



**FICHA TÉCNICA DE  
PREPARAÇÕES**  
**CENTRO INTEGRAL DE EDUCAÇÃO INFANTIL**  
**EDUCAÇÃO INFANTIL – CRECHE (1 A 3 ANOS)**  
**AGOSTO A DEZEMBRO DE 2022**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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



**GOVERNO 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

CRN11: 2164

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

## SUMÁRIO

- 1 Almôndegas
- 2 Arroz Amarelo
- 3 Arroz Azedinho
- 4 Arroz Branco
- 5 Arroz Colorido
- 6 Arroz com Cenoura
- 7 Arroz Fortificado
- 8 Arroz Rico
- 9 Arroz Verdinho
- 10 Baião de Dois
- 11 Banana
- 12 Batata doce
- 13 Biscoito água de sal
- 14 Biscoito de ameixa e coco
- 15 Biscoito de arroz
- 16 Biscoito de aveia
- 17 Biscoito de uva passa
- 18 Bolo de banana
- 19 Bolo de cenoura sem açúcar com calda
- 20 Calda de cacau
- 21 Caldinho de frango com abóbora
- 22 Caldo de ovos
- 23 Caldo verde
- 24 Cookies de banana e aveia
- 25 Couve refogada
- 26 Creme de espinafre
- 27 Creme de milho
- 28 Cubos de frutas com aveia
- 29 Espaguete à bolonhesa
- 30 Estrogonofe de carne
- 31 Farofa Multicolor
- 32 Feijão cozido
- 33 Feijão cozido com abóbora

### Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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



- 34 Feijão cozido com legumes
- 35 Feijão com maxixe
- 36 Frango assado com batata inglesa
- 37 Frango cozido
- 38 Frango empanado
- 39 Iogurte de frutas
- 40 Isca de carne bovina
- 41 Laranja
- 42 Macarrão (parafuso)
- 43 Macarrão com brócolis
- 44 Macarrão com cenoura em cubos e ervilha
- 45 Macaxeira cozida
- 46 Mamão
- 47 Manteiga
- 48 Manuê
- 49 Melancia
- 50 Melão
- 51 Mexido de carne moída com batata inglesa e cenoura
- 52 Mingau de aveia
- 53 Omelete com tomate e ervilha
- 54 Omelete Enriquecida (ovos, abobrinha, cenoura, tomate e orégano)
- 55 Ovos mexidos
- 56 Pão
- 57 Peixe assado
- 58 Peixe cozido com legumes (batata inglesa, cenoura e vinagreira)
- 59 Peixe frito
- 60 Picadinho Saboroso de carne bovina refogada com abobrinha
- 61 Purê de abóbora
- 62 Purê de batata inglesa
- 63 Refogadinho de abobrinha e berinjela
- 64 Refogadinho de carne moída com legumes
- 65 Salada Brasileira I (alface, pepino e tomate)
- 66 Salada Colorida I (acelga, rúcula, tomate e cenoura)
- 67 Salada Colorida II (alface e beterraba ralada)
- 68 Salada Colorida III (alface e tomate)
- 69 Salada Colorida IV (espinafre, rúcula e tomate)

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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



- 70 Salada Cozida (cenoura, chuchu e beterraba)
- 71 Salada de frutas (Banana, laranja e melão)
- 72 Salada de frutas (Banana, mamão e laranja)
- 73 Salada de frutas tropicais (banana, maçã, melão e melancia)
- 74 Salada Delícia (repolho roxo em tiras e cenoura ralada)
- 75 Salada Primavera (vagem, cenoura e milho verde)
- 76 Salada Quatro Estações I (cheiro verde, pepino, tomate e cebola)
- 77 Salada Quatro Estações II (repolho, cebolinha, cenoura e tomate)
- 78 Salada Saborosa I (alface, rúcula e tomate)
- 79 Salada Saborosa II (tomate e pepino)
- 80 Salada Tropic I (alface, cebolinha e tomate)
- 81 Salada Verão (acelga, manga e tomate)
- 82 Salada Verde (acelga e cebolinha)
- 83 Saladinha de banana e mamão em cubos com cobertura de leite em pó
- 84 Sanduíquinho Delícia de frango com cenoura
- 85 Sopinha Fortificante de carne com legumes
- 86 Suco de abacaxi
- 87 Suco de acerola
- 88 Suco cajá
- 89 Suco de caju
- 90 Suco de goiaba
- 91 Suco de laranja
- 92 Suco de maracujá
- 93 Sufilê da Horta
- 94 Tirinhas de peito de frango com cebola
- 95 Torta de frango
- 96 Vitamina de abacate
- 97 Vitamina de acerola
- 98 Vitamina de banana com aveia
- 99 Vitamina de banana mamão e aveia
- 100 Vitamina Superpoderosa (banana, maçã e aveia)

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

## APRESENTAÇÃO

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

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

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

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

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

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

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

### Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

## ORIENTAÇÕES IMPORTANTES

### CALCULANDO AS QUANTIDADES DE PER CAPITAS

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

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

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

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

MEDIDAS DE MAÇOS	
ALIMENTOS	PESO
Acelga	300g
Alface crespa	400g
Alface lisa	400g
Cebolinha	100g
Cheiro verde	100g
Couve	400g
Jongome	250g
Manjerição	250g
Rúcula	300g
Vinagreira	400g

#### **Exemplo: COUVE**

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

#### **Exemplo: OVO**

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

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

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

### **HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS**

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

### **Preparação da solução clorada**



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

### **HIGIENIZAÇÃO DAS BANCADAS**

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

### **HIGIENIZAÇÃO DOS UTENSÍLIOS**

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

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

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164



### **HIGIENIZAÇÃO DAS HORTALIÇAS**

1. Higienizar os utensílios e superfícies onde são manipulados os alimentos;
2. Desfolhar as hortaliças, retirando as partes estragadas;
3. Lavar as folhas uma a uma, em água corrente;
4. Higienizar na solução clorada (15 minutos);
5. Enxaguar em água corrente;
6. Cortar e servir.

### **HIGIENIZAÇÃO DE FRUTAS**

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

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

### **DESCONGELAMENTO**

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

### **DESSALGUE**

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

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

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164



## PREPARAÇÕES

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO CRECHE ZONA (urbana) FEIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: Integral											
NOME DE PREPARAÇÃO: ALMÔNDEGAS							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Carne bovina moída	60,00	2 colher de sopa	60,00	44,60	1,12	*	60,97	255,08	8,67	1,21	
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	4,34	0,06	0,00	
Cebola	3,00	½ colher de sobremesa	3,00	2,10	1,43	*	0,83	3,46	0,04	0,00	
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,63	0,00	0,00	
Farinha de rosca	5,00	½ colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	18,53	77,52	0,57	0,03	
Limão	3,00	1 colher de chá	3,00	1,43	2,10	*	0,45	1,90	0,01	0,00	
Óleo de soja	5,00	1 colher de café	5,00	5,00	1,00	*	44,20	184,93	0,00	0,76	
Ovo	50,0	1 unidade	50,0	22,30	1,12	*	31,94	133,66	2,91	0,58	
Pimenta de cheiro	3,00	½ unidade	3,00	2,61	1,15	*	0,71	2,95	0,05	0,00	
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,30	0,00	0,00	
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	0,10	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tomate	2,00	1/6 de colher de sopa	2,00	1,60	1,25	*	0,25	1,03	0,02	0,00	
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>181,41</b>	<b>14,06</b>	<b>11,0</b>	<b>5,63</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b>											
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Descongelar adequadamente a carne moída e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;</li> <li>2. Higienizar adequadamente o ovo e misturar o ovo com a carne temperada;</li> <li>3. Agregar a farinha de rosca até dar o ponto de enrolar as almôndegas;</li> <li>4. Fazer as bolinhas e fritar numa panela aquecida com óleo. Reservar;</li> <li>5. Refogar a cebola, pimenta de cheiro e tomate numa panela aquecida com óleo;</li> <li>6. Acrescentar as almôndegas e um pouco de água fervente ao refogado;</li> <li>7. Deixar ferver e servir conforme o cardápio.</li> </ol>											
<b>Rendimento (g): 100</b>							<b>Peso da Porção (g): 108,1</b>		<b>Tempo de Preparo: 50 minutos</b>		

