

**FICHAS TÉCNICAS DE PREPARAÇÕES DO CARDÁPIO D  
EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS II – EJA II (31 A 60 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. Abacaxi
2. Achocolatado
3. Arroz à pururuca (arroz branco, carne de porco desfiada, maxixe e quiabo)
4. Arroz branco
5. Arroz de cenoura
6. Arroz de couve
7. Arroz de vinagreira
8. Banana
9. Biscoito doce
10. Biscoito salgado
11. Caldo de feijão com carne desfiada e couve
12. Carne bovina cozida com abóbora, macaxeira e abobrinha
13. Cuscuz de milho
14. Farofa
15. Farofa de frango com cenoura e salsa
16. Farofa de sardinha com cheiro verde
17. Farofa nutritiva (Farinha, frango desfiado, vagem, abobrinha, cenoura ralada)
18. Farofa rica (farinha, frango desfiado, ovos e cebolinha)
19. Feijoada de carne com chuchu e cenoura
20. Galinha cozida com batata doce e João Gomes
21. Galinhada com beterraba
22. Galinhada com cheiro verde
23. Laranja
24. Macarrão
25. Macarrão bem misturado (macarrão, frango, pimentão verde, berinjela e tomate)
26. Macarrão cremoso (macarrão, frango, abóbora e cebolinha)
27. Macarrão fácil ao molho de tomate (macarrão, carne moída e tomate)
28. Mamão

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



29. Manteiga
30. Mingau de milho com coco
31. Ovos mexidos
32. Pão
33. Peixe escabeche com batata inglesa
34. Peixe frito
35. Pirão
36. Salada crua (acelga e pepino)
37. Salada crua (rúcula e tomate)
38. Suco de abacaxi
39. Suco de acerola
40. Suco de caju
41. Suco de goiaba
42. Tangerina
43. Vinagrete
44. Vitamina de abacate

## 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
Manjeriço	250g
Rúcula	300g
Vinagreira	400g

**Exemplo: COUVE**

Um maço de couve (média de 6 folhas) equivale a 400g (ver tabela ao lado)  
 $15g \text{ de couve} \times 100 \text{ alunos} = 1500 \text{ gramas de couve}$   
 $1500g \text{ de couve} \div 400 = 3,75 \times 2 \text{ (frequência)} = 7,5 \text{ ou seja, } 8 \text{ maços de couve}$

**Exemplo: OVO**

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

### **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.





## 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 "D" DO ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS - EJAI MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJAI FAIXA ETÁRIA: 31 a 60 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: ABACAXI						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Abacaxi	150,0	1 fatia média	150,00	84,75	1,77	*	40,95	0,73	0,10	10,45
<b>TOTAL</b>							<b>40,95</b>	<b>0,73</b>	<b>0,10</b>	<b>10,45</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Higienizar, descascar e cortar em rodela; 2. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g):84,75</b>						<b>PESO DA PORÇÃO (g)150,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 20 MIN.</b>		

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 "D" DO ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS - EJAII  
 MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJAII  
 FAIXA ETÁRIA: 31 a 60 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: ACHOCOLATADO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Achocolatado	20,00	1 colher de sopa cheia	20,00	20,00	1,00	*	80,20	0,84	0,43	18,24
Leite de vaca	12,00	1 colher de sopa cheia	12,00	12,00	1,00	*	7,80	0,35	0,39	0,71
<b>TOTAL</b>							<b>275,01</b>	<b>3,73</b>	<b>2,57</b>	<b>59,21</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Colocar água, o leite em pó e o achocolatado em pó no liquidificador, bater até formar uma mistura homogênea;										
2. Servir quente ou frio conforme a preferência dos alunos.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 32,00</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 20 minutos</b>	

**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 "D" DO ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS - EJAI**  
**MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJAI**  
**FAIXA ETÁRIA: 31 a 60 anos**

NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ À PURURUCA (ARROZ BRANCO, CARNE DE PORCO DESFIADO, MAXIXE E QUIABO)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	36,0	1/5 xícara	36,00	36,00	1,00	*	128,80	2,58	0,12	28,35
Carne suína	20,0	1 colher de sopa cheia	20,00	17,86	1,12	*	31,36	4,04	1,57	0,00
Maxixe	20,0	½ colher de sopa	20,00	19,05	1,05	*	2,62	0,27	0,01	0,52
Quiabo	20,0	½ colher de sopa	20,00	16,26	1,23	*	4,87	0,31	0,05	1,04
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 col. de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ Col. de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 de col. 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 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 de col. de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 Col. de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
<b>TOTAL</b>							<b>236,70</b>	<b>7,45</b>	<b>5,25</b>	<b>38,86</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Higienizar adequadamente o maxixe e o quiabo, cortar em pedaços. Reservar;</li> <li>2. Descongelar adequadamente a carne suína, cortar em cubos. Reservar;</li> <li>3. Em uma panela aquecida com óleo colocar os temperos e refogar a carne suína, depois de uns 30 minutos,</li> <li>4. Após o cozimento da carne suína, desfiar. Reservar;</li> <li>5. Na mesma panela que foi cozida a carne suína acrescentar o arroz;</li> <li>6. Acrescente água e deixe cozinhar por 5 minutos;</li> <li>7. Em seguida acrescentar o quiabo, deixe cozinhar por 2 minutos e em seguida acrescente o maxixe, misturar bem. Permanecer por mais 3 minutos;</li> <li>8. Em seguida acrescente a vinagreira e mexa e deixe no fogo por mais 2 minutos;</li> <li>9. Deixe cozinhar, Sirva em seguida.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 32,00</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 20 minutos</b>	

