,00	8,62	1,16		2,93	0,24	0,04	0,01	0,50	0,23	14,31	1,98	0,21	0,09	62,93	4,32	0,20	0,00
<b>TOTAL</b>					<b>10,83</b>	<b>0,76</b>	<b>0,08</b>	<b>0,03</b>	<b>2,19</b>	<b>0,84</b>	<b>18,43</b>	<b>6,78</b>	<b>0,30</b>	<b>0,15</b>	<b>62,93</b>	<b>10,50</b>	<b>0,49</b>	<b>0,00</b>

**MODO DE PREPARO:**

1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;
2. Organizar as hortaliças em uma travessa;
3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição.





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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (REPOLHO, RÚCULA E TOMATE)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Repolho	30,00	22,90	1,31		3,92	0,20	0,03	0,00	0,88	0,43	7,91	1,95	0,03	0,03	0,00	4,29	0,83	0,00
Rúcula	40,00	26,85	1,49		3,53	0,47	0,03	0,00	0,60	0,47	31,29	4,78	0,25	0,06	0,00	12,43	2,53	0,00
Tomate	30,00	24,00	1,25		3,68	0,26	0,04	0,02	0,75	0,28	1,67	2,53	0,06	0,03	0,00	5,09	0,24	0,00
<b>TOTAL</b>					<b>11,13</b>	<b>0,94</b>	<b>0,10</b>	<b>0,02</b>	<b>2,23</b>	<b>1,18</b>	<b>40,87</b>	<b>9,26</b>	<b>0,34</b>	<b>0,13</b>	<b>0,00</b>	<b>21,81</b>	<b>3,61</b>	<b>0,00</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (TOMATE, ACELGA, MANJERICÃO E CEBOLINHA)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Tomate	30,00	24,00	1,25		3,68	0,26	0,04	0,02	0,75	0,28	1,67	2,53	0,06	0,03	0,00	5,09	0,24	0,00
Acelga	35,00	23,97	1,46		5,02	0,35	0,03	0,00	1,11	0,27	10,30	2,49	0,06	0,07	0,00	5,41	0,28	0,00
Manjeriço	10,00	8,00	1,25		1,69	0,16	0,03	0,01	0,29	0,26	16,87	4,63	0,08	0,04	0,00	0,19	0,31	0,00
Cebolinha	10,00	8,70	1,15		1,70	0,16	0,03	0,00	0,29	0,31	6,94	2,14	0,06	0,03	0,00	2,76	0,14	0,00
<b>TOTAL</b>					<b>12,09</b>	<b>0,93</b>	<b>0,13</b>	<b>0,03</b>	<b>2,45</b>	<b>1,12</b>	<b>35,79</b>	<b>11,7</b>	<b>0,26</b>	<b>0,17</b>	<b>0,00</b>	<b>13,45</b>	<b>0,98</b>	<b>0,00</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças em tiras finas; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição.																		

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SOPA DE MACARRÃO, FRANGO, LEGUMES (CENOURA, MAXIXE E BATATA DOCE)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Frango peito	60,00	43,17	1,39		51,44	9,29	1,30	0,47	0,00	0,00	3,18	13,49	0,19	0,29	0,86	0,00	24,17	0,00
Macarrão	10,00	10,00	1,00		37,06	1,03	0,20	0,05	7,66	0,23	1,95	0,00	0,09	0,08	0,00	0,00	1,47	0,00
Cenoura	25,00	21,55	1,16		7,36	0,29	0,04	0,00	1,65	0,69	4,86	2,42	0,04	0,05	0,00	1,10	0,72	0,00
Maxixe	25,00	23,81	1,05		3,27	0,33	0,02	0,00	0,65	0,52	4,97	2,29	0,08	0,04	0,00	2,29	2,62	0,00
Batata doce	25,00	20,66	1,21		24,43	0,26	0,03	0,00	5,83	0,53	4,36	3,49	0,08	0,04	0,00	3,40	1,81	0,00
Alho	1,00	11,11	0,09		12,57	0,78	0,02	0,00	2,66	0,48	1,51	2,37	0,09	0,09	0,00	0,00	0,60	0,00
Cebola	5,00	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,00	0,31	0,08	0,49	0,42	0,01	0,01	0,00	0,16	0,02	0,00
Colorau	1,00	1,00	1,00		0,15	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Limão	3,00	1,43	2,10		0,45	0,01	0,00	0,00	0,16	0,02	0,73	0,14	0,00	0,00	0,00	0,55	0,02	0,00
Óleo	3,00	3,00	1,00		26,52	0,00	3,00	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
Pimenta do reino	1,00	1,00	1,00		0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,13	0,05	0,00	0,00	0,01	0,00	0,01	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	2,38	2,10		0,65	0,05	0,01	0,00	0,11	0,00	0,67	0,00	0,03	0,00	0,00	1,10	0,12	0,00
<b>TOTAL</b>					<b>165,34</b>	<b>12,11</b>	<b>4,62</b>	<b>0,98</b>	<b>19,07</b>	<b>2,56</b>	<b>22,84</b>	<b>24,6</b>	<b>0,61</b>	<b>0,60</b>	<b>0,87</b>	<b>8,62</b>	<b>31,56</b>	<b>0,02</b>