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO CRECHE ZONA (urbana) FEIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: Integral										
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ AMARELO (Arroz e açafrão)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	40,00	2 colheres de sopa de arroz	30,0	30,00	1,00	*	107,34	2,15	0,10	23,6
Açafrão	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	3,10	0,11	0,06	0,65
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	3,00	1/2 colher de sobremesa	3,00	2,10	1,43	*	0,83	0,04	0,00	0,19
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
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>374,03</b>	<b>6,36</b>	<b>8,52</b>	<b>66,5</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Amassar o alho e em uma panela e acrescentar óleo, açafrão, sal e o arroz;</li> <li>2. Refogar bem e depois acrescentar água;</li> <li>3. Tampar a panela e deixar cozinhar por cerca de 30 minutos ou até amolecer;</li> <li>4. Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>Rendimento (g): 100</b>							<b>Peso da Porção (g): 49,00</b>		<b>Tempo de Preparo: 50 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO CRECHE ZONA (urbana) FEIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: Integral										
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ AZEDINHO							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 colheres de sopa	20,0	20,0	1,0	*	71,56	1,43	0,07	15,75
Vinagreira	15,00	1/2 colher de sopa	15,0	10,0	1,5	*	2,60	0,21	0,04	0,49
Alho	1,00	1 colher de sobremesa	1,00	0,9	1,1	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	3,00	½ colher de sobremesa	3,00	2,1	1,4	*	0,83	0,04	0,00	0,19
Óleo	3,00	1/3 de dente de alho	3,00	3,0	1,0	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta de cheiro	3,00	½ colher de sobremesa	3,00	1,4	2,1	*	0,39	0,03	0,00	0,07
Sal	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,0	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>298,04</b>	<b>5,42</b>	<b>6,02</b>	<b>54,30</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar e cortar em tiras a vinagreira; 2. Colocar óleo, alho e vinagreira numa panela até dourar; 3. Acrescentar arroz, sal e água fervente e deixar cozinhar ou até amolecer.										
<b>Rendimento (g): 100</b>							<b>Peso da Porção (g): 45,1</b>		<b>Tempo de Preparo: 50 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO CRECHE ZONA (urbana) FEIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: Integral										
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	40,0	1 colher de sopa	40,00	40,0	1,0	*	125,23	2,51	0,12	27,57
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,9	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher de café de óleo	3,00	3,0	1,0	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	0,1	1,0	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>391,58</b>	<b>6,59</b>	<b>7,99</b>	<b>71,21</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</b>							<b>Peso da Porção (g): 45,00</b>		<b>Tempo de Preparo: 30 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO CRECHE ZONA (urbana) FEIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: Integral										
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ COLORIDO (Arroz, cenoura, ervilha e pimentão)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,0	1,0	*	107,34	2,15	0,10	23,6
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,9	1,1	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	3,00	1/2 colher de sobremesa	3,00	2,1	1,4	*	0,83	0,04	0,00	0,19
Cebolinha	10,00	1 colher de sopa	10,00	8,7	1,2	*	1,70	0,16	0,03	0,29
Cenoura ralada	15,00	1 colher de sopa	15,00	12,9	1,2	*	4,41	0,17	0,02	0,99
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,0	1,0	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Ervilha em grão	3,00	1 colher de chá	3,00	1,7	1,8	*	1,84	0,09	0,05	0,26
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,0	1,0	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta de cheiro	3,00	1/8 de colher de sopa	3,00	1,4	2,1	*	0,39	0,03	0,00	0,07
Pimentão	3,00	½ colher de sobremesa	3,00	2,3	1,3	*	0,49	0,02	0,00	0,11
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,0	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>225,52</b>	<b>4,25</b>	<b>5,01</b>	<b>40,1</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>Fazer o arroz como de costume;</li> <li>Higienizar e ralada a cenoura;</li> <li>Dourar a cebola e acrescentar os temperos juntar a ervilha em grão, a cenoura e o pimentão e deixar refogar;</li> <li>Misturar o refogado ao arroz já cozido, deixar cozinhar em fogo baixo por 10 minutos e servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>Rendimento (g): 100</b>							<b>Peso da Porção (g): 82,1</b>		<b>Tempo de Preparo: 50 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO CRECHE ZONA (urbana) FEIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: Integral										
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ COM CENOURA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,0	1,0	*	125,23	2,51	0,12	27,57
Cenoura	15,00	1 colher de sopa	15,00	10,5	1,4	*	3,58	0,14	0,02	0,80
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,9	1,1	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	3,00	½ colher de sobremesa	3,00	2,1	1,4	*	0,83	0,04	0,00	0,19
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,0	1,0	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta de cheiro	3,00	1/8 de colher de sopa	3,00	1,4	2,1	*	0,39	0,03	0,00	0,07
Sal	1,00	1 colher de café	1,00	1,0	1,0	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>297,13</b>	<b>5,23</b>	<b>5,93</b>	<b>54,38</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Lavar, descascar e ralar a cenoura; 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.										
<b>Rendimento (g): 100</b>							<b>Peso da Porção (g): 66,00</b>		<b>Tempo de Preparo: 50 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO CRECHE ZONA (urbana) FEIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: Integral										
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ FORTIFICADO (Arroz, vagem, cenoura e ervilha)							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 colheres de sopa	20,00	20,0	1,0	*	71,56	1,43	0,07	15,75
Vagem	10,00	1 colher de sopa	10,00	7,9	1,3	*	1,96	0,14	0,01	0,42
Cenoura	10,00	1 colher de sobremesa	10,00	7,0	1,4	*	2,39	0,09	0,01	0,54
Ervilha em grão	5,00	½ colher de sobremesa	5,00	2,8	1,8	*	3,06	0,15	0,09	0,44
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,9	1,1	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	3,00	½ colher de sobremesa	3,00	2,1	1,4	*	0,83	0,04	0,00	0,19
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,0	1,0	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta de cheiro	3,00	½ unidade	3,00	1,4	2,1	*	0,39	0,03	0,00	0,07
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	0,1	1,0	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>297,13</b>	<b>5,23</b>	<b>5,93</b>	<b>54,38</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Higienizar adequadamente a vagem e a cenoura;</li> <li>2. Descascar a cenoura e cortar em cubos;</li> <li>3. Cortar e descartar as pontinhas da vagem e em seguida cortar em cubos;</li> <li>4. Dourar o alho e a cebola numa panela aquecida com óleo;</li> <li>5. Acrescentar a vagem, cenoura, ervilha, pimenta de cheiro, sal e arroz;</li> <li>6. Refogar e acrescentar água fervente;</li> <li>7. Deixar cozinhar até amolecer.</li> <li>8. Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>Rendimento (g): 100</b>							<b>Peso da Porção (g): 56,00</b>		<b>Tempo de Preparo: 50 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO CRECHE ZONA (urbana) FEIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: Integral										
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ RICO (Arroz, vagem, cenoura 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 colheres de sopa	20,00	20,0	1,0	*	71,56	1,43	0,07	15,75
Cenoura	10,00	1/2 colher de sopa	10,00	7,0	1,4	*	2,39	0,09	0,01	0,54
Vagem	10,00	1 colher de sobremesa	10,00	7,9	1,3	*	1,96	0,14	0,01	0,42
Couve	10,00	½ colher de sobremesa	10,00	6,1	1,6	*	1,65	0,18	0,03	0,26
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,9	1,1	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	3,00	½ colher de sobremesa	3,00	2,1	1,4	*	0,83	0,04	0,00	0,19
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,0	1,0	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta de cheiro	3,00	1/8 de colher de sopa	3,00	1,4	2,1	*	0,39	0,03	0,00	0,07
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	0,1	1,0	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>219,20</b>	<b>4,06</b>	<b>6,46</b>	<b>35,96</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar a couve e cortar em tiras. Reservar;</li> <li>2. Higienizar adequadamente a vagem e a cenoura;</li> <li>3. Descascar a cenoura e cortar em cubos;</li> <li>4. Cortar e descartar as pontinhas da vagem e em seguida cortar em cubos;</li> <li>5. Dourar o alho e a cebola numa panela aquecida com óleo;</li> <li>6. Acrescentar a couve, vagem, cenoura, ervilha, pimenta de cheiro, sal e arroz;</li> <li>7. Refogar e acrescentar água fervente;</li> <li>8. Deixar cozinhar até amolecer.</li> </ol>										
<b>Rendimento (g): 100</b>							<b>Peso da Porção (g): 61</b>		<b>Tempo de Preparo: 50 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO CRECHE ZONA (urbana) FEIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: Integral										
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ VERDINHO (Arroz 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 colheres de sopa	20,00	20,0	1,0	*	71,56	1,43	0,07	15,75
Couve	10,00	1/2 colher de sopa	10,00	6,1	1,6	*	1,65	0,18	0,03	0,26
Alho	1,000	1 colher de sobremesa	1,000	0,9	1,1	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	3,00	½ colher de sobremesa	3,00	2,1	1,4	*	0,83	0,04	0,00	0,19
Óleo	3,00	1/3 de dente de alho	3,00	3,0	1,0	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta de cheiro	3,00	½ colher de sobremesa	3,00	1,4	2,1	*	0,39	0,03	0,00	0,07
Sal	1,00	1 colher de café	1,00	0,1	1,0	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>323,52</b>	<b>5,91</b>	<b>5,92</b>	<b>60,10</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar a couve e cortar em tiras. Reservar;</li> <li>2. Higienizar adequadamente a vagem e a cenoura;</li> <li>3. Descascar a cenoura e cortar em cubos;</li> <li>4. Cortar e descartar as pontinhas da vagem e em seguida cortar em cubos;</li> <li>5. Dourar o alho e a cebola numa panela aquecida com óleo;</li> <li>6. Acrescentar a couve, vagem, cenoura, ervilha, pimenta de cheiro, sal e arroz;</li> <li>7. Refogar e acrescentar água fervente;</li> <li>8. Deixar cozinhar até amolecer.</li> </ol>										
<b>Rendimento (g): 100</b>							<b>Peso da Porção (g): 41,00</b>		<b>Tempo de Preparo: 50 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO CRECHE ZONA (urbana) FEIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: Integral										
NOME DE PREPARAÇÃO: BAIÃO DE DOIS (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	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,0	1,0	*	125,23	2,51	0,12	27,57
Feijão-verde	15,00	1 colher de sopa	15,00	14,6	1,03	*	17,67	0,46	0,46	2,96
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,9	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	3,00	½ colher de sobremesa	3,00	2,1	1,43	*	0,83	0,04	0,00	0,19
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,0	1,0	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	0,1	1,0	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta de cheiro	3,00	1/2 unidade	3,00	1,4	2,1	*	0,39	0,03	0,00	0,07
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,0	1,0	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Cebolinha	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,6	1,2	*	0,51	0,05	0,01	0,09
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>283,83</b>	<b>5,18</b>	<b>5,91</b>	<b>51,25</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Cozinhar o arroz e o feijão como de costume;										
2. Dourar a cebola e o alho em óleo quente e acrescentar o colorau, a pimenta de cheiro, o arroz e o feijão;										
3. Misturar, acrescentar água fervente e deixar cozinhar até amolecer;										
4. Salpicar a cebolinha lavada e cortada sobre o arroz.										
<b>Rendimento (g): 100</b>							<b>Peso da Porção (g): 64,1</b>		<b>Tempo de Preparo: 50 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO CRECHE ZONA (urbana) FEIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: Integral										
NOME DE PREPARAÇÃO: BANANA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Banana	90,00	1 unidade	90,00	62,9	1,4		49,03	0,77	0,05	12,78
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>77,91</b>	<b>1,23</b>	<b>0,08</b>	<b>20,31</b>
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a banana e distribuir aos alunos conforme o cardápio.										
Rendimento (g): 100							Peso da Porção (g): 90,00		Tempo de Preparo: 20 minutos	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO CRECHE ZONA (urbana) FEIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: Integral											
NOME DE PREPARAÇÃO: BATATA DOCE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Batata doce	50,00	1 pedaço pequeno	50,00	41,32	1,21		48,86	0,52	0,06	11,65	
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>118,24</b>	<b>1,26</b>	<b>0,13</b>	<b>28,20</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Higienizar a batata doce; 2. Colocar pra cozinhar até ficar macia; 3. Servir como conforme o cardápio;											
Rendimento (g): 100							Peso da Porção (g): 50,00		Tempo de Preparo: 40 minutos		

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO CRECHE ZONA (urbana) FEIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: Integral										
NOME DE PREPARAÇÃO: BISCOITO ÁGUA E SAL							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Biscoito água e sal	30,00	4 unidade de biscoito	30,00	30,0	1,0		129,52	3,02	4,33	20,62
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>431,73</b>	<b>10,06</b>	<b>14,44</b>	<b>68,73</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Higienizar a embalagem e servir conforme o cardápio.										
<b>Rendimento (g): 100</b>							<b>Peso da Porção (g): 30,00</b>		<b>Tempo de Preparo: 20 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO CRECHE ZONA (urbana) FEIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: Integral											
NOME DE PREPARAÇÃO: BISCOITO DE ARROZ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Biscoito de arroz	30,00	6 unidades	30,00	30,00	1,00	*	33,90	0,78	1,98	7,20	
TOTAL EM 100 G							113,00	2,60	6,60	24,00	
MODO DE PREPARO: 1. Servir de acordo com o cardápio.											
Rendimento (g): 100							Peso da Porção (g): 30,00		Tempo de Preparo: 20 minutos		

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
 CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
 CRN11: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO CRECHE ZONA (urbana) FEIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: Integral										
NOME DE PREPARAÇÃO: BISCOITO DE AMEIXA E COCO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Ameixa	20,00	1 colher de sopa cheia	20,00	15,63	1,28	*	8,21	0,12	0,00	2,16
Coco seco ralado	5,00	1 colher de sopa cheia	5,00	5,00	1,00	*	33,00	0,34	3,23	1,22
Farinha de trigo	20,00	1 colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	36,05	0,98	0,14	7,51
Fermento em pó	20,00	1 colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	4,49	0,02	0,00	2,20
Ovo	20,00	½ colher de sopa	20,00	16,39	1,22	*	23,46	2,14	1,46	0,27
Manteiga	15,00	1 colher de sopa cheia	5,00	5,00	1,00	*	37,88	0,02	4,30	0,00
Banana	40,00	4 colheres de sopa	5,00	3,01	1,66	*	2,35	0,04	0,00	0,61
Açúcar	10,00	½ colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	19,34	0,02	0,00	4,98
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>253,37</b>	<b>5,65</b>	<b>14,04</b>	<b>29,14</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar a banana e amassar com o gafo. Reservar;										
2. Misture todos os ingredientes secos incluindo a banana e a ameixa em pedaços e em seguida misture os ovos e a manteiga derretida.										
3. Faça bolinhos achatados e coloque em uma forma bem untada.										
4. Leve-os para assar por cerca de 30 a 40 minutos em um forno preaquecido na temperatura média.										
<b>Rendimento (g): 100</b>							<b>Peso da Porção (g): 150,00</b>		<b>Tempo de Preparo: 1h</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO CRECHE ZONA (urbana) FEIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: Integral										
NOME DE PREPARAÇÃO: BISCOITO DE AVEIA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Aveia	20,00	4 colheres de sopa	20,00	20,00	1,00	*	78,76	2,78	1,70	13,33
Canela em pó	1,50	1 colher de chá	1,50	1,50	1,00	*	3,92	0,06	0,05	1,20
Banana	45,00	2 colheres de sopa	45,00	27,11	1,66	*	21,12	0,33	0,02	5,51
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>213,54</b>	<b>6,53</b>	<b>3,64</b>	<b>41,21</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Amasse a banana com o garfo e misture com a aveia e a canela, aqueça o forno em temperatura alta; 2. Coloque colheradas de massa em uma assadeira untada. Conforme o tamanho da banana ajuste a massa com um pouco mais de aveia; 3. Leve ao forno por 15 a 20 minutos ou até que esteja douradinho.										
<b>Rendimento (g): 100</b>							<b>Peso da Porção (g): 66,5</b>		<b>Tempo de Preparo: 20 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO CRECHE ZONA (urbana) FEIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: Integral										
NOME DE PREPARAÇÃO: BISCOITO DE UVA PASSAS							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Aveia	20,00	4 colheres de sopa	20,00	20,00	1,00	*	78,76	2,78	1,70	13,33
Canela em pó	1,50	1 colher de chá	1,50	1,50	1,00	*	3,92	0,06	0,05	1,20
Banana	45,00	2 colheres de sopa	45,00	27,11	1,66	*	21,12	0,33	0,02	5,51
Uva passas	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	59,80	0,61	0,09	15,84
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>238,45</b>	<b>5,52</b>	<b>2,71</b>	<b>52,28</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Amasse a banana com o garfo e misture com a aveia, as passas e a canela, aqueça o forno em temperatura alta;										
2. Coloque colheradas de massa em uma assadeira untada. Conforme o tamanho da banana ajuste a massa com um pouco mais de aveia;										
3. Leve ao forno por 15 a 20 minutos ou até que esteja douradinho.										
<b>Rendimento (g): 100</b>							<b>Peso da Porção (g): 86,50</b>		<b>Tempo de Preparo: 20 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO CRECHE ZONA (urbana) FEIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: Integral										
NOME DE PREPARAÇÃO: BOLO DE BANANA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Banana	45,00	1 unidade	45,00	27,11	1,66	*	21,12	0,33	0,02	5,51
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	45,05	1,11	*	64,46	5,87	4,01	0,74
Óleo	10,00	1 colher de sobremesa	10,00	10,00	1,00	*	88,40	0,00	10,00	0,00
Leitei integral pó	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	198,66	10,17	10,76	15,67
Uva passa	30,00	1 ½ colher de sopa	30,00	30,00	1,00	*	89,70	0,92	0,14	23,75
Trigo	40,00	4 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	148,00	7,00	1,90	25,72
Fermento em pó	1,50	1 colher de chá	1,50	1,50	1,00	*	1,35	0,01	0,00	0,66
Canela em pó	1,50	1 colher de chá	1,50	1,50	1,00	*	3,92	0,06	0,05	1,20
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>315,45</b>	<b>12,48</b>	<b>13,77</b>	<b>37,53</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Bater no liquidificador a banana, o ovo, óleo, o leite e o as passas;										
2. Misture os ingredientes secos em uma bacia, depois agregue o conteúdo do liquidificador, finalizar com o fermento;										
3. Levar para assar em forma untada com manteiga e trigo e assar em forno a 180 Graus por 30 minutos ou até colocando um palito e saia limpo.										
<b>Rendimento (g): 100</b>							<b>Peso da Porção (g):</b>		<b>Tempo de Preparo: 20 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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