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 "D" DO ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS - EJAI MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJAI FAIXA ETÁRIA: 31 a 60 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	75,0	1 col. de servir cheia	75,00	75,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Alho	1,0	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Sal	1,0	1/8 de col. de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,0	1 col. de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
<b>TOTAL</b>							<b>368,29</b>	<b>6,86</b>	<b>3,48</b>	<b>74,91</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
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.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 95,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>	

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 "D" DO ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS - EJAI  
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJAI  
FAIXA ETÁRIA: 31 a 60 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ DE CENOURA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	75,0	1 col. de servir cheia	75,00	75,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Cenoura	20,00	1 col. de sopa	20,00	17,24	1,16	*	8,00	0,35	0,11	1,24
Alho	1,0	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Sal	1,0	1/8 de col. de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,0	1 col. de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
<b>TOTAL</b>							<b>275,32</b>	<b>5,30</b>	<b>2,27</b>	<b>56,35</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Lavar, descascar e cortar a cenoura em cubos; 2. Amassar o alho em uma panela e acrescentar a cenoura, o sal e o arroz; 3. Refogar bem e depois acrescentar água; 4. Tampar a panela e deixar cozinhar até amolecer. 5. Servi conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 128</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 40</b>	

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 "D" DO ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS - EJAII  
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJAII  
FAIXA ETÁRIA: 31 a 60 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ DE COUVE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	75,0	1 col. de servir cheia	75,00	75,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Couve	10,00	½ Col. de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Alho	1,0	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Sal	1,0	1/8 de col. de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,0	1 col. de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
<b>TOTAL</b>							<b>273,76</b>	<b>5,49</b>	<b>2,31</b>	<b>56,15</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar e cortar a couve em tiras;										
2. Amassar o alho em uma panela e acrescentar a folha de couve em tiras, o sal e o arroz;										
3. Refogar bem e depois acrescentar água fervente;										
4. Tampar a panela e esperar cerca de 30 minutos ou até amolecer.										
5. Servi conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g):</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g):</b>		<b>TEMPO DE PREPARO</b>	

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 "D" DO ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS - EJAI  
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJAI  
FAIXA ETÁRIA: 31 a 60 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ DE VINAGREIRA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	75,0	1 col. de servir cheia	75,00	75,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Vinagreira	15,0	1 ½ galho	15,00	10,00	1,50	*	2,60	0,21	0,04	0,49
Alho	1,0	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Sal	1,0	1/8 de col. de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,0	1 col. de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
<b>TOTAL</b>							<b>335,66</b>	<b>6,40</b>	<b>3,18</b>	<b>68,24</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>Higienizar adequadamente a vinagreira e cortar em pedaços. Reservar;</li> <li>Lavar o arroz e refogar com alho e óleo;</li> <li>Acrescente água e acertar o sal, mexa;</li> <li>Em seguida acrescentar a vinagreira e misturar bem;</li> <li>Deixe cozinhar;</li> <li>Sirva em seguida, conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g):</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 110 g</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 40</b>	



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 "D" DO ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS - EJAI MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJAI FAIXA ETÁRIA: 31 a 60 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
<b>TOTAL</b>							<b>98,25</b>	<b>1,27</b>	<b>0,07</b>	<b>25,96</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Higienizar e servir de acordo com o cardápio										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 86,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>	

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 "D" DO ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS - EJAI MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJAI FAIXA ETÁRIA: 31 a 60 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: BISCOITO DOCE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Biscoito doce	30,00	6 unidades	30,00	30,00	1,00	*	132,85	2,42	3,59	22,57
<b>TOTAL</b>							<b>442,82</b>	<b>8,07</b>	<b>11,97</b>	<b>75,23</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Servir de acordo com o cardápio										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g):30,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>	

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 "D" DO ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS - EJAI MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJAI FAIXA ETÁRIA: 31 a 60 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: BISCOITO SALGADO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Biscoito doce	30,00	6 unidades	30,00	30,00	1,00	*	132,85	2,42	3,59	22,57
<b>TOTAL</b>							<b>442,82</b>	<b>8,07</b>	<b>11,97</b>	<b>75,23</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Servir de acordo com o cardápio										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g):30,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>	

**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 "D" DO ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS - EJAI MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJAI FAIXA ETÁRIA: 31 a 60 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: CALDO DE FEIJÃO COM CARNE DESFIADA E COUVE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão	20,00	1 Colher de sopa	20,00	14,71	1,36	*	48,39	2,94	0,18	9,00
Farinha Branca	40,00	2 col. de sopa	40,00	40,00	1,00	*	144,35	0,62	0,11	35,16
Carne bovina	25,00	1 Colher de sopa	25,00	21,19	1,18	*	30,51	4,41	1,30	0,00
Couve	10,00	½ Col. de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
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 col. de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ Col. de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 de col. 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 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 de col. de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 Col. de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
<b>TOTAL</b>							<b>258,92</b>	<b>8,68</b>	<b>4,35</b>	<b>46,80</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar, higienizar e separar as folhas. Reservar</li> <li>2. Cozinhar o feijão como de costume, em seguida passar no liquidificador. Reservar;</li> <li>3. Descongelar adequadamente a carne, e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;</li> <li>4. Refogar e cozinhar a carne com os demais temperos, por aproximadamente por 20 minutos;</li> <li>5. Misturar o feijão liquidificado com a carne cozida, deixar ferver por mais uns 10 minutos, desligar o fogo e colocar as folhas;</li> <li>6. Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 32,00</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 20 minutos</b>	

