



**FICHAS TÉCNICAS DE PREPARAÇÕES DO CARDÁPIO C
EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS I- EJA I (19 A 30 ANOS)
DE AGOSTO A DEZEMBRO DE 2022**

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



GOVERNO ESTADO DO MARANHÃO

FLÁVIO DINO DE CASTRO E COSTA

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO

FELIPE COSTA CAMARÃO

SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO

VITOR PFLUEGER PEREIRA DOS SANTOS

SUPERINTENDÊNCIA DE SUPRIMENTOS

POLYANA LINDOSO CAJUEIRO

SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

NATHÁLIA ISABELLA PAVÃO PINTO LIMA

SETOR DE NUTRIÇÃO

MOISANE DE JESUS AMORIM PINHEIRO (Responsável Técnico)

CRN6: 12525

DIANA MESSALA PINHEIRO DA SILVA MONTEIRO (Quadro Técnico)

CRN6: 10237

MARIA DO SOCORRO MENDES JANSEN (Quadro Técnico)

CRN6: 20571

SUZANA BORBA FONSECA DA SILVA (Quadro Técnico)

CRN6: 12223

RENATA RODRIGUES NASLAUSKY RABIN (Quadro Técnico)

CRN6:2164

SÚMARIO

1. Arroz branco
2. Arroz com feijão verde
3. Arroz cremoso (arroz branco, frango em cubos, abobrinha, beterraba, fava e cenoura)
4. Baião de três (arroz, ovo e feijão)
5. Banana
6. Biscoito rosquinha
7. Café
8. Caldo de carne com macaxeira
9. Farofa
10. Farofa de carne em cubos
11. Farofa de frango desfiado, vagem, repolho e cebolinha
12. Farofa de sardinha com cheiro verde e salsa
13. Farofa rápida (farinha, couve, ovo e cenoura)
14. Feijoada de carne e legumes (Batata doce e cenoura)
15. Galinhada
16. Iscar de carne acebolada
17. Laranja
18. Leite
19. Macarrão com sardinha com cheiro verde
20. Macarrão diferente (macarrão, carne em tiras, berinjela, ovos cozidos e cenoura)
21. Melancia
22. Melão
23. Mingau de fubá de milho
24. Mingau de milho branco com coco ralado
25. Ovos mexidos com cebolinha
26. Pão
27. Risoto nutritivo (arroz, frango, abóbora, fava e couve)
28. Salada crua (alface, tomate e cebola)

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



29. Salada crua (pepino, rúcula e manjericão)
30. Salada de fruta (laranja, mamão e banana)
31. Sopa de frango, macarrão e legumes (inhame, maxixe, quiabo e vinagreira)
32. Suco de goiaba
33. Suco de maracujá
34. Vitamina de goiaba

APRESENTAÇÃO

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

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

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

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

E com o intuito de se fazer cumprir o objetivo primordial do PNAE, que a Secretaria de Estado da Educação (SEDUC/MA) através da equipe de Nutrição da Supervisão de Alimentação Escolar (SUPAE) organizou a Ficha Técnica de Preparações do ano de 2020.

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

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

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 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 PREPARO
CARDÁPIO "C" DO ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS - EJAII
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJAII
FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 ANOS

NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ BRANCO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	85,0	1 col. de servir cheia	85,00	85,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Alho	1,00	1/3 de colher de sopa	1,00	1,00	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	17,68	0,00	2,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	214,67	4,30	0,20	47,26
TOTAL							448,06	8,66	2,40	94,74
MODO DE PREPARO:										
1. Amassar o alho e em uma panela e acrescentar óleo, sal e o arroz;										
2. Refogar bem e depois acrescentar água;										
3. Tampar a panela e deixar cozinhar por cerca de 30 minutos ou até amolecer.										
4. Servi conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 95,0g		TEMPO DE PREPARO: 30 minutos	

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO "C" DO ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS - EJA
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJA
FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 ANOS

NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ COM FEIJÃO VERDE (ARROZ E FEIJÃO VERDE)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	85,0	1 col. de servir cheia	85,00	85,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Feijão-verde	30,00	2 colheres de sopas cheia	30,00	29,13	1,03	*	35,34	0,92	0,91	5,92
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 do dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
TOTAL							386,44	7,49	4,22	77,36
MODO DE PREPARO:										
1 Colocar em uma panela de pressão o feijão e a água e cozinhar até ficar macio;										
2. Escorrer o feijão e reservar;										
3. Em uma panela com óleo quente, refogar os temperos, até dourar;										
4. Acrescentar o feijão e refogar;										
5. Preparar o arroz de acordo com o procedimento normal;										
6. Misturar o arroz ao feijão;										
7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 131 g		TEMPO DE PREPARO: 60 minutos	

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO "C" DO ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS - EJA
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJA
FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 ANOS

NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ CREMOSO (ARROZ, FRANGO EM CUBOS, ABOBRINHA, BETERRABA, FAVA E CENOURA RALADA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	85,0	1 col. de servir cheia	85,00	85,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Frango (peito)	50,00	2 colheres de sopa	50,00	35,97	1,39	*	53,76	7,47	2,42	0,00
Abobrinha	30,00	1 colher de sopa	30,00	23,08	1,30	*	4,45	0,26	0,03	0,99
Beterraba	20,00	1 colher de sopa	20,00	12,90	1,55	*	6,30	0,25	0,01	1,43
Fava	15,00	1 colher de sopa	15,00	13,04	1,15	*	11,17	0,63	0,41	1,32
Cenoura	15,00	1 colher de sopa	15,00	12,93	1,16	*	3,88	0,14	0,03	0,59
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 do dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL							219,27	7,81	3,16	38,58
MODO DE PREPARO:										
1.Descongelar o frango adequadamente e temperar com sal, alho e cebola e reservar; 2.Higienizar os legumes e cortar em cubos. Reservar; 3.Lavar o arroz e refogar com óleo, alho, cebola; 4.Acrescente água e acertar o sal, mexa; 5.Deixe cozinhar, 6.Sirva em seguida, conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 230 g		TEMPO DE PREPARO: 40 minutos	

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO "C" DO ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS - EJA I
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJA I
FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 ANOS

NOME DE PREPARAÇÃO: BAIÃO DE TRÊS (ARROZ, OVO E FEIJÃO)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	85,0	1 col. de servir cheia	85,00	85,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Feijão	20,00	1 colher de sopa	20,00	19,42	1,03	*	63,89	3,88	0,24	11,89
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	45,45	1,10	*	65,05	5,92	4,05	0,74
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 do dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL							292,20	9,96	4,62	51,18
MODO DE PREPARO:										
1 Colocar em uma panela de pressão o feijão e a água e cozinhar até ficar macio; 2. Escorrer o feijão e reservar; 3. Em uma panela com óleo quente, refogar os temperos, até dourar; 4. Acrescentar o feijão e refogar; 5. Preparar o arroz de acordo com o procedimento normal e faze o ovo mexido e reservar; 6. Misturar o arroz, o ovo mexido a o feijão; 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 131 g		TEMPO DE PREPARO: 60 minutos	

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
 CARDÁPIO "C" DO ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS - EJAII
 MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJAII
 FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 ANOS

NOME DE PREPARAÇÃO: BANANA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Banana	86,00	1 unidade média	86,00	58,90	1,46		57,87	0,75	0,04	15,29
TOTAL							98,25	1,27	0,07	25,96
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e servir de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 86 g		TEMPO DE PREPARO: 30 minutos	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "C" DO ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS - EJAII MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJAII FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 ANOS										
NOME DE PREPARAÇÃO: BISCOITO ROSQUINHA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Biscoito rosquinha	30,00	6 unidades	30,00	30,00	1,00	*	132,85	2,42	3,59	22,57
TOTAL EM 100 G							132,85	2,42	3,59	22,57
MODO DE PREPARO:										
1. Higienizar e servir de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 86 g		TEMPO DE PREPARO: 30 minutos	

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO "C" DO ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS - EJA
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJA
FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 ANOS