**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO CRECHE ZONA (urbana) FEIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: Integral										
NOME DE PREPARAÇÃO: BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR COM CALDA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Cenoura crua	40,00	2 colher de sopa	40,00	34,48	1,16	*	10,34	0,39	0,07	1,57
Aveia em flocos	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	78,76	2,78	1,70	13,33
Fermento em pó	5,00	½ colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	4,49	0,02	0,00	2,20
Uva passa	10,00	1 colher de sopa	10,00	9,01	1,11	*	26,94	0,28	0,04	7,13
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Ovo	25,00	½ unidade	25,00	22,52	1,11	*	32,23	2,93	2,00	0,37
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
<b>TOTAL EM 100 G</b>										
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bata no liquidificador por aproximadamente 3 minutos os ovos, a cenoura, o óleo e as uvas passas.</li> <li>2. Em seguida, acrescente a aveia em flocos e o sal e deixe bater por mais 1 minuto ou até que a aveia se misture aos demais ingredientes.</li> <li>3. Retire do liquidificador e acrescente o fermento, mexendo delicadamente até que o mesmo se incorpore à massa.</li> <li>4. Leve ao forno por 20 minutos em temperatura alta de 200º C.</li> <li>5. Depois deixe mais 10 a 15 minutos em temperatura baixa a 180º C</li> </ol>										
Rendimento (g): 100							Peso da Porção (g): 30,00		Tempo de Preparo: 40 minutos	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO CRECHE ZONA (urbana) FEIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: Integral										
NOME DE PREPARAÇÃO: CALDA DE CACAU							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Cacau em pó	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	29,72	0,38	0,06	7,76
Manteiga	10,00	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	72,60	0,04	8,24	0,01
Açúcar	10,00	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96
<b>TOTAL EM 100 G</b>										
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Em uma panela aquecida acrescente a manteiga, o cacau, o açúcar;										
2. Mexa até desmanchar e colocar por cima do bolo de cenoura.										
<b>Rendimento (g): 100</b>							<b>Peso da Porção (g): 60,00</b>		<b>Tempo de Preparo: 20 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO CRECHE ZONA (urbana) FEIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: Integral										
NOME DE PREPARAÇÃO: CALDINHO DE FRANGO COM ABÓBORA							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
Abóbora	10,00	½ Col de sopa	10,00	7,30	1,37	*	2,92	0,13	0,04	0,45
Tomate	5,00	1/6 de 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 col de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Limão	5,00	1 col de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Colorau	1,00	1/8 col de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 col de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo, de girassol	3,00	1 Col. de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	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
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>192,04</b>	<b>5,70</b>	<b>11,28</b>	<b>16,70</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar, descascar, cortar e cozinhar a abóbora. 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. Bater a abóbora cozida no liquidificador junto com uma parte do molho do cozimento do frango até formar um caldo grosso;</li> <li>5. Colocar a abóbora batida no liquidificador na carne moída e deixar cozinhar um pouco em fogo baixo;</li> <li>6. Salpicar a cebolinha higienizada e cortada sobre o caldo.</li> </ol>										
<b>Rendimento (g): 100</b>							<b>Peso da Porção (g): 52,00</b>		<b>Tempo de Preparo: 30 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO CRECHE ZONA (urbana) FEIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: Integral										
NOME DE PREPARAÇÃO: CALDO DE OVOS							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Ovo	44,00	1 unidade	30,00	26,79	1,12	*	38,33	3,49	2,38	0,44
Farinha branca	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	72,17	0,31	0,06	17,58
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 colher 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
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 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal, dietético	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>215,26</b>	<b>6,14</b>	<b>8,30</b>	<b>29,01</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar, descascar, cortar e cozinhar a abóbora. 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. Bater a abóbora cozida no liquidificador junto com uma parte do molho do cozimento do frango até formar um caldo grosso;</li> <li>5. Colocar a abóbora batida no liquidificador na carne moída e deixar cozinhar um pouco em fogo baixo;</li> <li>6. Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>Rendimento (g): 100</b>							<b>Peso da Porção (g): 52,00</b>		<b>Tempo de Preparo: 50 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO CRECHE ZONA (urbana) FEIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: Integral										
NOME DE PREPARAÇÃO: CALDO VERDE (Batata inglesa, carne moída 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)
Carne moída	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,42	1,18	*	54,41	6,77	2,82	0,00
Batata inglesa	20,00	1 colher de sopa	20,00	18,02	1,11	*	11,60	0,32	0,00	2,65
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola, crua	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	1,45	0,12	0,02	0,25
Tomate	5,00	1/6 de colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	0,66	0,05	0,01	0,14
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 de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>124,95</b>	<b>11,56</b>	<b>5,98</b>	<b>5,89</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>Lavar, descascar, cortar e cozinhar a batata inglesa. Reservar;</li> <li>Descongelar adequadamente a carne moída, temperar com alho, colorau, pimenta do reino e sal;</li> <li>Refogar e cozinhar a carne moída com os demais temperos;</li> <li>Bater a batata inglesa cozida no liquidificador junto com parte da água do cozimento até formar um caldo grosso;</li> <li>Colocar a batata batida no liquidificador na carne moída e deixar cozinhar um pouco em fogo baixo;</li> <li>Salpicar o cheiro verde higienizada e cortada sobre o caldo e servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>Rendimento (g): 100</b>							<b>Peso da Porção (g): 75,00</b>		<b>Tempo de Preparo: 50 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO CRECHE ZONA (urbana) FEIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: Integral										
NOME DE PREPARAÇÃO: COOKIES DE BANANA E AVEIA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Aveia	20,00	4 colheres de sopa	20,00	20,00	1,00	*	78,76	2,78	1,70	13,33
Canela em pó	1,50	1 colher de chá	1,50	1,50	1,00	*	3,92	0,06	0,05	1,20
Banana	45,00	2 colheres de sopa	45,00	27,11	1,66	*	21,12	0,33	0,02	5,51
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>213,54</b>	<b>6,53</b>	<b>3,64</b>	<b>41,21</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Amasse a banana com o garfo e misture com a aveia e a canela, aqueça o forno em temperatura alta;										
2. Coloque colheradas de massa em uma assadeira untada. Conforme o tamanho da banana ajuste a massa com um pouco mais de aveia;										
3. Leve ao forno por 15 a 20 minutos ou até que esteja douradinho.										
<b>Rendimento (g): 100</b>							<b>Peso da Porção (g): 66,5</b>		<b>Tempo de Preparo: 20 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO CRECHE ZONA (urbana) FEIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: Integral										
NOME DE PREPARAÇÃO: COUVE REFOGADA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Couve	20,00	1 colheres de sopa	20,00	13,33	1,5	*	3,61	0,38	0,07	0,58
Alho	1,00	1/3 de colher de alho	1,00	0,9	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,27	1,53	*	1,29	0,06	0,00	0,29
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,0	1,0	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	5,00	1 colher de café	5,00	5,00	1,0	*	44,20	0,00	5,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,0	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,0	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>49,10</b>	<b>0,44</b>	<b>5,08</b>	<b>0,87</b>

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
 CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
 CRN11: 2164

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO CRECHE ZONA (urbana) FEIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: Integral										
NOME DE PREPARAÇÃO: CREME DE ESPINAFRE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Espinafre	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,0	*	3,22	0,40	0,05	0,51
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,9	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Amido de milho	8,00	1 colher de sopa	8,00	8,0	1,0	*	10,84	0,02	0,00	2,61
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,27	1,53	*	1,29	0,06	0,00	0,29
Leite em pó	10,00	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,0	*	36,16	3,47	0,09	5,30
Manteiga	5,00	¼ de colher de sopa	5,00	5,00	1,0	*	36,30	0,02	4,12	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,0	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>76,97</b>	<b>3,94</b>	<b>4,26</b>	<b>6,11</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Liquidificar o leite em pó, o amido de milho e água até formar uma mistura homogênea. Reservar;</li> <li>2. Higienizar e cortar as folhas de espinafre;</li> <li>3. Cozinhar as folhas de espinafre com sal por aproximadamente 3 minutos;</li> <li>4. Escorrer, espremer e picar. Reservar;</li> <li>5. Refogar o alho, cebola e manteiga numa panela aquecida e adicionar o espinafre picado;</li> <li>6. Acrescentar o leite e o amido liquidificado no refogado;</li> <li>7. Mexer para não queimar.</li> </ol>										
<b>Rendimento (g): 100</b>							<b>Peso da Porção (g): 50,00</b>		<b>Tempo de Preparo: 40 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO CRECHE ZONA (urbana) FEIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: Integral										
NOME DE PREPARAÇÃO: CREME DE MILHO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Milho	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,0	*	3,22	0,40	0,05	0,51
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,27	1,53	*	1,29	0,06	0,00	0,29
Farinha de trigo	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	7,40	0,35	0,09	1,29
Leite de coco	15,00	1 colher de sopa	15,00	7,98	1,88	*	13,26	0,08	1,47	0,18
Leite em pó	10,00	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,0	*	36,16	3,47	0,09	5,30
Manteiga	5,00	¼ de colher de sopa	5,00	5,00	1,0	*	36,30	0,02	4,12	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,0	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>101,38</b>	<b>4,86</b>	<b>4,34</b>	<b>11,31</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Dissolver primeiramente o leite em pó na água;										
2. Liquidificar o leite e o milho. Reservar;										
3. Refogar a cebola na manteiga e depois acrescentar aos poucos a mistura do milho, mexendo sempre;										
4. Adicionar aos poucos o leite de coco e o trigo dissolvido com um pouco de água até obter um creme grosso.										
<b>Rendimento (g): 100</b>							<b>Peso da Porção (g): 47,00</b>		<b>Tempo de Preparo: 40 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO CRECHE ZONA (urbana) FEIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: Integral										
NOME DE PREPARAÇÃO: CUBOS DE FRUTAS COM AVEIA (banana, mamão e melão)							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	25,00	15,06	1,66	*	14,80	0,19	0,01	3,91
Mamão	25,00	1 colher de sopa	25,00	16,13	1,55	*	6,48	0,07	0,02	1,68
Melão	25,00	1 colher de sopa	25,00	21,37	1,17	*	6,28	0,14	0,00	1,61
Aveia	5,00	1 colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	19,69	0,70	0,42	3,33
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>82,08</b>	<b>1,92</b>	<b>0,79</b>	<b>18,30</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar todas as fruta, descascar e cortar em cubos. Reservar; 2. Salpica por cima a aveia e servir conforme o cardápio.										
<b>Rendimento (g): 100</b>							<b>Peso da Porção (g): 80 ,00</b>		<b>Tempo de Preparo: 40 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO CRECHE ZONA (urbana) FEIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: Integral											
NOME DE PREPARAÇÃO: ESPAGUETE À BOLONHESA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Macarrão	25,00	1 colher de sopa	25,00	25,00	1,0	*	37,11	1,00	0,13	7,79	
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,9	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22	
Carne moída	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,42	1,18	*	54,41	6,77	2,82	0,00	
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,27	1,53	*	1,29	0,06	0,00	0,29	
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,0	*	0,15	0,00	0,00	0,03	
Limão	3,00	1 colher de chá	3,00	1,4	2,1	*	0,45	0,01	0,00	0,16	
Óleo	5,00	1 colher de café	5,00	5,00	1,0	*	44,20	0,00	5,00	0,00	
Pimenta de cheiro	3,00	1/8 de colher de sopa	3,00	2,42	1,24	*	0,66	0,05	0,01	0,11	
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,0	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tomate	5,00	1/6 de colher de sopa	5,00	4,00	1,25	*	0,61	0,04	0,01	0,13	
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>103,20</b>	<b>3,53</b>	<b>6,14</b>	<b>8,37</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b>											
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ferver água com um pouco de sal e óleo;</li> <li>2. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos;</li> <li>3. Deixar escorrer o macarrão e reservar;</li> <li>4. Descongelar adequadamente, temperar e refogar a carne moída com alho, cebola, colorau, limão, óleo, pimenta de cheiro, sal e tomate;</li> <li>5. Deixar cozinhar até amolecer;</li> <li>6. Adicionar o macarrão cozido a carne moída e mexer.</li> </ol>											
<b>Rendimento (g): 100</b>							<b>Peso da Porção (g): 78,00</b>	<b>Tempo de Preparo: 40 minutos</b>			