**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 "D" DO ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS - EJAI MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJAI FAIXA ETÁRIA: 31 a 60 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: CARNE BOVINA COZIDA COM ABÓBORA, MACAXEIRA E ABOBRINHA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne bovina	25,00	1 Colher de sopa	25,00	21,19	1,18	*	187,86	27,15	7,97	0,00
Abóbora	20,00	1 Colher de sopa	20,00	17,39	1,15	*	6,96	0,30	0,09	1,08
Mandioca	20,00	1 Colher de sopa	20,00	15,38	1,30	*	23,29	0,17	0,05	5,56
Abobrinha	20,00	1 Colher de sopa	20,00	15,38	1,30	*	2,97	0,18	0,02	0,66
Couve	10,00	½ Col. de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
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 col. de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ Col. de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 de col. 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 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 de col. de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 Col. de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
<b>TOTAL</b>							<b>128,12</b>	<b>14,25</b>	<b>5,67</b>	<b>4,24</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Descascar, lavar e cortar em cubos os legumes. Reservar;</li> <li>2. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, limão e sal;</li> <li>3. Refogar a carne com óleo e o restante dos temperos;</li> <li>4. Deixar cozinhar por aproximadamente 5 minutos e acrescentar os cubos a macaxeira;</li> <li>5. Em seguida acrescentar a abobrinha e deixe refogar por 5 minutos e em seguida acrescentar a abóbora;</li> <li>6. Cozinhar até amolecer em fogo brando.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 235,00</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 20 minutos</b>	

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 "D" DO ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS - EJAI MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJAI FAIXA ETÁRIA: 31 a 60 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: CUSCUZ DE MILHO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Flocão de milho	40,00	2 Col. de sopa	40,00	40,00	1,00	*	141,39	2,89	0,76	31,55
Sal	1,00	1/8 Col. de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL</b>							<b>128,12</b>	<b>14,25</b>	<b>5,67</b>	<b>4,24</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Colocar a milharina e o sal em um recipiente; 2. Acrescentar água aos poucos e mexer bem; 3. Colocar a mistura numa cuscuzeira e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 5 minutos os até começar a cheirar.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g):41,00</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 5 minutos</b>	

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 "D" DO ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS - EJAI MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJAI FAIXA ETÁRIA: 31 a 60 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	40,00	2 col. de sopa	40,00	40,00	1,00	*	144,35	0,62	0,11	35,16
Alho	1,0	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ Col de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Manteiga	10,00	½ Col de sopa	10,00	10,00	1,00	*	75,75	0,04	8,60	0,00
Óleo	3,00	1 Col. de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 col de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL</b>							<b>128,12</b>	<b>14,25</b>	<b>5,67</b>	<b>4,24</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aquecer em uma panela o óleo, a manteiga e a cebola, até que a cebola fique dourada;</li> <li>2. Acrescentar o alho fatiado e deixar ficar tudo dourado (o alho tosta mais rápido que a cebola);</li> <li>3. Adicionar uma parte do sal no refogado e mexa;</li> <li>4. Acrescentar toda farinha de mandioca aos poucos e mexendo sem parar em fogo baixo para não queimar;</li> <li>5. Adicionar a outra parte do sal e continuar mexendo, até a farofa ficar dourada;</li> <li>6. Cuidado para não queimar.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g):100,0</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g)60,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 MIN.</b>	

**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 "D" DO ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS - EJAI MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJAI FAIXA ETÁRIA: 31 a 60 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA DE FRANGO COM CENOURA E SALSAS							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha	40,00	2 col. de sopa	40,00	40,00	1,00	*	144,35	0,62	0,11	35,16
Frango	30,00	1 ½ Col de sopa	30,00	21,58	1,39	*	25,72	4,65	0,65	0,00
Cenoura	20,00	1 col. de sopa	20,00	17,24	1,16	*	8,00	0,35	0,11	1,24
Salsa	5,00	1 Col. de sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
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 col. de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ Col. de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 de col. 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 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 de col. de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 Col. de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
<b>TOTAL</b>							<b>128,12</b>	<b>14,25</b>	<b>5,67</b>	<b>4,24</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Higienizar a cenoura e a salsa, cortar a salsa e ralar a cenoura. Reservar;</li> <li>2. Descongelar adequadamente e cortar em cubos o frango, temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;</li> <li>3. Refogar e cozinhar o frango em cubos com os demais temperos;</li> <li>4. Deixa o caldo secar e adicione a farinha branca, a cenoura ralada e a salsa e mexa até ficar homogênea;</li> <li>5. Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g):100,0</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g)60,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 MIN.</b>	