NOME DE PREPARAÇÃO: CAFÉ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Café	10,00	½ colher l de sopa	10,00	10,00	1,00	*	0,10	0,01	0,02	0,05
Açúcar	5,00	1 Colher de chá cheia	5,00	5,00	1,00	*	19,34	0,02	0,00	4,98
TOTAL EM 100 G							129,62	0,19	0,13	33,52
MODO DE PREPARO:										
1. Ferver a água e ainda no fogo acrescentar o café e o açúcar;										
2. Coar;										
3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g):15,0		TEMPO DE PREPARO: 30 minutos	

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO "C" DO ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS - EJA
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJA
FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 ANOS

NOME DE PREPARAÇÃO: CALDO DE CARNE COM MACAXEIRA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne moída	60,00	2 colheres de sopa	60,00	53,57	1,12	*	114,64	14,26	5,95	0,00
Macaxeira	30,00	1 colher de sopa	30,00	23,62	1,27	*	35,77	0,27	0,07	8,54
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Alho	1,00	1/3 do dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Tomate	5,00	1/6 de colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	0,54	0,04	0,01	0,11
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
TOTAL EM 100 G							129,62	0,19	0,13	33,52
MODO DE PREPARO:										
1. Cozinhar a macaxeira até amolecer e bater no liquidificador com água e reservar;										
2. Colocar em uma panela o óleo, todos os temperos, a carne e deixar refogar bem, acrescente a macaxeira e deixe cozinhar;										
3. finalizar com cheiro verde e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 93,69 g		TEMPO DE PREPARO: 40 minutos	

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO "C" DO ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS - EJA
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJA
FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 ANOS

NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha branca	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
Manteiga	5,00	¼ de colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100 G							129,62	0,19	0,13	33,52
MODO DE PREPARO:										
1. Aquecer em uma panela a manteiga e a cebola, até que a cebola fique dourada;										
2. Acrescentar o alho fatiado e deixar ficar tudo dourado (o alho tosta mais rápido que a cebola);										
3. Adicionar uma parte do sal no refogado e mexa;										
4. Acrescentar toda farinha de mandioca aos poucos e mexendo sem parar em fogo baixo para não queimar;										
5. Adicionar a outra parte do sal e continuar mexendo, até a farofa ficar dourada;										
6. Cuidado para não queimar;										
7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100							PESO DA PORÇÃO (g): 55 g		TEMPO DE PREPARO: 10 minutos	

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO "C" DO ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS - EJA
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJA
FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 ANOS

NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA DE CARNE EM CUBOS, REPOLHO E CENOURA RALADA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne moída	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,42	1,18	*	54,41	6,77	2,82	0,00
Repolho	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,29	1,40	*	2,45	0,13	0,02	0,55
Cenoura	15,00	1 colher de sopa	15,00	12,93	1,16	*	3,88	0,14	0,03	0,59
Manteiga	5,00	¼ de colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Farinha branca	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
Carne moída	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,42	1,18	*	54,41	6,77	2,82	0,00
TOTAL EM 100 G							256,54	7,24	9,53	35,22
MODO DE PREPARO:										
1. Descongelar a carne adequadamente e reservar; 1. Aquecer em uma panela a manteiga e a cebola, o alho e acrescentar a carne e deixar refogar; 2. Acrescentar o repolho e a cenoura ralados e deixar cozinhar; 3. Adicionar uma parte do sal no refogado e mexa; 4. Acrescentar toda farinha de mandioca aos poucos e mexendo sem parar em fogo baixo para não queimar; 5. Adicionar a outra parte do sal e continuar mexendo, até a farofa ficar dourada; 6. Cuidado para não queimar; 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100							PESO DA PORÇÃO (g): 120 g		TEMPO DE PREPARO: 20 minutos	

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO "C" DO ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS - EJA
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJA
FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 ANOS

NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA DE FRANGO DESFIADO, VAGEM REPOLHO E CEBOLINHA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango (peito)	30,00	1 ½ colher de sopa	30,00	21,58	1,39	*	32,26	4,48	1,45	0,00
Farinha Branca	40,00	2 colher de sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
Repolho	20,00	2 colheres de sopa	20,00	14,29	1,40	*	2,45	0,13	0,02	0,55
Vagem	20,00	1 colher de sopa	20,00	15,75	1,27	*	3,92	0,28	0,03	0,84
Cebolinha	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,61	1,15	*	0,51	0,05	0,01	0,09
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Manteiga	5,00	¼ de colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
TOTAL EM 100 G							232,70	5,18	8,13	35,02
MODO DE PREPARO:										
1. Descongelar a frango adequadamente e reservar; 1. Aquecer em uma panela a manteiga e a cebola, o alho e acrescentar o frango e deixe refogar; 2. Acrescentar o repolho e a vagem picados e higienizados e deixar cozinhar; 3. Adicionar uma parte do sal no refogado e mexa; 4. Acrescentar toda farinha de mandioca aos poucos e mexendo sem parar em fogo baixo para não queimar; 5. Adicionar a outra parte do sal e continuar mexendo, até a farofa ficar dourada e finalizar com cebolinha; 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100							PESO DA PORÇÃO (g): 128 g		TEMPO DE PREPARO: 20 minutos	

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO "C" DO ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS - EJA
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJA
FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 ANOS

NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA DE SARDINHA COM CHEIRO VERDE E SALSA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Sardinha	40,00	2 colher de sopa	40,00	40,00	1,00	*	113,99	6,38	9,62	0,00
Farinha branca	40,00	2 colher de sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher de chá	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
Cebola	5,00	½ de colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Salsa	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,44	1,23	*	0,82	0,08	0,01	0,14
TOTAL EM 100 G							311,14	7,64	13,66	39,06
MODO DE PREPARO:										
1. Aquecer em uma panela a manteiga e a cebola, o alho e acrescentar a sardinha e deixar refogar;										
2. Acrescentar o cheiro verde e a salsa picados e higienizados e deixar cozinhar;										
3. Adicionar uma parte do sal no refogado e mexa;										
4. Acrescentar toda farinha de mandioca aos poucos e mexendo sem parar em fogo baixo para não queimar;										
5. Adicionar a outra parte do sal e continuar mexendo, até a farofa ficar dourada e finalizar com cheiro verde;										
7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100							PESO DA PORÇÃO (g): 96 g		TEMPO DE PREPARO: 20 minutos	

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO "C" DO ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS - EJA
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJA
FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 ANOS

NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA RÁPIDA (FARINHA BRANCA, COUVE, OVO E CENOURA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha branca	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
Couve	20,00	1 colher de sopa	20,00	12,20	1,64	*	3,30	0,35	0,07	0,53
Cenoura ralada	15,00	1 colher de sopa	15,00	11,54	1,30	*	3,46	0,13	0,02	0,53
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	45,05	1,11	*	64,46	5,87	4,01	0,74
Óleo	3,00	1 colher de chá	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
TOTAL EM 100 G							206,34	5,87	6,04	31,85
MODO DE PREPARO:										
1. Aquecer em uma panela o óleo, a cebola, até que a cebola fique dourada; 2. Acrescentar o alho fatiado e deixar ficar tudo dourado (o alho tosta mais rápido que a cebola); 3. Adicionar uma parte do sal, a cenoura ralada e a couve cortada em tiras e higienizados no refogado e deixar cozinhar; 4. Acrescentar o ovo e mexer deixar cozinhar e colocar a farinha e deixar dourar; 5. Adicionar a outra parte do sal e continuar mexendo, finalizar com o cheiro verde picado e higienizado; 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100							PESO DA PORÇÃO (g): 153 g		TEMPO DE PREPARO: 20 minutos	

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO "C" DO ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS - EJA
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJA
FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 ANOS

NOME DE PREPARAÇÃO: FEIJADA DE CARNE BOVINO E LEGUMES (CARNE BOVINA, BATATA DOCE E CENOURA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão	35,00	2 Colher de sopa	35,00	33,98	1,03	*	111,81	6,79	0,43	20,80
Batata doce	20,00	1/2 Colher de sopa	20,00	16,53	1,21	*	19,54	0,21	0,02	4,66
Cenoura	25,00	1 colher de sopa	25,00	21,55	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98
Carne bovina	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,42	1,18	*	36,62	5,29	1,55	0,00
Cebola	5,00	½ Colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher de chá	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cheiro verde	3,00	1/8 Colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
Pimenta do reino	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta do cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100G							181,73	11,32	4,49	24,18
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> 1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta do cheiro e a cebola. Depois acrescentar o restante dos temperos e a carne; 3. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 4. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos; 5. Sirva de acordo com o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 130 g		TEMPO DE PREPARO: 60 minutos	