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO CRECHE ZONA (urbana) FEIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: Integral											
NOME DE PREPARAÇÃO: ESTROGONOFE DE CARNE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Carne bovina	60,00	1 colheres de sopa	60,00	49,29	1,12	*	128,60	18,59	5,46	0,00	
Cebola	3,00	½ colher de sopa	3,00	1,96	1,53	*	0,77	0,03	0,00	0,17	
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,0	*	0,15	0,00	0,00	0,03	
Farinha de trigo	10,00	1 colher de sopa	10,00	10,0	1,0	*	36,05	0,98	0,14	7,51	
Leite em pó	10,00	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,0	*	49,67	2,54	2,69	3,92	
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	3,01	1,66	*	0,96	0,03	0,00	0,33	
Óleo	5,00	1 colher de café	5,00	5,00	1,0	*	44,20	0,00	5,00	0,00	
Pimenta de cheiro	3,00	1/2 unidade	3,00	2,42	1,24	*	0,66	0,05	0,01	0,11	
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,0	1,0	*	0,07	0,00	0,00	0,02	
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,0	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tomate	3,00	1/3 de colher de sopa	3,00	2,40	1,25	*	0,37	0,03	0,00	0,08	
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>243,39</b>	<b>21,76</b>	<b>13,23</b>	<b>8,40</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b>											
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em cubos e temperar alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;</li> <li>2. Refogar e cozinhar a carne bovina com cebola, pimenta de cheiro e tomate em óleo quente até amolecer;</li> <li>3. Liquidificar a farinha de trigo e o leite em pó com água filtrada;</li> <li>4. Adicionar a mistura na carne bovina já cozida;</li> <li>5. Mexer até o molho estiver encorpado.</li> </ol>											
<b>Rendimento (g): 100</b>							<b>Peso da Porção (g): 97,00</b>		<b>Tempo de Preparo: 40 minutos</b>		

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO CRECHE ZONA (urbana) FEIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: Integral										
NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA MULTICOR (Farinha, couve 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 de mandioca	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,0	*	72,17	0,31	0,06	17,58
Cenoura ralada	15,00	1 colher de sopa	15,00	12,9	1,2	*	4,41	0,17	0,02	0,99
Couve	10,00	1 colher de sopa	10,00	6,67	1,5	*	1,80	0,19	0,04	0,29
Manteiga	5,00	¼ de colher de sopa	5,00	5,00	1,0	*	36,30	0,02	4,12	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,0	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>110,28</b>	<b>0,52</b>	<b>4,21</b>	<b>17,87</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>Higienizar e cortar a couve em tiras;</li> <li>Refogar o couve numa panela aquecida com manteiga;</li> <li>Adicionar a farinha de mandioca e sal;</li> <li>Mexer para não queimar.</li> </ol>										
<b>Rendimento (g): 100</b>							<b>Peso da Porção (g): 97,00</b>		<b>Tempo de Preparo: 40 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO CRECHE ZONA (urbana) FEIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: Integral										
NOME DE PREPARAÇÃO: FEIJÃO COZIDO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão	40,00	1 colher de sopa	40,00	38,83	1,03	*	127,78	7,76	0,49	23,78
Alho	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,78	1,08	*	3,14	0,19	0,01	0,66
Cebola	3,00	¼ de colher de sopa	3,00	1,96	1,53	*	0,77	0,03	0,00	0,17
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,0	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	5,00	1 colher de café	5,00	5,00	1,0	*	44,20	0,00	5,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,0	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,0	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>176,11</b>	<b>7,99</b>	<b>5,50</b>	<b>24,66</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho e a cebola. Depois acrescentar o colorau, pimenta do reino e sal; 3. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 4. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos ou até amolecer o feijão.										
<b>Rendimento (g): 100</b>							<b>Peso da Porção (g): 54,00</b>		<b>Tempo de Preparo: 60 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO CRECHE ZONA (urbana) FAIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: Integral										
NOME DE PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM ABÓBORA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão	40,00	1 colher de sopa	40,00	38,83	1,03	*	127,78	7,76	0,49	23,78
Abóbora	10,00	1/2 colher de sopa	10,00	9,26	1,08	*	3,57	0,16	0,05	0,77
Alho	3,00	1/6 de colher de sopa	3,00	2,78	1,08	*	3,14	0,19	0,01	0,66
Cebola	3,00	½ de colher de sopa	3,00	1,96	1,53	*	0,77	0,03	0,00	0,17
Colorau	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,0	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	5,00	1/8 de colher de sopa	5,00	5,00	1,0	*	44,20	0,00	5,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,0	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,0	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>179,69</b>	<b>8,15</b>	<b>5,55</b>	<b>25,44</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;</li> <li>Higienizar, descascar e cortar em cubos a abóbora. Reservar;</li> <li>Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho e a cebola. Depois acrescentar o colorau, pimenta do reino e sal;</li> <li>Escorrer o feijão e colocar no refogado;</li> <li>Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos;</li> <li>Acrescentar o chuchu e cozinhar por aproximadamente 10 minutos ou até amolecer tanto o feijão como a abóbora.</li> </ol>										
<b>Rendimento (g): 100</b>							<b>Peso da Porção (g): 64,00</b>		<b>Tempo de Preparo: 60 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO CRECHE ZONA (urbana) FEIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: Integral										
NOME DE PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM LEGUMES (Repolho, beterraba 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)
Feijão	40,00	1 colher de sopa	40,00	38,83	1,03	*	127,78	7,76	0,49	23,78
Repolho	10,00	½ colher de sopa	10,00	9,62	1,04	*	1,65	0,08	0,01	0,37
Beterraba	10,00	½ de colher de sopa	10,00	7,30	1,37	*	3,56	0,14	0,01	0,81
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Alho	3,00	1/3 de colher de sopa	3,00	2,78	1,08	*	3,14	0,19	0,01	0,66
Cebola	3,00	½ colher de sopa	3,00	1,96	1,53	*	0,77	0,03	0,00	0,17
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,0	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	5,00	1 colher de café	5,00	5,00	1,0	*	44,20	0,00	5,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,0	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,0	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>181,32</b>	<b>8,22</b>	<b>5,52</b>	<b>25,84</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Higienizar, descascar e cortar em cubos os legumes. Reservar; 3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho e a cebola. Depois acrescentar o colorau, pimenta do reino e sal; 4. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 5. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos; 6. Acrescentar os legumes e cozinhar por aproximadamente 10 minutos ou até amolecer tanto o feijão como legumes.										
<b>Rendimento (g): 100</b>							<b>Peso da Porção (g): 74,00</b>		<b>Tempo de Preparo: 60 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO CRECHE ZONA (urbana) FAIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: Integral										
NOME DE PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM MAXIXE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão	40,00	1 colher de sopa	40,00	38,83	1,03	*	127,78	7,76	0,49	23,78
Maxixe	10,00	½ colher de sopa	10,00	9,62	1,05	*	1,31	0,13	0,01	0,26
Alho	3,00	½ de colher de sopa	3,00	2,78	1,08	*	3,14	0,19	0,01	0,66
Cebola	3,00	1/3 de colher de sopa	3,00	1,96	1,53	*	0,77	0,03	0,00	0,17
Colorau	1,00	½ colher de sopa	1,00	1,00	1,0	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	5,00	1/8 de colher de sopa	5,00	5,00	1,0	*	44,20	0,00	5,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,0	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,0	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>181,32</b>	<b>8,22</b>	<b>5,52</b>	<b>25,84</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;</li> <li>2. Higienizar e cortar em cubos o maxixe. Reservar;</li> <li>3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho e a cebola. Depois acrescentar o colorau, pimenta do reino 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 maxixe e cozinhar por aproximadamente 10 minutos ou até amolecer tanto o feijão com o maxixe.</li> </ol>										
<b>Rendimento (g): 100</b>							<b>Peso da Porção (g): 64,00</b>		<b>Tempo de Preparo: 60 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO CRECHE ZONA (urbana) FEIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: Integral										
NOME DE PREPARAÇÃO: FRANGO ASSADO 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)
Frango	40,00	1 colher de sopa	40,00	38,83	1,03	*	67,18	12,00	1,75	0,00
Batata inglesa	10,00	½ colher de sopa	10,00	9,01	1,11	*	5,80	0,16	0,00	1,32
Alho	3,00	½ de colher de sopa	3,00	2,78	1,08	*	3,14	0,19	0,01	0,66
Cebola	3,00	1/3 de colher de sopa	3,00	1,96	1,53	*	0,77	0,03	0,00	0,17
Colorau	1,00	½ colher de sopa	1,00	1,00	1,0	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Limão	5,00	1/8 de colher de sopa	5,00	3,01	1,66	*	0,96	0,03	0,00	0,33
Óleo	5,00	1 colher de café	5,00	5,00	1,0	*	44,20	0,00	5,00	0,00
Pimenta de cheiro	3,00	½ unidade	3,00	2,42	1,24	*	0,66	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,0	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,0	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>242,79</b>	<b>33,85</b>	<b>9,89</b>	<b>2,74</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Higienizar, descascar e cortar a batata inglesa em cubos. Reservar;</li> <li>2. Descongelar adequadamente o frango, cortar e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;</li> <li>3. Refogar o frango numa panela aquecida com óleo, cebola e pimenta de cheiro;</li> <li>4. Colocar o frango refogado e a batata inglesa numa assadeira untada com óleo;</li> <li>5. Assar no forno pré-aquecido a 180° até dourar.</li> </ol>										
<b>Rendimento (g): 100</b>							<b>Peso da Porção (g): 72,00</b>		<b>Tempo de Preparo: 60 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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