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 "D" DO ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS - EJAI MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJAI FAIXA ETÁRIA: 31 a 60 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA DE SARDINHA COM CHEIRO VERDE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha	40,00	2 col. de sopa	40,00	40,00	1,00	*	144,35	0,62	0,11	35,16
Sardinha	40,00	2 Col. de sopa	40,00	25,97	1,54	*	74,02	4,14	6,25	0,00
Cheiro verde	5,00	1 ½ galho	5,00	4,07	1,23	*	1,36	0,13	0,02	0,23
Tomate	5,00	1/6 col. de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ Col. de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 de col. 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 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 de col. de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 Col. de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
<b>TOTAL</b>							<b>114,39</b>	<b>4,81</b>	<b>9,53</b>	<b>2,48</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar as latas de sardinhas, abrir e desprezar o óleo das latas;</li> <li>2. Higienizar e cortar o cheiro verde em pedaços pequenos;</li> <li>3. Em uma panela aquecida com óleo adicionar as sardinhas e os demais tempero junto com o cheiro verde;</li> <li>4. Deixe refogar por 5 minutos;</li> <li>5. Adicionar a farinha branca;</li> <li>6. Mexer para não queimar e salpicar o cheiro verde em cima.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g):100,0</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g)60,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 MIN.</b>	

**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 "D" DO ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS - EJAI MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJAI FAIXA ETÁRIA: 31 a 60 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA NUTRITIVA (FARINHA BRANCA, FRANGO DESFIADO, VAGEM, ABOBRINHA, CENOURA RALADA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha	40,00	2 col. de sopa	40,00	40,00	1,00	*	144,35	0,62	0,11	35,16
Frango	30,00	1 ½ Col de sopa	30,00	21,58	1,39	*	25,72	4,65	0,65	0,00
Vagem	20,0	1 colher de sopa	20,00	15,75	1,27	*	3,92	0,28	0,03	0,84
Abobrinha	10,00	½ Col de sopa	10,00	7,69	1,30	*	1,48	0,09	0,01	0,33
Cenoura	20,00	1 col. de sopa	20,00	17,24	1,16	*	8,00	0,35	0,11	1,24
Tomate	5,00	1/6 col. de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ Col. de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 de col. 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 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 de col. de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 Col. de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
<b>TOTAL</b>							<b>84,62</b>	<b>8,79</b>	<b>4,34</b>	<b>2,48</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Selecionar, higienizar e cortar a vagem, abobrinha e ralar a cenoura. Reservar;</li> <li>2. Descongelar adequadamente o frango, corta o frango. Reservar;</li> <li>3. Temperar o frango com sal, limão, colorau e pimenta do reino;</li> <li>4. Em uma panela aquecida de óleo refogar o frango com os outros temperos. Deixar cozinhar por 20 minutos, acrescente a abobrinha e a vagem e deixe mais 15 minutos no fogo;</li> <li>5. Depois de esfriar o frango desfiar. Reservar;</li> <li>6. Na panela que foi cozido o frango, acrescente a farinha e o frango desfiado, mexa, até misturar;</li> <li>7. Servir de acordo com cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g):100,0</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g)60,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 MIN.</b>	

**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 "D" DO ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS - EJAI**  
**MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJAI**  
**FAIXA ETÁRIA: 31 a 60 anos**

NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA RICA (FARINHA BRANCA, FRANGO DESFIADO, OVOS E CEBOLINHA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha	40,00	2 col. de sopa	40,00	40,00	1,00	*	144,35	0,62	0,11	35,16
Frango	30,00	1 ½ Col de sopa	30,00	21,58	1,39	*	25,72	4,65	0,65	0,00
Ovo	40,00	1 unidade	40,00	35,71	1,12	*	51,11	4,65	3,18	0,58
Cebolinha	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,61	1,15	*	0,51	0,05	0,01	0,09
Tomate	5,00	1/6 col. de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ Col. de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 de col. 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 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 de col. de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 Col. de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
<b>TOTAL</b>							<b>206,34</b>	<b>5,87</b>	<b>6,04</b>	<b>31,85</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Selecionar, higienizar e cortar a cebolinha. Reservar;</li> <li>2. Higienizar os ovos. Reservar;</li> <li>3. Descongelar adequadamente o frango, corta o frango. Reservar;</li> <li>4. Temperar o frango com sal, limão, colorau e pimenta do reino;</li> <li>5. Em uma panela aquecida de óleo refogar o frango com os outros temperos. Deixar cozinhar;</li> <li>6. Depois de esfriar o frango desfiar. Reservar;</li> <li>7. Na panela aquecida com óleo acrescente os ovos um a um e deixe fritar por 2 minutos;</li> <li>8. Em seguida acrescente na panela onde os ovos estão o frango desfiado, a cebolinha e a farinha branca e mexa para não queimar;</li> <li>9. Servir de acordo com cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g):100,0</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g)60,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 MIN.</b>	

**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 "D" DO ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS - EJAI MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJAI FAIXA ETÁRIA: 31 a 60 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: FEIJODA DE CARNE COM CHUCHU 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	36,00	2 Col. de sopa	36,00	26,47	1,36	*	25,79	1,55	0,47	3,98
Chuchu	20,00	1 col. de sopa	20,00	14,49	1,38	*	2,46	0,10	0,01	0,60
Cenoura	20,00	1 col. de sopa	20,00	17,24	1,16	*	8,00	0,35	0,11	1,24
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 col. de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ Col. de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 de col. 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 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 de col. de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 Col. de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
<b>TOTAL</b>							<b>106,74</b>	<b>5,29</b>	<b>2,94</b>	<b>15,39</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Selecionar, higienizar e cortar o chuchu e a cenoura em cubos. Reservar;</li> <li>2. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;</li> <li>3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal;</li> <li>4. Escorrer o feijão e colocar no refogado;</li> <li>5. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos;</li> <li>6. Acrescentar o chuchu e a cenoura e cozinhar por aproximadamente 10 minutos ou até amolecer.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g):100,0</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g)140,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 MIN.</b>	