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO "C" DO ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS - EJA
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJA
FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 ANOS

NOME DE PREPARAÇÃO: GALINHADA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	45,00	½ Colher de servir	45,00	45,00	1,00	*	161,01	3,22	0,15	35,44
Frango	30,00	1 ½ Colher de sopa	30,00	21,58	1,39	*	25,72	4,65	0,65	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Tomate	5,00	1/6 Colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ Colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta do reino	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Limão	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Colorau	1,00	1/8 Colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	3,00	1 Colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							274,29	10,22	4,81	45,82
MODO DE PREPARO:										
1. Descongelar adequadamente o frango, corta-lo em cubos e refogar com os temperos;										
2. Adicionar o arroz e a água fervente ao frango refogado. Deixar cozinhar por aproximadamente 30 minutos;										
3.Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 92 g		TEMPO DE PREPARO: 60 min	

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO "C" DO ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS - EJA I
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJA I
FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 ANOS

NOME DE PREPARAÇÃO: ISCA DE CARNE ACEBOLADO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne bovina	200,00	1 bife médio	200,00	178,57	1,12	*	257,20	37,17	10,92	0,00
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 do dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta do reino	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	5,00	1,00	*	1,59	0,05	0,01	0,55
TOTAL EM 100 G							287,94	37,35	13,93	1,13
MODO DE PREPARO:										
1.Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar as iscas e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 2.igienizar, descascar e cortar em rodela a cebola. Reservar; 3.Fritar as iscas em panela aquecida com óleo; 4.Retirar as iscas da panela e colocar as cebolas para serem douradas; 5.Adicionar novamente as iscas na panela com as cebolas douradas; 6.Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 92 g		TEMPO DE PREPARO: 60 min	

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "C" DO ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS - EJAII MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJAII FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 ANOS										
NOME DE PREPARAÇÃO: LARANJA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Laranja	90,00	1 unidade	90,00	52,33	1,72	*	26,93	0,56	0,10	6,73
TOTAL EM 100G							26,93	1,08	0,19	12,86
MODO DE PREPARO: 1.Higienizar a fruta e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100							PESO DA PORÇÃO (g): 52,33 g		TEMPO DE PREPARO: 10 min	

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO "C" DO ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS - EJAII
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJAII
FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 ANOS

NOME DE PREPARAÇÃO: LEITE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Leite integral pó	15,00	1 colher de sopa	15,00	15,00	1,00	*	74,50	3,81	4,04	5,88	
TOTAL EM 100G							496,65	25,42	26,90	39,18	
MODO DE PREPARO:											
1. 1. Higienizar a embalagem;											
2. Fazer a diluição do leite conforme as instruções da embalagem;											
2. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 75 g		TEMPO DE PREPARO: 20 min		

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO "C" DO ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS - EJA
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJA
FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 ANOS

NOME DE PREPARAÇÃO: MACARRÃO COM SARDINHA E CHEIRO VERDE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Macarrão	50,00	2 colher de sopa	50,00	50,00	1,00	*	185,28	5,16	0,99	38,31	
Sardinha	50,00	2 de colher de sopa	50,00	50,00	1,00	*	142,49	7,97	12,02	0,00	
Tomate	10,00	1 colher de sopa	10,00	8,55	1,17	*	1,31	0,09	0,01	0,27	
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03	
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22	
Limão	5,00	1 colher de café	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26	
Óleo	3,00	1 colher de chá	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00	
Pimenta do cheiro	5,00	1/8 de colher de sopa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20	
TOTAL EM 100G							289,19	10,81	12,89	31,80	
MODO DE PREPARO:											
1. Lavar e higienizar os legumes e a hortaliça;											
2. Picar o cheiro verde e reservar;											
3. Cozinhar o macarrão e reservar;											
4. Refogar o alho, a cebola e o tomate com óleo e acrescentar a sardinha e o macarrão. Refogar um pouco mais;											
5. Por último, acrescentar o cheiro verde e misturar;											
6. Servir morno ou conforme a preferência dos alunos.											
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 131 g		TEMPO DE PREPARO: 30 min		