**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO CRECHE ZONA (urbana) FEIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: Integral										
NOME DE PREPARAÇÃO: FRANGO COZIDO							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	1 colher de sopa	40,00	38,83	1,03	*	67,18	12,00	1,75	0,00
Alho	3,00	½ de colher de sopa	3,00	2,78	1,08	*	3,14	0,19	0,01	0,66
Cebola	3,00	1/3 de colher de sopa	3,00	1,96	1,53	*	0,77	0,03	0,00	0,17
Colorau	1,00	½ colher de sopa	1,00	1,00	1,0	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Limão	5,00	1/8 de colher de sopa	5,00	3,01	1,66	*	0,96	0,03	0,00	0,33
Óleo	5,00	1 colher de café	5,00	5,00	1,0	*	44,20	0,00	5,00	0,00
Pimenta de cheiro	3,00	½ unidade	3,00	2,42	1,24	*	0,66	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,0	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,0	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>242,79</b>	<b>33,85</b>	<b>9,89</b>	<b>2,74</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Descongelar adequadamente o frango, cortar e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;</li> <li>2. Refogar o frango numa panela aquecida com óleo, cebola e pimenta de cheiro;</li> <li>3. Colocar o frango e refogado e deixar cozinha até ficar macio;</li> <li>4. Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>Rendimento (g): 100</b>							<b>Peso da Porção (g): 62,00</b>		<b>Tempo de Preparo: 60 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO CRECHE ZONA (urbana) FEIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: Integral										
NOME DE PREPARAÇÃO: FRANGO EMPANADO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango (peito)	150,00	1 bife pequeno	150,00	107,9	1,39	*	186,69	33,36	4,87	0,00
Alho	3,00	1/3 de dente de alho	3,00	2,78	1,08	*	3,14	0,19	0,01	0,66
Colorau	10,00	1/3 de colher de sopa	10,00	1,00	1,0	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Limão	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,01	1,66	*	0,96	0,03	0,00	0,33
Óleo	5,00	1/8 de colher de sopa	5,00	5,00	1,0	*	44,20	0,00	5,00	0,00
Farinha de trigo	10,00	1 colher de sopa	10,00	10,0	1,0	*	36,05	0,98	0,14	7,51
Pimenta do reino	1,00	½ unidade	1,00	1,00	1,0	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,0	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>271,26</b>	<b>34,56</b>	<b>10,02</b>	<b>8,55</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Descongelar adequadamente o frango, cortar em tiras e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;										
2. Empanar com farinha de trigo o frango e colocar para fritar numa panela aquecida com óleo;										
3. Servir conforme o cardápio.										
<b>Rendimento (g): 100</b>							<b>Peso da Porção (g): 175,00</b>		<b>Tempo de Preparo: 60 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO CRECHE ZONA (urbana) FEIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: Integral										
NOME DE PREPARAÇÃO: IOGURTE DE FRUTAS							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
logurte de frutas	120,00		120,00	120,0	1,0	*	73,20	4,16	3,90	5,59
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>73,20</b>	<b>4,16</b>	<b>3,90</b>	<b>5,59</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Higienizar a garrafa de iogurte e servir de acordo com o cardápio.										
<b>Rendimento (g): 100</b>							<b>Peso da Porção (g): 120,00</b>		<b>Tempo de Preparo: 60 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO CRECHE ZONA (urbana) FEIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: Integral										
NOME DE PREPARAÇÃO: ISCA DE CARNE BOVINA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne bovina	60,00	2 colheres de sopa	60,00	53,57	1,12	*	77,16	11,15	3,28	0,00
Cebola	3,00	½ colher de sopa	3,00	1,96	1,53	*	0,77	0,03	0,00	0,17
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,0	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	3,01	1,66	*	0,96	0,03	0,00	0,33
Óleo	5,00	1 colher de café	5,00	5,00	1,0	*	44,20	0,00	5,00	0,00
Pimenta de cheiro	3,00	½ unidade	3,00	2,31	1,3	*	0,63	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,0	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,0	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	3,00	1/6 de colher de sopa	3,00	2,40	1,25	*	0,37	0,03	0,00	0,08
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>124,31</b>	<b>11,29</b>	<b>8,29</b>	<b>0,74</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Higienizar a cebola, pimenta de cheiro e tomate e cortar em rodela. Reservar;</li> <li>2. Descongelar adequadamente a carne, cortar em tiras e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;</li> <li>3. Fritar as iscas de carne numa panela aquecida com óleo;</li> <li>4. Acrescentar as rodela de cebola e deixar dourar;</li> <li>5. Adicionar a pimenta de cheiro e tomate. Mexer para não queimar.</li> </ol>										
<b>Rendimento (g): 100</b>							<b>Peso da Porção (g): 91,00</b>		<b>Tempo de Preparo: 60 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO CRECHE ZONA (urbana) FEIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: Integral										
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		90,00	64,29	1,40	*	29,64	0,49	0,10	7,54
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>29,64</b>	<b>0,49</b>	<b>0,10</b>	<b>7,54</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Higienizar a laranja e distribuir aos alunos conforme o cardápio.										
Rendimento (g): 100							Peso da Porção (g): 90,00		Tempo de Preparo: 60 minutos	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO CRECHE ZONA (urbana) FEIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: Integral										
NOME DE PREPARAÇÃO: MACARRÃO COM BRÓCOLIS							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Macarrão	30,00	1 colher de sopa	30,00	30,00	1,0	*	111,34	3,00	0,39	23,38
Brócolis	10,00	1/3 de dente de alho	10,00	4,72	2,12	*	1,20	0,17	0,01	0,19
Alho	3,00	½ colher de sopa	3,00	2,78	1,08	*	3,14	0,19	0,01	0,66
Cebola	3,00	1/8 de colher de sopa	3,00	1,96	1,53	*	0,77	0,03	0,00	0,17
Colorau	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,0	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	5,00	1/8 de colher de sopa	5,00	5,00	1,0	*	44,20	0,00	5,00	0,00
Sal	1,00	1/6 de colher de sopa	1,00	1,00	1,0	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	3,00	1/6 de colher de sopa	3,00	2,40	1,25	*	0,37	0,03	0,00	0,08
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>161,02</b>	<b>3,43</b>	<b>5,42</b>	<b>24,49</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>Higienizar e cortar o brócolis;</li> <li>Cozinhar o brócolis a vapor até amolecer. Reservar;</li> <li>Ferver água com um pouco de sal e óleo;</li> <li>Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos;</li> <li>Deixar escorrer o macarrão e reservar;</li> <li>Acrescentar em uma panela aquecida com óleo, o alho amassado e a cebola;</li> <li>Adicionar o brócolis, o tomate e o colorau. Refogar;</li> <li>Acrescentar o macarrão e mexer para não queimar.</li> </ol>										
<b>Rendimento (g): 100</b>							<b>Peso da Porção (g): 56,00</b>		<b>Tempo de Preparo: 30 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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



**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO CRECHE ZONA (urbana) FEIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: Integral										
NOME DE PREPARAÇÃO: MACAXEIRA COZIDA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Macaxeira	20,00	1 pedaço de casca	20,00	30,00	1,00	*	22,27	0,17	0,04	5,32
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>22,27</b>	<b>0,17</b>	<b>0,04</b>	<b>5,32</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	7,81	1,78	*	3,07	0,15	0,00	0,44
Alho	3,00	1/2 colher de sopa	3,00	3,76	1,29	*	0,77	0,03	0,00	0,44
Alho, lavar, descascar, cortar a macaxeira em pedaços	3,00	colher de sopa	3,00	3,76	1,29	*	3,14	0,16	0,01	0,60
Colorau	4,00	1/2 de colher de sopa	4,00	4,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Cozinhar em uma panela com água e sal, até cozinhar sem desmanchar.	3,00	1/2 de colher de sopa	3,00	4,00	1,00	*	0,27	0,03	0,00	0,17
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	44,70	0,03	0,00	0,00
Colorau	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Colorau	1,00	1/4 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,03	0,00	0,00	0,03
<b>Rendimento (g): 100</b>							<b>Peso da Porção (g): 20,00</b>		<b>Tempo de Preparo: 30 minutos</b>	
Sal	1,00	1/6 de colher de sopa	1,00	1,00	1,0	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	3,00	1/6 de colher de sopa	3,00	2,40	1,25	*	159,82	3,25	5,40	24,30
<b>MODO DE PREPARO:</b>	3,00	1/6 de colher de sopa	3,00	2,40	1,25	*	0,37	0,03	0,00	0,08
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>161,02</b>	<b>3,43</b>	<b>5,42</b>	<b>24,49</b>
<p><b>MODO DE PREPARO:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ferver água com um pouco de sal e óleo;</li> <li>2. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos;</li> <li>3. Higienizar e cortar a cenoura em cubos;</li> <li>4. Deixar escorrer o macarrão e reservar;</li> <li>5. Cozinhar a cenoura a vapor até amolecer;</li> <li>6. Acrescentar em uma panela aquecida com óleo, o alho amassado e cebola. Deixar dourar;</li> <li>7. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos;</li> <li>8. Adicionar o tomate, sal e colorau;</li> <li>9. Deixar escorrer o macarrão e reservar;</li> <li>10. Colocar o macarrão e mexer para não queimar.</li> <li>11. Acrescentar em uma panela aquecida com óleo, o alho amassado e a cebola;</li> <li>12. Adicionar a cenoura, o tomate e o colorau. Refogar;</li> <li>13. Acrescentar o macarrão e mexer para não queimar.</li> </ol>							<b>Peso da Porção (g): 46,00</b>		<b>Tempo de Preparo: 30 minutos</b>	
<b>Rendimento (g): 100</b>							<b>Peso da Porção (g): 56,00</b>		<b>Tempo de Preparo: 30 minutos</b>	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