**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 "D" DO ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS - EJAI MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJAI FAIXA ETÁRIA: 31 a 60 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: GALINHA COZIDA COM BATATA DOCE E JOÃO GOMES							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango	200,0	1 pedaço médio	200,00	143,88	1,39	*	325,64	23,66	24,90	0,00
Batata doce	10,00	½ col de sopa	10,00	8,26	1,21	*	9,77	0,10	0,01	2,33
João Gomes	20,0	1 ½ galho	15,00	10,00	1,50	*	3,98	0,33	0,03	0,92
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 col. de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ Col. de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 de col. 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 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 de col. de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 Col. de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
<b>TOTAL</b>							<b>163,03</b>	<b>10,55</b>	<b>12,02</b>	<b>2,78</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar a batata doce e o João Gomes, cortar a batata doce em cubos e em pedaços pequenos o João Gomes. Reservar;										
2. Descongelar adequadamente o frango, cortá-lo em cubos e refogar com os temperos;										
3. Deixar cozinhar por aproximadamente 20 minutos, adicionar a batata doce e o João Gomes, cozinhar por mais 10 minutos.										
<b>RENDIMENTO (g):100,0</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g)140,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 MIN.</b>	

**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 "D" DO ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS - EJAI MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJAI FAIXA ETÁRIA: 31 a 60 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: GALINHADA COM BETERRABA							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 Col de servir	45,00	45,00	1,00	*	161,01	3,22	0,15	35,44
Frango	30,00	1 ½ Col de sopa	30,00	21,58	1,39	*	25,72	4,65	0,65	0,00
Beterraba	10,00	½ col de sopa	10,00	8,26	1,21	*	9,77	0,10	0,01	2,33
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 col. de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ Col. de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 de col. 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 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 de col. de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 Col. de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
<b>TOTAL</b>							<b>274,29</b>	<b>10,22</b>	<b>4,81</b>	<b>45,82</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Higienizar e ralar a beterraba. Reservar;</li> <li>2. Descongelar adequadamente o frango, cortá-lo em cubos e refogar com os temperos;</li> <li>3. Adicionar o arroz e a água fervente ao frango refogado;</li> <li>4. Deixar cozinhar por aproximadamente 20 minutos, adicionar a beterraba ralada, cozinhar por mais 10 minutos.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g):100,0</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g)140,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 MIN.</b>	

**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 "D" DO ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS - EJAI MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJAI FAIXA ETÁRIA: 31 a 60 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: GALINHADA COM CHEIRO VERDE							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 Col de servir	45,00	45,00	1,00	*	161,01	3,22	0,15	35,44
Frango	30,00	1 ½ Col de sopa	30,00	21,58	1,39	*	25,72	4,65	0,65	0,00
Cheiro verde	5,0	1 Col. de sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
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 col. de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ Col. de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 de col. 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 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 de col. de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 Col. de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
<b>TOTAL</b>							<b>274,29</b>	<b>10,22</b>	<b>4,81</b>	<b>45,82</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Higienizar e cortar o cheiro verde em pedaços pequenos. Reservar;</li> <li>2. Descongelar adequadamente o frango, cortá-lo em cubos e refogar com os temperos;</li> <li>3. Adicionar o arroz e a água fervente ao frango refogado;</li> <li>4. Deixar cozinhar por aproximadamente 30 minutos, adicionar o cheiro verde e deixar refogar por mais 5 minutos.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g):100,0</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g)140,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 MIN.</b>	

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 "D" DO ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS - EJAI MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJAI FAIXA ETÁRIA: 31 a 60 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 pequena	90,00	64,29	1,40	*	29,21	0,63	0,07	7,37
<b>TOTAL</b>							<b>274,29</b>	<b>10,22</b>	<b>4,81</b>	<b>45,82</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Higienizar a laranja e distribuir aos alunos conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g):100,0</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g)140,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 MIN.</b>	



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 "D" DO ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS - EJAI MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJAI FAIXA ETÁRIA: 31 a 60 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: MACARRÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Macarrão	40,00	2 col. de sopa	40,00	40,00	1,00	*	148,45	4,00	0,52	31,18
Cebola	5,00	½ Col. 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 col. de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 Col. de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
<b>TOTAL</b>							<b>363,94</b>	<b>8,37</b>	<b>7,27</b>	<b>64,99</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos; 2. Deixar escorrer o macarrão e reservar; 3. Em uma panela aquecida com óleo, dourar a cebola com colorau e sal; 4. Adicionar o macarrão e mexer.										
<b>RENDIMENTO (g):100,0</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g)140,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 MIN.</b>	