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO "C" DO ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS - EJA I
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJA I
FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 ANOS

NOME DE PREPARAÇÃO: MACARRÃO DIFERENTE (MACARRÃO, CARNE EM TIRAS, BERINJELA, OVOS COZIDOS E CENOURA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Macarrão	50,00	2 colher de sopa	50,00	50,00	1,00	*	185,28	5,16	0,99	38,31
Carne bovina	30,00	1 de colher de sopa	30,00	25,42	1,18	*	36,62	5,29	1,55	0,00
Berinjela	25,00	1 colher de sopa	25,00	22,94	1,09	*	4,50	0,28	0,02	1,02
Cenoura	25,00	1 colher de sopa	25,00	21,55	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	45,05	1,11	*	64,46	5,87	4,01	0,74
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Limão	5,00	1 colher de café	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	1 colher de chá	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta do cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Tomate	10,00	½ colher de sopa	10,00	8,55	1,17	*	1,31	0,09	0,01	0,27
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
TOTAL EM 100G							170,86	8,92	4,99	21,98
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> 1. Descongelar a carne e higienizar os legumes e as hortaliça; 2. Cozinhar e picar os ovos e reservar; 3. Cozinhar o macarrão e reservar; 4. Refogar a carne com limão, alho, a cebola, o colorau, pimenta de cheiro; 5. Acrescentar a berinjela, a cenoura misturar e deixar cozinhar, acrescentar o macarrão e o ovo e finalizar com cheiro verde; 6. Servir morno ou conforme a preferência dos alunos. 										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 216 g		TEMPO DE PREPARO: 40 min	

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO "C" DO ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS - EJAII
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJAII
FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 ANOS

NOME DE PREPARAÇÃO: MELANCIA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Melancia	200,00	1 Fatia Média	200,00	92,17	2,17	*	30,05	0,81	0,00	7,50
TOTAL EM 100 G							32,61	0,88	0,00	8,14
MODO DE PREPARO:										
1. Higienizar a melancia;										
2. Cortar em fatias e servir de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g):92,00		TEMPO DE PREPARO: 30 min	

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO "C" DO ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS - EJAII
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJAII
FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 ANOS

NOME DE PREPARAÇÃO: MELÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Melão	90,00	1 fatia média	90,00	86,54	1,04	*	25,42	0,59	0,00	6,51
TOTAL EM 100 G							29,37	0,68	0,00	7,53
MODO DE PREPARO:										
1. Higienizar o melão;										
2. Cortar em fatias e servir de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g):92,00		TEMPO DE PREPARO: 30 min	

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO "C" DO ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS - EJA
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJA
FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 ANOS

NOME DE PREPARAÇÃO: MINGAU DE FUBÁ DE MILHO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Fubá de milho	35,00	2 colheres de sopa	35,00	35,00	1,00	*	123,72	2,52	0,67	27,61
Açúcar	10,00	½ colheres de sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Leite em pó	20,00	1 colheres de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Coco seco ralado	5,00	¼ colheres de sopa	5,00	2,65	1,88	*	70,21	0,73	6,86	2,60
TOTAL EM 100 G							438,82	11,07	17,07	63,45
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> 1. Misturar o leite dissolvido na água com o açúcar e fubá de milho até dissolver; 2. Cozinhar em fogo brando, mexendo sempre até o ponto desejado; 3. Acrescentar o coco seco ralado e deixar terminar de cozinhar; 4. Servir morno. 										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 70 g		TEMPO DE PREPARO: 30 min	

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO "C" DO ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS - EJA
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJA
FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 ANOS