Mª do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11:8034

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO CRECHE ZONA (urbana) FEIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: Integral										
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	100,00	3 colheres de sopa	100,00	66,67	1,5	*	26,77	0,30	0,08	6,96
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>26,77</b>	<b>0,30</b>	<b>0,08</b>	<b>6,96</b>
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar o mamão; 2. Cortar em fatias e servir de acordo com o cardápio.										
Rendimento (g): 100							Peso da Porção (g): 100,00		Tempo de Preparo: 20 minutos	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO CRECHE ZONA (urbana) FEIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: Integral										
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 de colher de sopa	5,00	5,0	1,0	*	21,78	0,01	2,47	0,00
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>21,78</b>	<b>0,01</b>	<b>2,47</b>	<b>0,00</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Higienizar a embalagem e utilizar conforme o cardápio.										
Rendimento (g): 100							Peso da Porção (g): 5,00		Tempo de Preparo: 10 minutos	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO CRECHE ZONA (urbana) FEIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: Integral										
NOME DE PREPARAÇÃO: MANUÊ							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	25,00	3 colheres de sopa	25,00	25,0	1,0	*	88,37	1,80	0,48	19,7
Açúcar	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,0	1,0	*	19,33	0,02	0,00	4,98
Coco seco ralado	5,00	1 colher de sopa	5,00	5,0	1,0	*	19,80	0,21	1,94	0,73
Leite integral em pó	15,00	1 ½ colher de sopa	15,00	15,0	1,0	*	74,50	3,81	4,04	5,88
Manteiga	10,00	1 colher de sopa	10,00	10,0	1,0	*	75,75	0,04	8,60	0,00
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>274,61</b>	<b>5,88</b>	<b>14,68</b>	<b>31,31</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>Colocar e misturar todos os ingredientes numa panela;</li> <li>Levar ao fogo, mexer sem parar até formar uma “papa” e quando soltar do fundo da panela, estará cozido;</li> <li>Untar a forma com manteiga e acrescentar a papa cozida;</li> <li>Levar ao forno até dourar.</li> </ol>										
<b>Sugestão:</b> caso a escola não tenha forno, colocar a papa na forma e deixar uns minutos até ficar mais firme. Em seguida cortar em quadradinhos										
<b>Rendimento (g): 100</b>							<b>Peso da Porção (g): 60,00</b>		<b>Tempo de Preparo: 30 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO CRECHE ZONA (urbana) FEIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: Integral										
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	250,00	1 fatia média	250,00	115,2	2,17	*	37,57	1,02	0,00	9,38
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>37,57</b>	<b>1,02</b>	<b>0,00</b>	<b>9,38</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Lavar, higienizar e cortar em fatias, após, servir conforme o cardápio.										
<b>Rendimento (g): 100</b>							<b>Peso da Porção (g): 250,00</b>		<b>Tempo de Preparo: 30 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO CRECHE ZONA (urbana) FEIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: Integral										
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	200,00	1 fatia média	200,00	192,3	1,04	*	56,48	1,30	0,00	14,4
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>56,48</b>	<b>1,30</b>	<b>0,00</b>	<b>14,4</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Lavar, higienizar e cortar em fatias, após, servir conforme o cardápio.										
Rendimento (g): 100							Peso da Porção (g): 200,00		Tempo de Preparo: 30 minutos	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO CRECHE ZONA (urbana) FEIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: Integral										
NOME DE PREPARAÇÃO: MEXIDO DE CARNE MOÍDA COM BATATA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne moída	20,00	1 colher de sopa de carne	20,00	26,78	1,12	*	153,01	5,20	1,59	0,00
Batata inglesa	10,00	½ colher de sopa	10,00	9,09	1,11	*	24,48	0,16	0,00	1,34
Cenoura	10,00	1 colher de sopa	10,00	8,62	1,16	*	12,31	0,11	0,01	0,66
Alho	3,00	1/3 de dente de alho	3,00	2,78	1,08	*	3,14	0,19	0,01	0,66
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	5,77	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,0	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	3,01	1,66	*	0,96	0,03	0,00	0,33
Óleo	2,00	1 colher de café	2,00	2,00	1,00	*	73,97	0,00	2,00	0,00
Pimenta de cheiro	3,00	1/8 de colher de sopa	3,00	2,31	1,3	*	0,63	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	½ unidade	1,00	1,00	1,0	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 de colher de sopa	5,00	4,00	1,25	*	2,57	0,04	0,01	0,13
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>272,75</b>	<b>5,58</b>	<b>3,62</b>	<b>2,46</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar, descascar e cortar em pequenos cubos a batata e a cenoura;</li> <li>2. Cozinhar os legumes a vapor até amolecer;</li> <li>3. Descongelar adequadamente a carne moída e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;</li> <li>4. Refogar a carne numa panela aquecida com óleo, pimenta de cheiro e tomate;</li> <li>5. Cozinhar a carne moída e se necessário acrescentar um pouco de água fervente;</li> <li>6. Deixar amolecer e acrescentar os legumes cozidos;</li> <li>7. Deixar ferver mais um pouco e servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>Rendimento (g): 100</b>							<b>Peso da Porção (g): 83,00</b>		<b>Tempo de Preparo: 40 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO CRECHE ZONA (urbana) FEIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: Integral										
NOME DE PREPARAÇÃO: MINGAU DE AVEIA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Aveia	30,00	6 colheres de sopa	30,00	30,00	1,00	*	118,15	4,18	2,55	19,99
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
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>256,13</b>	<b>15,49</b>	<b>13,22</b>	<b>62,97</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Deixar a vaia de molho por 10 minutos para hidratar os flocos.</li> <li>2. Colocar em uma panela a veia, açúcar e o leite dissolvido em água filtrada;</li> <li>3. Cozinhar em fogo baixo, sempre mexendo, até obter a consistência desejada;</li> <li>4. Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>Rendimento (g): 100</b>							<b>Peso da Porção (g): 50,00</b>		<b>Tempo de Preparo: 20 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO CRECHE ZONA (urbana) FEIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: Integral										
NOME DE PREPARAÇÃO: OMELETE COM TOMATE E ERVILHA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	5,77	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,0	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Ervilha	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,81	1,78	*	3,07	0,15	0,09	0,44
Óleo	5,00	1 colher de chá	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00
Ovo	50,00	1 unidade	30,00	26,79	1,12	*	38,33	3,49	2,38	0,44
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,0	1/6 de colher de sopa	5,0	3,50	1,43	*	0,61	0,04	0,01	0,13
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>70,88</b>	<b>2,29</b>	<b>6,52</b>	<b>0,83</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>Higienizar adequadamente os ovos. Reservar;</li> <li>Dourar a cebola numa panela aquecida com óleo e depois acrescentar o colorau, a ervilha e tomate;</li> <li>Refogar em fogo brando e em seguida quebrar os ovos em cima e salpique o sal;</li> <li>Virar com cuidado a preparação e não deixar queimar.</li> </ol>										
<b>Dica:</b> não bata os ovos, deixe-os inteiros.										
<b>Rendimento (g): 100</b>							<b>Peso da Porção (g): 72,00</b>		<b>Tempo de Preparo: 20 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO CRECHE ZONA (urbana) FEIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: Integral										
NOME DE PREPARAÇÃO: OMELETE ENRIQUECIDO (OVOS, ABOBRINHA, CENOURA, TOMATE E ORÉGANO)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Abobrinha	5,00	1 colher de chá	5,00	3,97	1,26	*	0,77	0,05	0,01	0,17
Cebola	5,00	1/ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	5,77	0,06	0,00	0,31
Cenoura	5,00	1 colher de chá	5,00	4,13	1,21	*	1,41	0,05	0,01	0,32
Colorau	1,00	1/8 de 4 colher de sopa	1,00	1,00	1,0	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	5,00	1 colher de café	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00
Orégano	2,00	1 colher de café	2,00	2,00	1,00	*	6,12	0,22	0,21	1,29
Ovo	50,00	1 unidade	30,00	26,79	1,12	*	38,33	3,49	2,38	0,44
Pimenta de cheiro	3,00	½ unidade	3,00	2,31	1,3	*	0,63	0,05	0,01	0,11
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>76,11</b>	<b>2,46</b>	<b>6,65</b>	<b>2,16</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>Higienizar adequadamente os ovos. Reservar;</li> <li>Higienizar, descascar e cortar em pequenos cubos os legumes;</li> <li>Cozinhar até amolecer os legumes a vapor. Reservar;</li> <li>Dourar a cebola numa panela aquecida com óleo e depois acrescentar os legumes, colorau, pimenta de cheiro e tomate;</li> <li>Refogar em fogo brando e em seguida quebrar os ovos em cima e salpique o sal e orégano;</li> <li>Virar com cuidado a preparação e não deixar queimar.</li> </ol>										
<b>Dica:</b> não bata os ovos, deixe-os inteiros.										
<b>Rendimento (g): 100</b>							<b>Peso da Porção (g):</b>		<b>Tempo de Preparo: 20 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO CRECHE ZONA (urbana) FAIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: Integral										
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	50,00	1 unidade	30,00	26,79	1,12	*	38,33	3,49	2,38	0,44
Cebolinha	2,00	1 colher de sobremesa	2,00	1,7	1,12	*	0,35	0,03	0,01	0,06
Manteiga	7,00	¼ de colher de sopa	7,00	7,0	1,0	*	53,03	0,03	6,02	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,0	1,0	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>380,34</b>	<b>17,20</b>	<b>26,11</b>	<b>19,77</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> <b>1.</b> Higienizar e cortar a cebolinha. Reservar; <b>2.</b> Derreter a manteiga numa frigideira e acrescentar os ovos; <b>3.</b> Mexer até que todo o ovo esteja cozido, mais ainda macio; <b>4.</b> Salpicar a cebolinha sobre os ovos mexidos.										
Rendimento (g): 100							Peso da Porção (g): 60,00		Tempo de Preparo: 20 minutos	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO CRECHE ZONA (urbana) FEIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: Integral											
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	35,00	1/2 unidade	35,00	35,0	1,00	*	104,93	2,78	1,09	20,53	
TOTAL EM 100 G							104,93	2,78	1,09	20,53	
MODO DE PREPARO: 1. Servir conforme o cardápio.											
Rendimento (g): 100							Peso da Porção (g): 35,00		Tempo de Preparo: 20 minutos		

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO CRECHE ZONA (urbana) FEIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: Integral										
NOME DE PREPARAÇÃO: PEIXE ASSADO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Peixe	70,00	1 pedaço de pequeno	70,00	63,06	1,11	*	69,92	10,26	2,90	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,18	1,09	*	0,20	0,01	0,00	0,04
Limão	2,00	1 colher de chá	2,00	0,95	2,10	*	0,30	0,01	0,00	0,11
Óleo	10,00	1 colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	88,40	0,00	10,00	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
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>158,82</b>	<b>10,28</b>	<b>12,90</b>	<b>0,15</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Servir conforme o cardápio.										
<b>Rendimento (g): 100</b>							<b>Peso da Porção (g): 84,00</b>		<b>Tempo de Preparo: 40 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO CRECHE ZONA (urbana) FEIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: Integral										
NOME DE PREPARAÇÃO: PEIXE COZIDO COM LEGUMES (BATATA INGLESIA, CENOURA E VINAGREIRA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Peixe	70,00	1 pedaço pequeno	70,00	63,06	1,11	*	69,92	10,26	2,90	0,00
Batata inglesa	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,50	1,11	*	2,90	0,08	0,00	0,66
Cenoura	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,06	0,01	0,33
Vinagreira	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,33	1,50	*	1,73	0,14	0,02	0,33
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,18	1,09	*	0,20	0,01	0,00	0,04
Cebola	2,00	½ colher sopa	2,00	1,40	1,43	*	0,55	0,02	0,00	0,12
Cheiro verde	5,00	1 colher se sopa	5,00	3,33	1,50	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,0	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Limão	2,00	1 colher de chá	2,00	0,95	2,10	*	0,30	0,01	0,00	0,11
Óleo	5,00	1 colher de café	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,42	1,24	*	0,66	0,05	0,01	0,11
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 de colher de sopa	5,00	4,00	1,25	*	69,92	10,26	2,90	0,13
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>120,16</b>	<b>10,48</b>	<b>7,91</b>	<b>1,39</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Higienizar, descascar e cortar a batata inglesa e a cenoura em pequenos cubos. Reservar;</li> <li>2. Tirar as folhas de vinagreira dos talos e lavar adequadamente. Reservar;</li> <li>3. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal;</li> <li>4. Refogar numa panela aquecida com óleo o alho, cebola, colorau, cheiro verde, pimenta de cheiro e tomate;</li> <li>5. Acrescentar os legumes e água fervente ao refogado, não deixando amolecer por completo;</li> <li>6. Adicionar o peixe e a vinagreira aos legumes e deixar cozinhar até amolecer tudo.</li> </ol>										
<b>Rendimento (g): 100</b>							<b>Peso da Porção (g): 4,00</b>		<b>Tempo de Preparo: 40 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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



**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO CRECHE ZONA (urbana) FEIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: Integral										
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	70,00	1 pedaço pequeno	70,00	63,06	1,11	*	69,92	10,26	2,90	0,00
Batata inglesa	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,50	1,11	*	2,90	0,08	0,00	0,66
Cenoura	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,06	0,01	0,33
Vinagreira	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,33	1,50	*	1,73	0,14	0,02	0,33
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,18	1,09	*	0,20	0,01	0,00	0,04
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>120,16</b>	<b>10,48</b>	<b>7,91</b>	<b>1,39</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal;</li> <li>2. Colocar numa frigideira óleo e deixar esquentar bem;</li> <li>3. Acrescentar bem devagar 1 por 1 e deixar fritar;</li> <li>4. Distribuir os peixes numa travessa forrada com papel toalha para tirar o excesso do óleo.</li> </ol>										
<b>Rendimento (g): 100</b>							<b>Peso da Porção (g): 86,00</b>		<b>Tempo de Preparo: 40 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO CRECHE ZONA (urbana) FEIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: Integral										
NOME DE PREPARAÇÃO: PICADINHO SABOROSO DE CARNE BOVINA REFOGADA COM 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 em cubos	35,00	1 colher de sopa	35,00	31,25	1,12	*	45,01	6,51	1,91	0,00
Abobrinha	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,97	1,26	*	0,77	0,05	0,01	0,17
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,18	1,09	*	0,20	0,01	0,00	0,04
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	1,0	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Limão	2,00	1 colher de chá	2,00	0,95	2,10	*	0,30	0,01	0,00	0,11
Óleo	2,00	1 colher de café	2,00	2,00	1,00	*	17,68	0,00	2,00	0,00
Pimenta de cheiro	3,00	½ unidade	3,00	2,42	1,24	*	0,66	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,0	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 de colher de sopa	5,00	4,00	1,25	*	0,61	0,04	0,01	0,13
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>65,65</b>	<b>6,67</b>	<b>3,93</b>	<b>0,65</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Higienizar, descascar e cortar em cubos a abobrinha. Reservar;</li> <li>2. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;</li> <li>3. Refogar a carne com cebola, pimenta de cheiro e tomate numa panela aquecida com óleo;</li> <li>4. Acrescentar água fervente a carne refogada e deixar cozinhar um pouco;</li> <li>5. Adicionar a abobrinha a carne e deixar cozinhar até amolecerem.</li> </ol>										
<b>Rendimento (g): 100</b>							<b>Peso da Porção (g): 65,00</b>		<b>Tempo de Preparo: 50 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO CRECHE ZONA (urbana) FEIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: Integral											
NOME DE PREPARAÇÃO: PURÊ DE ABÓBORA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Abóbora	30,00	1 colher de sopa	30,00	27,77	1,08	*	10,72	0,48	0,15	2,32	
Cebola	2,00	1 colher de sobremesa	2,00	1,40	1,43	*	0,55	0,02	0,00	0,12	
Leite em pó integral	15,00	1/3 de dente de alho	15,00	15,00	1,00	*	74,50	3,81	4,04	5,88	
Manteiga	10,00	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	72,60	0,04	8,24	0,01	
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>158,37</b>	<b>4,36</b>	<b>12,42</b>	<b>8,33</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b>											
<ol style="list-style-type: none"> <li>Higienizar, descascar e cortar em pedaços grandes a abóbora;</li> <li>Colocar a abóbora para cozinhar com água e sal, até amolecer;</li> <li>Escorrer a água e deixar esfriar;</li> <li>Passar no liquidificador a abóbora com uma parte do leite. Reservar;</li> <li>Refogar a cebola com manteiga e depois acrescentar a abóbora liquidificada e o restante do leite;</li> <li>Mexer para não embolar por cerca de 2 minutos em fogo baixo.</li> </ol>											
<b>Rendimento (g): 100</b>							<b>Peso da Porção (g): 58,00</b>		<b>Tempo de Preparo: 35 minutos</b>		