**MODO DE PREPARO:**

- Higienizar adequadamente os legumes, descascar e cortá-los em pequenos cubos. Reservar;
- Descongelar e temperar o peito de frango com alho, sal e limão;
- Colocar em uma panela óleo e os demais temperos para refogar o frango;
- Acrescentar os legumes e o feijão previamente cozido e o macarrão quando o frango estiver refogado;
- Deixar ferver até cozinhar e servir morna.



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE ABACAXI					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Polpa de Abacaxi	150,0	150,0	1,00		51,00	0,71	0,18	0,02	11,70	0,50	20,40	1,55	0,54	0,11	3,39	1,88	1,86	0,00
Açúcar	15,00	15,00	1,00		57,99	0,05	0,00	0,00	14,93	0,00	0,53	0,08	0,02	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00
<b>TOTAL</b>					<b>108,99</b>	<b>0,75</b>	<b>0,18</b>	<b>0,02</b>	<b>26,63</b>	<b>0,50</b>	<b>20,93</b>	<b>1,63</b>	<b>0,56</b>	<b>0,11</b>	<b>3,39</b>	<b>1,88</b>	<b>3,66</b>	<b>0,00</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta e depois colocar no liquidificador com água e açúcar.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE ACEROLA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Polpa de acerola	150,0	150,0	1,00		32,91	0,89	0,00	0,00	8,31	1,06	11,39	12,99	0,25	0,11	0,00	934,8	1,92	0,00
Açúcar	20,00	20,00	1,00		77,31	0,06	0,00	0,00	19,91	0,00	0,70	0,11	0,02	0,00	0,00	0,00	2,40	0,00
<b>TOTAL</b>					<b>110,22</b>	<b>0,95</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>28,22</b>	<b>1,06</b>	<b>12,09</b>	<b>13,1</b>	<b>0,27</b>	<b>0,11</b>	<b>0,00</b>	<b>934,8</b>	<b>4,32</b>	<b>0,00</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta e depois colocar no liquidificador com água e açúcar.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJÁ					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Polpa de cajá	150,0	150,0	1,00		40,50	0,89	0,26	0,00	9,57	2,04	13,76	10,77	0,50	0,09	159,00	0,00	10,43	0,00
Açúcar	15,00	15,00	1,00		57,99	0,05	0,00	0,00	14,93	0,00	0,53	0,08	0,02	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00
<b>TOTAL</b>					<b>98,49</b>	<b>0,93</b>	<b>0,26</b>	<b>0,00</b>	<b>24,50</b>	<b>2,04</b>	<b>14,28</b>	<b>10,8</b>	<b>0,51</b>	<b>0,09</b>	<b>159,00</b>	<b>0,00</b>	<b>12,23</b>	<b>0,00</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta e depois colocar no liquidificador com água e açúcar.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJU					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Polpa de caju	150,0	150,0	1,00		55,50	1,01	0,60	0,08	14,46	6,09	7,82	10,46	0,21	0,20	125,70	97,05	0,00	0,00
Açúcar	15,00	15,00	1,00		57,99	0,05	0,00	0,00	14,93	0,00	0,53	0,08	0,02	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00
<b>TOTAL</b>					<b>113,49</b>	<b>1,05</b>	<b>0,60</b>	<b>0,08</b>	<b>29,39</b>	<b>6,09</b>	<b>8,34</b>	<b>10,5</b>	<b>0,23</b>	<b>0,20</b>	<b>125,70</b>	<b>97,05</b>	<b>1,80</b>	<b>0,00</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta e depois colocar no liquidificador com água e açúcar.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE GOIABA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Polpa de goiaba	150,0	150,0	1,00		55,50	1,01	0,60	0,08	14,46	6,09	7,82	10,46	0,21	0,20	125,70	97,05	0,00	0,00
Açúcar	15,00	15,00	1,00		57,99	0,05	0,00	0,00	14,93	0,00	0,53	0,08	0,02	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00
<b>TOTAL</b>					<b>113,49</b>	<b>1,05</b>	<b>0,60</b>	<b>0,08</b>	<b>29,39</b>	<b>6,09</b>	<b>8,34</b>	<b>10,5</b>	<b>0,23</b>	<b>0,20</b>	<b>125,70</b>	<b>97,05</b>	<b>1,80</b>	<b>0,00</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>																		
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta e depois colocar no liquidificador com água e açúcar.																		