NOME DE PREPARAÇÃO: MINGAU DE MILHO BRANCO COM COCO RALADO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Milho Branco	50,00	2 colheres de sopa	50,00	50,00	1,00	*	80,07	1,66	3,59	12,56
Açúcar	10,00	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Leite integral pó	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Coco seco ralado	15,00	3 colheres de sopa	15,00	15,00	1,00	*	99,00	1,03	9,68	3,66
TOTAL EM 100 G							317,06	7,81	18,65	34,01
MODO DE PREPARO:										
1. Deixar o milho branco de molho no mínimo 3 horas; 2. Colocar o milho com água na panela de pressão para cozinhar até amolecer; 3. Acrescentar o leite integral em pó dissolvido em água, açúcar e o coco ralado e deixar ferver bem; 4. Servir morno conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 95 g		TEMPO DE PREPARO: 30 min	

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO "C" DO ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS - EJA
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJA
FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 ANOS

NOME DE PREPARAÇÃO: OVOS MEXIDOS COM CEBOLINHA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Ovo	50,00	1 unidade	55,00	49,55	1,11	*	70,91	6,46	4,41	0,81
Cebolinha	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,61	1,15	*	0,51	0,05	0,01	0,09
Manteiga	5,00	¼ de colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100 G							107,72	6,53	8,54	0,90
MODO DE PREPARO:										
1. Higienizar e cortar a cebolinha. Reservar; 2. Higienizar os ovos e quebrar um a um numa vasilha; 3. Acrescentar o sal; 4. Bater com um garfo ou na batedeira até ficarem espumosos; 5. Derreter a manteiga numa frigideira e coloque os ovos e a cebolinha; mexer até que todo o ovo esteja cozido, mais ainda macio. 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 58,16 g		TEMPO DE PREPARO: 30 min	

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
 CARDÁPIO "C" DO ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS - EJAII
 MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJAII
 FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 ANOS

NOME DE PREPARAÇÃO: PÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Pão	50,0	1 unidade	50,0	50,0	1,0	*	149,91	3,98	1,55	29,32
TOTAL EM 100 G							299,81	7,95	3,10	58,65
MODO DE PREPARO:										
1. Servir conforme com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 50 g		TEMPO DE PREPARO: 5 min	

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO "C" DO ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS - EJA
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJA
FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 ANOS

NOME DE PREPARAÇÃO: RISOTO NUTRITIVO (ARROZ, FRANGO, ABÓBORA, FAVA E COUVE)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	71,56	1,43	0,07	15,75
Frango (peito)	40,00	2 colheres de sopa	40,00	33,90	1,18	*	50,67	7,04	2,28	0,00
Abóbora	35,00	1 colher de sopa	35,00	25,55	1,37	*	10,22	0,45	0,14	1,58
Fava	20,00	1 colher de sopa	20,00	6,80	2,94	*	5,82	0,33	0,22	0,69
Couve	20,00	½ colher de colher sopa	20,00	12,20	1,64	*	3,30	0,35	0,07	0,53
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta do cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	1 colher de chá	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100 G							299,81	7,95	3,10	58,65
MODO DE PREPARO:										
1. Cozinhar a fava escorrer a água e reservar;										
2. Fazer o arroz como de costume e reservar;										
3. Higienizar, descascar e cortar em cubos a abóbora e em tirinhas a couve e reservar;										
4. Temperar o frango com óleo, a cebola, o alho, limão, colorau, pimenta de cheiro, pimenta do reino;										
5. Refogar o frango no óleo, acrescentar a couve e a abóbora e deixar cozinhar, depois misture a fava e o arroz e finalizar com cheiro verde;										
6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 160 g		TEMPO DE PREPARO: 30 min	

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO "C" DO ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS - EJAII
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJAII
FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 ANOS

NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ALFACE, TOMATE E CEBOLA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alface	25,00	1 colher de sopa	25,00	20,49	1,22	*	2,83	0,35	0,03	0,50
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80
Cebola	10,00	1 colher de sopa	10,00	6,99	1,43	*	2,76	0,12	0,01	0,62
TOTAL EM 100 G							17,92	1,41	0,14	3,62
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, Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 45 g		TEMPO DE PREPARO: 20 min	

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO "C" DO ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS - EJA
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJA
FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 ANOS

NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (PEPINO, RÚCULA E MANJERICÃO)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Pepino	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,60	1,37	*	1,39	0,13	0,00	0,30
Rúcula	20,00	2 colheres de sopa	20,00	13,70	1,46	*	1,80	0,24	0,01	0,30
Manjericão	5,00	2 colheres de sopa	5,00	3,29	1,52	*	0,70	0,07	0,01	0,12
TOTAL EM 100 G							12,30	1,37	0,09	2,28
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, Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 45 g		TEMPO DE PREPARO: 20 min	

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO "C" DO ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS - EJA I
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJA I
FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 ANOS

NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA DE FRUTA (MAMÃ, BANANA E LARANJA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Banana	25,00	1 colher de sopa cheia	25,00	15,06	1,66	*	19,28	0,22	0,04	5,07
Laranja	90,00	1 unidade média	90,00	64,29	1,40	*	26,33	0,43	0,09	6,15
Mamão	40,00	1 colher de sopa cheia	40,00	25,81	1,55	*	10,36	0,12	0,03	2,69
Leite integral pó	10,00	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	49,67	2,54	2,69	3,92
TOTAL EM 100 G							91,74	2,87	2,47	15,49
MODO DE PREPARO:										
1.Higienizar, descascar e cortar em cubos as frutas; 2.Misturar as frutas cortadas num recipiente.										
SUGESTÃO: Acrescentar na salada de fruta leite dissolvido na água ou suco de fruta.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 165 g		TEMPO DE PREPARO: 30 min	

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO "C" DO ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS - EJAII
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJAII
FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 ANOS

NOME DE PREPARAÇÃO: SOPA DE FRANGO, MACARRÃO E LEGUMES (INHAME, MAXIXE, QUIABO E VINAGREIRA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango (peito)	40,00	2 colheres de sopa	40,00	28,78	1,39	*	43,01	5,98	1,94	0,00
Macarrão	10,00	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	37,06	1,03	0,20	7,66
Inhame	35,00	1 colher de sopa	35,00	25,74	1,36	*	24,89	0,53	0,05	5,98
Maxixe	15,00	1 colher de sopa	15,00	14,29	1,05	*	1,96	0,20	0,01	0,39
Quiabo	10,00	½ colher de sopa	10,00	8,13	1,23	*	2,43	0,16	0,02	0,52
Vinagreira	10,00	1 ½ galho	10,00	8,33	1,20	*	2,17	0,18	0,03	0,41
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1/6 de colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta do cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,83	1,06	*	0,96	0,08	0,01	0,17
TOTAL EM 100 G							91,74	2,87	2,47	15,49
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> 1. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar; 2. Descongelar adequadamente o frango, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 3. Refogar e cozinhar o frango com cebola, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida por aproximadamente 5 minutos na panela de pressão; 4. Acrescentar o macarrão e os legumes, deixar cozinhar acrescentar a vinagreira e o cheiro verde; 5. Cozinhar por mais 5 minutos; 6. Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 147 g		TEMPO DE PREPARO: 40 min	

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO "C" DO ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS - EJAII
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJAII
FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 ANOS

NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE GOIABA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de goiaba	100,00	2 Colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	27,08	0,54	0,22	6,50
Açúcar	20,00	1 Colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96
TOTAL EM 100 G							109,62	0,96	0,37	27,44
MODO DE PREPARO:										
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 120 g		TEMPO DE PREPARO: 30 min	

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
 CARDÁPIO "C" DO ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS - EJAII
 MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJAII
 FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 ANOS

NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE MARACUJÁ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTID AES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de Maracujá	100,00	2 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	19,38	0,41	0,09	4,80
Açúcar	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
TOTAL EM 100 G							96,73	0,73	0,15	24,59
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g):60,00		TEMPO DE PREPARO: 30 min	

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO "C" DO ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS - EJAII
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJAII
FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 ANOS

NOME DE PREPARAÇÃO: VITAMINA DE GOIABA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTID AES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de goiaba	100,00	2 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	37,00	0,67	0,40	9,64
Açúcar	20,00	1 colheres de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
Leite	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
TOTAL EM 100 G							152,60	4,16	4,13	26,70
MODO DE PREPARO:										
1. Higienizar a polpa de fruta e reservar; 2. Liquidificar a polpa com água, açúcar, leite em pó integral até ficar uma mistura homogenia; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 140 g		TEMPO DE PREPARO: 10 min	