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO CRECHE ZONA (urbana) FEIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: Integral										
NOME DE PREPARAÇÃO: PURÊ DE BATATA INGLESA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Batata inglesa	30,00	1 colher de sopa	30,00	27,02	1,11	*	17,39	0,48	0,00	2,32
Cebola	2,00	½ colher de sopa	2,00	1,40	1,43	*	0,55	0,02	0,00	0,12
Leite em pó integral	15,00	1 colher de sopa	15,00	15,00	1,00	*	74,50	3,81	4,04	5,88
Manteiga	10,00	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	72,60	0,04	8,24	0,01
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>158,37</b>	<b>4,36</b>	<b>12,42</b>	<b>8,33</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>Higienizar, descascar e cortar em cubos grandes a batata inglesa;</li> <li>Cozinhar a batata inglesa em água sem sal até amolecer;</li> <li>Escorrer e liquidificar a batata com leite e água até ficar uma mistura pastosa. Reservar;</li> <li>Refogar o alho, cebola, manteiga e óleo;</li> <li>Adicionar a batata liquidificada e sal a gosto;</li> <li>Mexer para não embolar.</li> </ol>										
<b>Rendimento (g): 100</b>							<b>Peso da Porção (g): 58,00</b>		<b>Tempo de Preparo: 35 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO CRECHE ZONA (urbana) FEIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: Integral										
NOME DE PREPARAÇÃO: REFOGADINHO DE ABOBRINHA E BERINJELA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Abobrinha	30,00	1 colher de sopa	30,0	15,87	1,26	*	3,06	0,18	0,02	0,68
Berinjela	10,00	1 colher de sopa	10,00	6,80	1,47		1,15	0,05	0,00	0,28
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,18	1,09	*	0,20	0,01	0,00	0,04
Cebola	2,00	½ colher de sopa	2,00	1,40	1,43	*	0,55	0,02	0,00	0,12
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,0	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	5,00	1 colher de café	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00
Pimenta de cheiro	3,00	1/8 de colher de sopa	3,00	2,42	1,24	*	0,66	0,05	0,01	0,11
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 de colher de sopa	5,00	4,00	1,25	*	0,61	0,04	0,01	0,13
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>50,12</b>	<b>0,30</b>	<b>5,03</b>	<b>1,37</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos;										
2. Cozinhar os legumes a vapor. Reservar;										
3. Colocar os temperos numa panela pré aquecida com óleo e refogar;										
4. Acrescentar os legumes no refogado e misturar um pouco;										
5. Deixar ferver um pouco.										
<b>Rendimento (g): 100</b>							<b>Peso da Porção (g): 58,00</b>		<b>Tempo de Preparo: 35 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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



**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO  
CARDÁPIO CRECHE  
ZONA (urbana)  
FEIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos  
PERÍODO: Integral

NOME DE PREPARAÇÃO: REFOGADINHO DE CARNE MOÍDA REFOGADA COM BATATA INGLESIA, ABÓBORA E CHUCHU							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne bovina moída	20,00	1 colher de sopa	20,00	8,93	1,12	*	12,19	1,73	0,53	0,00
Abóbora	15,00	1 colher de sopa	15,00	13,89	1,08	*	5,36	0,24	0,07	1,16
Chuchu	10,00	1 colher de sopa	10,00	6,80	1,47	*	1,15	0,05	0,00	0,28
Açafrão	5,00	1 colher de chá	5,00	5,0	1,0	*	15,50	0,57	0,29	3,27
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,9	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Batata inglesa	10,00	½ colher de sopa	10,00	18,02	1,11	*	11,60	0,32	0,00	2,65
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,27	1,53	*	1,29	0,06	0,00	0,29
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,0	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	5,00	1 colher de chá	5,00	5,00	1,0	*	44,20	0,00	5,00	0,00
Pimenta de cheiro	3,00	½ unidade	3,00	2,31	1,3	*	0,63	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,0	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,0	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 de colher de sopa	5,00	3,11	1,61	*	0,48	0,03	0,01	0,10
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>92,51</b>	<b>3,06</b>	<b>5,91</b>	<b>7,85</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>Lavar, descascar, cortar e cozinhar a batata inglesa. Reservar;</li> <li>Descongelar adequadamente a carne moída, temperar com alho, colorau, pimenta do reino e sal;</li> <li>Refogar e cozinhar a carne moída com os demais temperos;</li> <li>Bater a batata inglesa cozida no liquidificador junto com parte da água do cozimento até formar um caldo grosso;</li> <li>Colocar a batata batida no liquidificador na carne moída e deixar cozinhar um pouco em fogo baixo;</li> <li>Salpicar o cheiro verde higienizada e cortada sobre o caldo e servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>Rendimento (g): 100</b>							<b>Peso da Porção (g): 75,00</b>		<b>Tempo de Preparo: 50 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO CRECHE ZONA (urbana) FEIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: Integral										
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA BRASILEIRA (alface, pepino e tomate)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alface	15,00	1 colher de sopa	15,00	11,45	1,31	*	1,58	0,19	0,01	0,00
Tomate	15,00	1 colher de sopa	15,00	12,00	1,25	*	1,84	0,13	0,02	0,01
Pepino	10,00	1 colher de sobremesa	10,00	8,92	1,12	*	0,87	0,08	0,02	0,00
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>4,58</b>	<b>0,42</b>	<b>0,04</b>	<b>0,92</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</b>							<b>Peso da Porção (g): 40,00</b>		<b>Tempo de Preparo: 30 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO CRECHE ZONA (urbana) FEIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: Integral										
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA COLORIDA I (acelga, rúcula, tomate e cenoura)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Acelga	15,00	1 colher de sopa	15,00	10,28	1,46	*	2,15	0,15	0,01	0,48
Rúcula	15,00	1 colher de sopa	15,00	10,07	1,49	*	1,32	0,18	0,01	0,22
Tomate	15,00	1/3 de dente de alho	15,00	12,00	1,25	*	1,84	0,13	0,02	0,38
Cenoura	15,00	½ colher de sopa	15,00	12,94	1,16	*	4,42	0,17	0,02	0,99
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>9,88</b>	<b>0,63</b>	<b>0,07</b>	<b>2,12</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</b>							<b>Peso da Porção (g): 60,00</b>		<b>Tempo de Preparo: 30 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO CRECHE ZONA (urbana) FEIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: Integral										
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA COLORIDA II (alface e beterraba ralada)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alface	15,00	1 colher de sopa	15,00	11,45	1,31	*	1,58	0,19	0,01	0,28
Beterraba	15,00	1 colher de sopa	15,00	10,95	1,37	*	5,35	0,21	0,01	1,22
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>21,88</b>	<b>0,85</b>	<b>0,09</b>	<b>6,70</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</b>							<b>Peso da Porção (g): 30,00</b>		<b>Tempo de Preparo: 30 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO CRECHE ZONA (urbana) FEIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: Integral										
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA COLORIDA III (alface e tomate)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alface	15,00	1 colher de sopa	15,00	11,45	1,31	*	1,58	0,19	0,01	0,28
Tomate	15,00	1 colher de sopa	15,00	12,00	1,25	*	1,84	0,13	0,02	0,38
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>3,57</b>	<b>0,33</b>	<b>0,04</b>	<b>0,71</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</b>							<b>Peso da Porção (g): 30,00</b>		<b>Tempo de Preparo: 30 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO CRECHE ZONA (urbana) FEIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: Integral										
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA COLORIDA IV (espinafre, 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)
Espinafre	15,00	1 colher de sopa	15,00	10,00	1,50	*	1,61	0,20	0,02	0,26
Tomate	15,00	1 colher de sopa	15,00	12,00	1,25	*	1,84	0,13	0,02	0,38
Rúcula	15,00	1 colher de sobremesa	15,00	10,07	1,49	*	1,32	0,18	0,01	0,22
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>4,92</b>	<b>0,51</b>	<b>0,06</b>	<b>0,91</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</b>							<b>Peso da Porção (g): 45,00</b>		<b>Tempo de Preparo: 30 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO CRECHE ZONA (urbana) FEIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: Integral										
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA COZIDA (cenoura, chuchu e beterraba)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Beterraba	10,00	1 colher de sopa	10,00	7,29	1,37	*	3,56	0,14	0,01	0,81
Cenoura	10,00	1 colher de sopa	10,00	8,62	1,16	*	2,94	0,11	0,01	0,66
Chuchu	10,00	1 colher de sopa	10,00	6,80	1,47		1,15	0,05	0,00	0,28
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>7,66</b>	<b>0,30</b>	<b>0,03</b>	<b>1,75</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças em cubinhos. 2. Cozinhar no vapor e organizar as hortaliças em uma travessa, regar um pouco com azeite e limão; 3. Servir morno conforme o cardápio.										
<b>Rendimento (g): 100</b>							<b>Peso da Porção (g): 30,00</b>		<b>Tempo de Preparo: 30 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO CRECHE ZONA (urbana) FEIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: Integral										
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA DE FRUTAS I (banana, laranja e melão)							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	25,00	15,06	1,66	*	14,80	0,19	0,01	3,91
Laranja	25,00	1 colher de sopa	25,00	20,83	1,20	*	11,57	0,06	0,00	3,16
Melão	25,00	1 colher de sopa	25,00	21,37	1,17	*	6,28	0,14	0,00	1,61
Leite integral em pó	10,,00	1 colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	3,76	0,10	0,00	0,94
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>52,91</b>	<b>0,72</b>	<b>0,01</b>	<b>13,97</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar, descascar e cortar em cubos as frutas; 2. Misturar as frutas cortadas num recipiente.										
<b>SUGESTÃO:</b> Acrescentar na salada de fruta leite dissolvido na água ou suco de fruta.										
<b>Rendimento (g): 100</b>							<b>Peso da Porção (g): 85,00</b>		<b>Tempo de Preparo: 30 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO CRECHE ZONA (urbana) FEIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: Integral										
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA DE FRUTAS II (banana, mamão 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	25,00	15,06	1,66	*	14,80	0,19	0,01	3,91
Mamão	25,00	1 colher de sopa	25,00	20,83	1,20	*	11,57	0,06	0,00	3,16
Laranja	25,00	1 colher de sopa	25,00	21,37	1,17	*	6,28	0,14	0,00	1,61
Leite integral em pó	10,,00	1 colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	3,76	0,10	0,00	0,94
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>52,91</b>	<b>0,72</b>	<b>0,01</b>	<b>13,97</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar, descascar e cortar em cubos as frutas;										
2. Misturar as frutas cortadas num recipiente.										
<b>SUGESTÃO:</b> Acrescentar na salada de fruta leite dissolvido na água ou suco de fruta.										
<b>Rendimento (g): 100</b>							<b>Peso da Porção (g): 85,00</b>		<b>Tempo de Preparo: 30 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO CRECHE ZONA (urbana) FEIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: Integral										
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA DE FRUTAS TROPICAIS (banana, maçã, melão e melancia)							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	25,00	15,06	1,66	*	14,80	0,19	0,01	3,91
Maçã	25,00	1 colher de sopa	25,00	20,83	1,20	*	11,57	0,06	0,00	3,16
Melão	25,00	1 colher de sopa	25,00	21,37	1,17	*	6,28	0,14	0,00	1,61
Melancia	25,00	1 colher de sopa	25,00	11,52	2,17	*	3,76	0,10	0,00	0,94
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>52,91</b>	<b>0,72</b>	<b>0,01</b>	<b>13,97</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Lavar, Higienizar, descascar e cortar em pequenos cubos as frutas; 2. Misturar todas as frutas em um recipiente.										
<b>Rendimento (g): 100</b>							<b>Peso da Porção (g): 43,00</b>		<b>Tempo de Preparo: 30 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO CRECHE ZONA (urbana) FEIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: Integral										
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA DELÍCIA (repolho roxo em tiras 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)
Cenoura	10,00	1 colher de sopa	10,00	8,62	1,16	*	2,94	0,11	0,01	0,66
Repolho roxo	35,00	11/2 colher de sopa	35,00	25,00	1,40	*	7,73	0,48	0,02	1,80
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>10,67</b>	<b>0,59</b>	<b>0,03</b>	<b>2,46</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Higienizar adequadamente os legumes; 2. Ralar a cenoura e cortar o repolho em tiras finas; 3. Servir conforme o cardápio.										
<b>Rendimento (g): 100</b>							<b>Peso da Porção (g): 45,00</b>		<b>Tempo de Preparo: 30 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO CRECHE ZONA (urbana) FEIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: Integral										
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA PRIMAVERA (vagem, cenoura e milho verde)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Cenoura	10,00	1 colher de sopa	10,00	8,62	1,16	*	2,94	0,11	0,01	0,66
Vagem	35,00	1 colher de sopa	35,00	26,92	1,30	*	6,70	0,48	0,05	1,44
Milho verde	35,00	11/2 colher de sopa	35,00	14,05	2,49	*	19,41	0,93	0,09	4,01
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>29,06</b>	<b>1,52</b>	<b>0,15</b>	<b>6,11</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar adequadamente cenoura, a vagem e o milho verde; 2. Ralar a cenoura, cortar a vagem e retirar o milho verde da embalagem e lavar em água corrente; 3. Misturar tudo e servir conforme o cardápio.										
<b>Rendimento (g): 100</b>							<b>Peso da Porção (g): 80,00</b>		<b>Tempo de Preparo: 30 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO CRECHE ZONA (urbana) FEIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: Integral										
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA QUATRO ESTAÇÕES I (cheiro verde, pepino, 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)
Pepino	15,00	1 colher de sopa	15,00	10,56	1,42	*	1,01	0,09	0,00	0,22
Tomate	15,00	1 colher de sopa	15,00	12,00	1,25	*	1,84	0,13	0,02	0,38
Rúcula	15,00	1 colher de sobremesa	15,00	10,07	1,49	*	1,32	0,18	0,01	0,22
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	3,33	1,50	*	1,13	0,09	0,01	0,19
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>5,51</b>	<b>0,38</b>	<b>0,04</b>	<b>1,15</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</b>							<b>Peso da Porção (g): 55,00</b>		<b>Tempo de Preparo: 30 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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