**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 "D" DO ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS - EJAI MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJAI FAIXA ETÁRIA: 31 a 60 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: MACARRÃO BEM MISTURADO (MACARRÃO, FRANGO, PIMENTÃO VERDE, BERINJELA E TOMATE)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Macarrão	40,00	2 col. de sopa	40,00	40,00	1,00	*	148,45	4,00	0,52	31,18
Frango	60,00	1 pedaço pequeno	60,00	43,17	1,39	*	97,69	7,10	7,47	0,00
Pimentão	20,00	1 Col. de sopa	20,00	15,38	1,30	*	3,27	0,16	0,02	0,75
Berinjela	20,00	1 Col. de sopa	20,00	18,35	1,09	*	3,60	0,22	0,02	0,81
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 col. de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ Col. de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 de col. 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 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 de col. de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 Col. de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
<b>TOTAL</b>							<b>162,52</b>	<b>6,69</b>	<b>6,35</b>	<b>19,28</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Higienizar e cortar o pimentão verde, a berinjela e o tomate. Reservar;</li> <li>2. Ferver água com um pouco de sal e óleo;</li> <li>3. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos;</li> <li>4. Deixar escorrer o macarrão e reservar;</li> <li>5. Descongelar adequadamente, temperar e refogar o frango com pimentão verde, alho, cebola, colorau, limão, óleo, pimenta de cheiro, sal e tomate;</li> <li>6. Deixar cozinhar por aproximadamente 20 minutos e acrescentar a berinjela, deixar refogar até amolecer;</li> <li>7. Deixar esfriar e desfiar o frango;</li> <li>8. Dourar o alho numa panela aquecida com óleo e depois adicionar o frango e o macarrão;</li> <li>9. Misturar e servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g):100,0</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g)140,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 MIN.</b>	

**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 "D" DO ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS - EJAI MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJAI FAIXA ETÁRIA: 31 a 60 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: MACARRÃO CREMOSO (MACARRÃO, FRANGO, ABÓBORA E CEBOLINHA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Macarrão	40,00	2 col. de sopa	40,00	40,00	1,00	*	148,45	4,00	0,52	31,18
Frango	60,00	1 pedaço pequeno	60,00	43,17	1,39	*	97,69	7,10	7,47	0,00
Cebolinha	2,3	1 Col. de sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
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 col. de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ Col. de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 de col. 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 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 de col. de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 Col. de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
<b>TOTAL</b>							<b>165,53</b>	<b>6,87</b>	<b>6,47</b>	<b>19,43</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Higienizar e cortar a abóbora e a cebolinha. Reservar;</li> <li>2. Ferver água com um pouco de sal e óleo;</li> <li>3. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos;</li> <li>4. Deixar escorrer o macarrão e reservar;</li> <li>5. Descongelar adequadamente, temperar e refogar o frango com cebola, colorau, limão, óleo, pimenta de cheiro, sal e tomate;</li> <li>6. Deixar cozinhar por aproximadamente 20 minutos e acrescentar abóbora, deixar refogar até amolecer;</li> <li>7. Deixar esfriar e desfiar o frango;</li> <li>8. Dourar o alho numa panela aquecida com óleo e depois adicionar o frango, a cebolinha e o macarrão;</li> <li>9. Misturar e servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g):100,0</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g)140,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 MIN.</b>	

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 "D" DO ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS - EJAI  
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJAI  
FAIXA ETÁRIA: 31 a 60 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: MACARRÃO FÁCIL AO MOLHO DE TOMATE (MACARRÃO, CARNE MOÍDA E TOMATE)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Macarrão	40,00	2 col. de sopa	40,00	40,00	1,00	*	148,45	4,00	0,52	31,18
Carne	25,00	1 Col. de sopa	25,00	22,32	1,12	*	30,48	4,33	1,33	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	20,00	1 col. de sopa	20,00	15,38	1,30	*	2,36	0,17	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ Col. de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 de col. 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 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 de col. de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 Col. de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
<b>TOTAL</b>							<b>156,11</b>	<b>6,51</b>	<b>6,08</b>	<b>18,41</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Higienizar e cortar o tomate. Reservar;</li> <li>2. Ferver água com um pouco de sal e óleo;</li> <li>3. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos;</li> <li>4. Deixar escorrer o macarrão e reservar;</li> <li>5. Descongelar adequadamente, temperar e refogar a carne com alho, cebola, colorau, limão, óleo, pimenta de cheiro, sal e tomate;</li> <li>6. Deixar cozinhar por aproximadamente 20 minutos acrescentar o tomate e deixe refogar até amolecer o tomate;</li> <li>7. Dourar o alho numa panela aquecida com óleo e depois adicionar a carne com os tomates e o macarrão;</li> <li>8. Misturar e servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g):100,0</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g)219,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 MIN.</b>	

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 "D" DO ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS - EJAI  
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJAI  
FAIXA ETÁRIA: 31 a 60 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: MAMÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Mamão	80,0	2 Col de sopa	40,00	26,67	1,50	*	23,25	0,42	0,06	5,93
<b>TOTAL</b>							<b>45,34</b>	<b>0,82</b>	<b>0,12</b>	<b>11,55</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar o mamão e distribuir aos alunos conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g):100,0</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g)140,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 MIN.</b>	