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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE MANGA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Polpa de manga	150,0	150,0	1,00		72,46	0,57	0,35	0,15	18,78	1,61	10,68	14,24	0,13	0,10	0,00	37,35	10,10	0,00
Açúcar	15,00	15,00	1,00		57,99	0,05	0,00	0,00	14,93	0,00	0,53	0,08	0,02	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00
<b>TOTAL</b>					<b>130,45</b>	<b>0,62</b>	<b>0,35</b>	<b>0,15</b>	<b>33,71</b>	<b>1,61</b>	<b>11,21</b>	<b>14,3</b>	<b>0,15</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>37,35</b>	<b>11,90</b>	<b>0,00</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta e depois colocar no liquidificador com água e açúcar.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE MARACUJÁ					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Polpa de maracujá	150,0	150,0	1,00		58,14	1,22	0,27	0,00	14,40	0,76	6,91	14,55	0,44	0,28	0,00	10,89	12,14	0,00
Açúcar	20,00	20,00	1,00		77,31	0,06	0,00	0,00	19,91	0,00	0,70	0,11	0,02	0,00	0,00	0,00	2,40	0,00
<b>TOTAL</b>					<b>135,45</b>	<b>1,28</b>	<b>0,27</b>	<b>0,00</b>	<b>34,30</b>	<b>0,76</b>	<b>7,61</b>	<b>14,6</b>	<b>0,46</b>	<b>0,28</b>	<b>0,00</b>	<b>10,89</b>	<b>14,54</b>	<b>0,00</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>																		
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta e depois colocar no liquidificador com água e açúcar.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE MURICI					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Polpa de murici	150,0	80,21	1,87		72,99	0,71	1,98	0,02	15,54	5,45	32,09	17,65	0,23	0,34	0,00	30,91	7,22	0,00
Açúcar	20,00	20,00	1,00		77,31	0,06	0,00	0,00	19,91	0,00	0,70	0,11	0,02	0,00	0,00	0,00	2,40	0,00
<b>TOTAL</b>					<b>150,31</b>	<b>0,77</b>	<b>1,98</b>	<b>0,02</b>	<b>35,45</b>	<b>5,45</b>	<b>32,79</b>	<b>17,7</b>	<b>0,25</b>	<b>0,34</b>	<b>0,00</b>	<b>30,91</b>	<b>9,62</b>	<b>0,00</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1.Lavar a embalagem da polpa de fruta e depois colocar no liquidificador com água e açúcar.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: TANGERINA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Tangerina	120	66,67	1,35		25,22	0,57	0,05	0,00	6,41	0,63	8,59	5,16	0,08	0,00	0,00	32,54	0,00	0,00
<b>TOTAL</b>					<b>25,22</b>	<b>0,57</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>6,41</b>	<b>0,63</b>	<b>8,59</b>	<b>5,16</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>32,54</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1.Higienizar a casca da tangerina adequadamente e entrar ao aluno.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: VINAGRETE (TOMATE, CEBOLA, PIMENTÃO E CHEIRO VERDE)					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Cebola	15,00	10,49	1,43		4,13	0,18	0,01	0,00	0,93	0,23	1,47	1,25	0,02	0,02	0,00	0,49	0,06	0,00
Cebolinha	15,00	10,00	1,50		1,95	0,19	0,04	0,00	0,34	0,36	7,99	2,46	0,06	0,03	0,00	3,18	0,16	0,00
Tomate	30,00	24,00	1,25		3,68	0,26	0,04	0,02	0,75	0,28	1,67	2,53	0,06	0,03	0,00	5,09	0,24	0,00
Pimentão	20,00	14,60	1,37		3,11	0,15	0,02	0,00	0,71	0,37	1,28	1,14	0,06	0,02	0,00	14,63	0,00	0,00
<b>TOTAL</b>					<b>12,87</b>	<b>0,78</b>	<b>0,11</b>	<b>0,02</b>	<b>2,73</b>	<b>1,24</b>	<b>12,40</b>	<b>7,38</b>	<b>0,20</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>23,39</b>	<b>0,47</b>	<b>0,00</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Lavar e picar todos os legumes e adicionar água e sal; 2. Servir conforme o cardápio.																		