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 "D" DO ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS - EJAI MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJAI FAIXA ETÁRIA: 31 a 60 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: MANTEIGA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Manteiga	5,00	¼ Col. de sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
<b>TOTAL</b>							<b>725,97</b>	<b>0,41</b>	<b>82,36</b>	<b>0,06</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Higienizar a embalagem e utilizar conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g):100,0</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g):5,00</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 10 min</b>	

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 "D" DO ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS - EJAI  
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJAI  
FAIXA ETÁRIA: 31 a 60 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: MINGAU DE MILHO COM COCO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Fubá de milho	40,00	2 Col. de sopa	40,00	40,00	1,00	*	141,39	2,89	0,76	31,55
Leite em pó	20,00	1 Col. de sopa	20,00	20,00	1,00	*	72,32	6,94	0,19	10,61
Açúcar	10,00	½ Col. de sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96
Coco	10,00	½ Col. de sopa	10,00	5,32	1,88	*	21,62	0,20	2,23	0,55
<b>TOTAL</b>							<b>363,81</b>	<b>13,35</b>	<b>4,22</b>	<b>69,93</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Misturar o leite dissolvido na água com o açúcar, coco e fubá de milho até dissolver;										
2. Cozinhar em fogo brando, mexendo sempre até o ponto desejado;										
3. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g):100,0</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g):80,00</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 10 min</b>	

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 "D" DO ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS - EJAI MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJAI FAIXA ETÁRIA: 31 a 60 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: OVOS MEXIDOS							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Ovo	40,00	1 unidade	40,00	35,71	1,12	*	51,11	4,65	3,18	0,58
Cebolinha	5,00	1 Col. de sopa	5,00	4,46	1,12	*	0,87	0,08	0,02	0,15
Cebola	5,00	½ Col de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Manteiga	10,00	½ Col. de sopa	10,00	10,00	1,00	*	75,75	0,04	8,60	0,00
Óleo	3,00	1 Col. de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 col de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL</b>							<b>269,85</b>	<b>8,39</b>	<b>25,66</b>	<b>1,81</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar os ovos adequadamente; 2. Em uma vasilha quebra um a um. Reservar; 3. Aqueça a panela aquecida com óleo adicione a cebola e a cebolinha, deixe refogar por 2 minutos; 4. Em seguida acrescente a manteiga, sal e os ovos; 5. Mexa para não queimar.										
<b>RENDIMENTO (g):100,0</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g)64,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 MIN.</b>	



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 "D" DO ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS - EJAI MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJAI FAIXA ETÁRIA: 31 a 60 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
<b>TOTAL</b>							<b>269,85</b>	<b>8,39</b>	<b>25,66</b>	<b>1,81</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Servir conforme com o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g):50,00</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 5 min</b>	

**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 "D" DO ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS - EJAI MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJAI FAIXA ETÁRIA: 31 a 60 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: PEIXE ESCABECHE COM BATATA INGLESIA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Peixe	180,0	2 filés médio	180,00	100,56	1,79	*	21,34	15,57	1,15	0,00
Batata inglesa	10,00	½ col de sopa	10,00	8,26	1,21	*	9,77	0,10	0,01	2,33
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 col. de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1/6 col. de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Limão	5,00	¼ col de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 col de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta do reino	1,00	1/8 de col de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Sal	1,00	1/8 de col de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 Col. de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
<b>TOTAL</b>							<b>269,85</b>	<b>8,39</b>	<b>25,66</b>	<b>1,81</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Higienizar, descascar, cortar em pequenos cubos e cozinhar a batata inglesa. Reservar;</li> <li>2. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal;</li> <li>3. Colocar numa frigideira óleo e deixar esquentar bem;</li> <li>4. Acrescentar bem devagar 1 por 1 e deixar fritar;</li> <li>5. Distribuir os peixes numa travessa forrada com papel toalha para tirar o excesso do óleo;</li> <li>6. Colocar numa panela a batata inglesa, alho, cebola, colorau, pimenta de cheiro, tomate e óleo para refogar em fogo baixo;</li> <li>7. Acrescentar o peixe ao refogado;</li> <li>8. Adicionar água até cobrir o peixe e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 10 minutos para não esbagaçar;</li> <li>9. Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g):84,00</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 min</b>	

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 "D" DO ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS - EJAI MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJAI FAIXA ETÁRIA: 31 a 60 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: PEIXE FRITO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Peixe	180,00	2 filés médio	180,00	100,56	1,79	*	76,84	15,57	1,15	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Limão	5,00	¼ col de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 de col de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 Col. de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
<b>TOTAL</b>							<b>269,85</b>	<b>8,39</b>	<b>25,66</b>	<b>1,81</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal; 2. Colocar numa frigideira óleo e deixar esquentar bem; 3. Acrescentar bem devagar 1 por 1 e deixar fritar; 4. Distribuir os peixes numa travessa forrada com papel toalha para tirar o excesso do óleo.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g):190,00</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 min</b>	

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 "D" DO ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS - EJAI MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJAI FAIXA ETÁRIA: 31 a 60 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: PIRÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha	30,00	1 ½ de col de sopa	30,00	30,00	1,00	*	108,26	0,47	0,08	26,37
Sal	1,00	1/8 de col de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Caldo do peixe ou da carne	160,0	1 concha média	160,0	160,0	1,0	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL</b>							<b>349,23</b>	<b>1,50</b>	<b>0,27</b>	<b>85,06</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Peneirar a farinha branca;										
2. Colocar o caldo do peixe ou de carne numa panela para ferver;										
3. Acrescentar a farinha branca no caldo e mexer para não embolar.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g):191,00</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 min</b>	