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: VITAMINA DE BANANA E MAÇÃ					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Banana	60,00	40,00	1,50		31,16	0,49	0,03	0,00	8,13	0,81	2,20	12,16	0,15	0,05	0,00	0,00	0,38	0,00
Maçã	40,00	33,33	1,20		18,51	0,10	0,00	0,00	5,05	0,45	0,64	0,68	0,03	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00
Açúcar	10,00	10,00	1,00		38,66	0,03	0,00	0,00	9,95	0,00	0,35	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00
Leite integral pó	20,00	20,00	1,00		99,33	5,08	5,38	3,26	7,84	0,00	178,05	15,49	0,10	0,55	72,21	0,00	64,60	0,19
<b>TOTAL</b>					<b>187,66</b>	<b>5,70</b>	<b>5,41</b>	<b>3,26</b>	<b>30,97</b>	<b>1,26</b>	<b>181,24</b>	<b>28,3</b>	<b>0,30</b>	<b>0,60</b>	<b>72,21</b>	<b>0,80</b>	<b>66,18</b>	<b>0,19</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Lavar a embalagem da polpa e bater no liquidificador com o leite e água. 2. Servir conforme o cardápio.																		

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE																		
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO – CARDÁPIO PROJOVEM SEMANA ENSINO MÉDIO (16-18 ANOS)																		
NOME DE PREPARAÇÃO: VITAMINA DE MAMÃO COM BANANA					COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL													
INGREDIENTES	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	Sat. (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Na (mg)	Gord. Trans (mg)
Banana	50,00	33,33	1,50		25,97	0,41	0,03	0,00	6,77	0,68	1,83	10,14	0,12	0,05	0,00	0,00	0,31	0,00
Mamão	50,00	39,68	1,26		15,94	0,18	0,05	0,00	4,14	0,41	8,90	8,80	0,08	0,03	0,00	32,62	0,65	0,00
Açúcar	10,00	10,00	1,00		38,66	0,03	0,00	0,00	9,95	0,00	0,35	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00
Leite integral pó	20,00	20,00	1,00		99,33	5,08	5,38	3,26	7,84	0,00	178,05	15,49	0,10	0,55	72,21	0,00	64,60	0,19
<b>TOTAL</b>					<b>179,89</b>	<b>5,71</b>	<b>5,46</b>	<b>3,26</b>	<b>28,70</b>	<b>1,09</b>	<b>189,13</b>	<b>34,4</b>	<b>0,32</b>	<b>0,62</b>	<b>72,21</b>	<b>32,62</b>	<b>66,76</b>	<b>0,19</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>																		
<ol style="list-style-type: none"> <li>Higienizar as frutas e retirar a polpa;</li> <li>Bater no liquidificador com água, açúcar e leite;</li> <li>Servir conforme o cardápio.</li> </ol>																		