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 "D" DO ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS - EJAI MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJAI FAIXA ETÁRIA: 31 a 60 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ACELGA E PEPINO)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Acelga	25,0	1 Col de sopa	25,0	17,1	1,46	*	3,59	0,25	0,02	0,79
Pepino	20,0	1 Col de sopa	20,00	14,60	1,37	*	1,39	0,13	0,00	0,30
<b>TOTAL</b>							<b>13,42</b>	<b>1,31</b>	<b>0,11</b>	<b>2,58</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;</li> <li>2. Organizar as hortaliças em uma travessa, regar um pouco com azeite e limão;</li> <li>3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g):100,0</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g)190,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 40 MIN.</b>	

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 "D" DO ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS - EJAI  
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJAI  
FAIXA ETÁRIA: 31 a 60 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (RÚCULA E TOMATE)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Rúcula	20,00	1 Col. de sopa	20,00	13,42	1,49	*	1,76	0,24	0,01	0,30
Tomate	30,0	1 Col de sopa	30,00	23,08	1,30	*	3,54	0,25	0,04	0,72
<b>TOTAL</b>							<b>13,42</b>	<b>1,31</b>	<b>0,11</b>	<b>2,58</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa, regar um pouco com azeite e limão; 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição.										
<b>RENDIMENTO (g):100,0</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g)190,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 40 MIN.</b>	

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 "D" DO ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS - EJAI MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJAI FAIXA ETÁRIA: 31 a 60 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE ABACAXI							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de abacaxi	50,0	2 ½ Col de sopa	50,00	50,00	1,00	*	17,00	0,24	0,06	3,90
Açúcar	10,0	½ Col de sopa	10,00	10,00	1,00	*	19,34	0,02	0,00	4,98
<b>TOTAL</b>							<b>66,08</b>	<b>0,46</b>	<b>0,11</b>	<b>16,15</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g):100,0</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g)60,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 40 MIN.</b>	

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 "D" DO ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS - EJAI MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJAI FAIXA ETÁRIA: 31 a 60 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE ACEROLA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de acerola	50,0	2 ½ Col de sopa	50,00	50,00	1,00	*	10,97	0,30	0,00	2,77
Açúcar	10,0	½ Col de sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,96
<b>TOTAL</b>							<b>13,42</b>	<b>1,31</b>	<b>0,11</b>	<b>2,58</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g):100,0</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g)60,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 40 MIN.</b>	



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 "D" DO ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS - EJAI MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJAI FAIXA ETÁRIA: 31 a 60 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJU							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de caju	50,0	1 Col de sopa	50,00	50,00	1,00	*	18,28	0,24	0,08	4,68
Açúcar	10,0	½ Col de sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96
<b>TOTAL</b>							<b>94,95</b>	<b>0,45</b>	<b>0,13</b>	<b>24,39</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g):100,0</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g)60,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 40 MIN.</b>	

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 "D" DO ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS - EJAI MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJAI FAIXA ETÁRIA: 31 a 60 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	50,0	1 Col de sopa	50,00	50,00	1,00	*	27,08	0,54	0,22	6,50
Açúcar	10,0	½ Col de sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>109,62</b>	<b>0,96</b>	<b>0,37</b>	<b>27,44</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g):100,0</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g)60,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 40 MIN.</b>	

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 "D" DO ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS - EJAI MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJAI FAIXA ETÁRIA: 31 a 60 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: TANGERINA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Tangerina	90,0	1 unidade	90,00	66,67	1,35	*	25,22	0,57	0,05	6,41
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>37,83</b>	<b>0,85</b>	<b>0,07</b>	<b>9,61</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Higienizar a casca da fruta; 2. Servir de acordo com o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g):90,00</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 min</b>	

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 "D" DO ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS - EJAI MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJAI FAIXA ETÁRIA: 31 a 60 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: VINAGRETE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Tomate	10,00	½ Col de sopa	10,00	7,69	1,30	*	1,18	0,08	0,01	0,24
Cebola	10,00	½ Col de sopa	10,00	6,99	1,43	*	2,76	0,12	0,01	0,62
Cheiro verde	10,00	½ Col de sopa	10,00	4,76	2,10	*	1,62	0,13	0,02	0,28
Sal	1,00	1/8 de col de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>27,17</b>	<b>1,65</b>	<b>0,19</b>	<b>5,57</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar e cortar em pedaços pequenos o tomate, cebola e cheiro verde; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa, regar um pouco com azeite, sal e limão; 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição.										
<b>RENDIMENTO (g):100,0</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g)310,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 40 MIN.</b>	

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 "D" DO ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS - EJAI MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJAI FAIXA ETÁRIA: 31 a 60 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: VITAMINA DE ABACATE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Abacate	45,00	1 Col. de sopa cheia	45,00	30,00	1,50	*	28,85	0,37	2,52	1,81
Açúcar	10,00	½ Col de sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96
Leite integral em pó	20,00	1 Col de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>278,10</b>	<b>9,15</b>	<b>13,17</b>	<b>32,68</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Higienizar, retirar o caroço e extrair a polpa do abacate; 2. Liquidificar com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogenia; 3. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g):85,00</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 min</b>	