**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO CRECHE ZONA (urbana) FEIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: Integral										
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA QUATRO ESTAÇÕES II (repolho, cebolinha, cenoura e tomate)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Repolho	15,00	1 colher de sopa	15,00	10,71	1,40	*	1,83	0,09	0,02	0,41
Tomate	15,00	1 colher de sopa	15,00	12,00	1,25	*	1,84	0,13	0,02	0,38
Cebolinha	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,46	1,12	*	0,87	0,08	0,02	0,15
Cenoura	15,00	1 colher de colher de sopa	15,00	12,94	1,16	*	4,42	0,17	0,02	0,99
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>9,11</b>	<b>0,48</b>	<b>0,07</b>	<b>1,98</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
4. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças.										
5. Organizar as hortaliças em uma travessa, regar um pouco com azeite e limão;										
6. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição.										
<b>Rendimento (g): 100</b>							<b>Peso da Porção (g): 50,00</b>		<b>Tempo de Preparo: 30 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO CRECHE ZONA (urbana) FEIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: Integral										
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA SABORSA I (alface, 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)
Alface	15,00	1 colher de sopa	15,00	11,45	1,31	*	1,58	0,19	0,01	0,28
Tomate	15,00	1 colher de sopa	15,00	12,00	1,25	*	1,84	0,13	0,02	0,38
Rúcula	15,00	1 colher de sobremesa	15,00	10,07	1,49	*	1,32	0,18	0,01	0,22
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>4,89</b>	<b>0,51</b>	<b>0,05</b>	<b>0,93</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</b>							<b>Peso da Porção (g): 45,00</b>		<b>Tempo de Preparo: 30 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO CRECHE ZONA (urbana) FEIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: Integral										
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA SABOROSA II (tomate e pepino)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Pepino	25,00	1 colher de sopa	25,00	18,24	1,37	*	1,74	0,16	0,00	0,37
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	24,00	1,25	*	3,68	0,26	0,04	0,75
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>5,42</b>	<b>0,42</b>	<b>0,04</b>	<b>1,12</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
7. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças.										
8. Organizar as hortaliças em uma travessa, regar um pouco com azeite e limão;										
9. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição.										
<b>Rendimento (g): 100</b>							<b>Peso da Porção (g): 55,00</b>		<b>Tempo de Preparo: 30 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO CRECHE ZONA (urbana) FEIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: Integral										
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA TROPICAL (alface, cebolinha e tomate)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alface	15,00	1 colher de sopa	15,00	11,45	1,31	*	1,58	0,19	0,01	0,28
Tomate	15,00	1 colher de sopa	15,00	12,00	1,25	*	1,84	0,13	0,02	0,38
Cebolinha	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,46	1,12		0,87	0,08	0,02	0,15
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>4,44</b>	<b>0,41</b>	<b>0,05</b>	<b>0,86</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</b>							<b>Peso da Porção (g): 35,00</b>		<b>Tempo de Preparo: 30 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO CRECHE ZONA (urbana) FEIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: Integral										
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA VERÃO (acelga, manga e tomate)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Acelga	20,00	1 colher de sopa	10,00	8,62	1,16	*	2,94	0,11	0,01	0,66
Manga	35,00	1 colher de sopa	35,00	22,58	1,55	*	6,70	0,48	0,05	1,44
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	12,04	2,49	*	19,41	0,93	0,09	4,01
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>29,06</b>	<b>1,52</b>	<b>0,15</b>	<b>6,11</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar adequadamente acelga, a manga e o tomate; 2. Cortar a acelga em tiras finas, a manga e o tomate em cubos; 3. Misturar tudo e servir conforme o cardápio.										
<b>Rendimento (g): 100</b>							<b>Peso da Porção (g): 85,00</b>		<b>Tempo de Preparo: 30 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO CRECHE ZONA (urbana) FEIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: Integral										
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA VERDE (acelga e cebolinha)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Acelga	20,00	2 colher de sopa	20,00	13,69	1,46	*	2,87	0,20	0,01	0,63
Cebolinha	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,46	1,12	*	0,87	0,08	0,02	0,15
TOTAL EM 100 G							3,74	0,28	0,03	0,78
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. . Higienizar adequadamente a acelga e a cebolinha; 2. Cortar a acelga e a cebolinha em tiras finas; 3. Misturar tudo e servir conforme o cardápio.										
Rendimento (g): 100							Peso da Porção (g): 25,00		Tempo de Preparo: 30 minutos	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO CRECHE ZONA (urbana) FEIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: Integral										
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADINHA DE BANANA E MAMÃO EM CUBOS COM COBERTURA DE LEITE EM PÓ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Banana	50,00	2 colheres de sopa	50,00	30,12	1,66		23,47	0,37	0,02	6,12
Mamão	40,00	1 colher de sopa	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
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>126,65</b>	<b>4,60</b>	<b>4,17</b>	<b>19,31</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar As fruta e cortar em cubos;										
2. Colocar o leite em pó por cima e distribuir aos alunos conforme o cardápio.										
<b>Rendimento (g): 100</b>							<b>Peso da Porção (g): 100,00</b>		<b>Tempo de Preparo: 30 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO CRECHE ZONA (urbana) FAIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: Integral										
NOME DE PREPARAÇÃO: SANDUÍCHINHO DELÍCIA DE FRANGO DESFIADO COM CENOURA (pão, frango e cenoura)							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	33,90	1,18	*	40,39	7,30	1,02	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
Pimenta do reino	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	1/2 unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Pão	50,00	1 unidade	50,00	50,00	1,00	*	149,91	3,98	1,55	29,32
Cenoura	15,00	1 colher de sopa	15,00	12,93	1,16	*	3,88	0,14	0,03	0,59
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>227,73</b>	<b>11,95</b>	<b>5,65</b>	<b>31,39</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Descongelar o frango Cortar e temperar com colorau, alho, sal, cebola, pimenta do reino, pimenta de cheiro e limão;</li> <li>2. Refogar com óleo e em seguida deixar cozinhar, desfiar o frango e reservar;</li> <li>3. Higienizar a cenoura e a alface;</li> <li>4. Cortar o pão ao meio e colocar o frango desfiados e a cenoura ralada.</li> <li>5. Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 129,86 g</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 40 min</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO CRECHE ZONA (urbana) FEIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: Integral										
NOME DE PREPARAÇÃO: SOPINHA FORTIFICANTE DE CARNE COM LEGUMES (batata inglesa e beterraba)							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
Batata inglesa	20,00	1 colher de sopa	20,00	18,02	1,11	*	11,60	0,32	0,00	2,65
Beterraba	20,00	1 colher de sopa	20,00	12,90	1,55	*	6,30	0,25	0,01	1,43
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	4,37	1,14	*	1,72	0,07	0,00	0,39
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 de colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Óleo	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Pimentão	5,00	½ colher de sobremesa	5,00	3,85	1,30	*	0,82	0,04	0,01	0,19
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>107,26</b>	<b>9,46</b>	<b>4,72</b>	<b>6,70</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>Descongelar adequadamente a carne moída, temperar com alho, colorau, pimenta do reino e sal;</li> <li>Refogar a carne numa panela aquecida com óleo, cebola e pimenta de cheiro;</li> <li>Higienizar e cortar os legumes em cubos e colocar para cozinhar com a carne até ficar macio;</li> <li>Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>Rendimento (g): 100</b>							<b>Peso da Porção (g): 100,00</b>		<b>Tempo de Preparo: 40 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO CRECHE ZONA (urbana) FEIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: Integral										
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	100,00	2 colher de sopa	150,00	150,0	1,0	*	45,89	0,70	0,17	11,70
Açúcar	10,00	1 colher de sopa	15,00	15,0	1,0	*	57,99	0,05	0,00	14,93
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>62,95</b>	<b>0,45</b>	<b>0,10</b>	<b>16,14</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta e depois colocar no liquidificador com água e açúcar.										
<b>Rendimento (g): 100</b>							<b>Peso da Porção (g): 110,00</b>		<b>Tempo de Preparo: 20 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO CRECHE ZONA (urbana) FEIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: Integral										
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 abacaxi	100,00	2 colher de sopa	100,0	100,0	1,00	*	21,94	0,59	0,00	5,54
Açúcar	10,00	1 colher de sopa	15,00	15,00	1,00	*	57,99	0,05	0,00	14,93
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>79,92</b>	<b>0,64</b>	<b>0,00</b>	<b>20,47</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta e depois colocar no liquidificador com água e açúcar.										
<b>Rendimento (g): 100</b>							<b>Peso da Porção (g): 110,00</b>		<b>Tempo de Preparo: 20 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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



**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO CRECHE ZONA (urbana) FEIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: Integral										
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	100,00	2 colher de sopa	100,00	100,0	1,00	*	43,87	0,97	0,33	10,70
Açúcar	10,00	1 colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	57,99	0,05	0,00	14,93
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>101,05</b>	<b>1,02</b>	<b>0,33</b>	<b>25,22</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta e depois colocar no liquidificador com água e açúcar.										
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta e depois colocar no liquidificador com água e açúcar.										
Rendimento (g): 100							Peso da Porção (g): 110,00		Tempo de Preparo: 20 minutos	
Rendimento (g): 100							Peso da Porção (g): 110,00		Tempo de Preparo: 20 minutos	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO CRECHE ZONA (urbana) FEIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: Integral										
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	100,0	2 colher de sopa	100,0	100,0	1,00	*	54,17	1,09	0,44	13,01
Açúcar	10,00	1 colher de sopa	10,00	10,,00	1,00	*	57,99	0,05	0,00	14,93
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>112,16</b>	<b>1,13</b>	<b>0,44</b>	<b>27,94</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta e depois colocar no liquidificador com água e açúcar.										
<b>Rendimento (g): 100</b>							<b>Peso da Porção (g): 110,00</b>		<b>Tempo de Preparo: 20 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO CRECHE ZONA (urbana) FEIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: Integral										
NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE LARANJA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Laranja	100,00	2 colher de sopa	100,00	100,00	1,00	*	34,80	0,46	0,12	8,23
Açúcar	10,00	1 colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	57,99	0,05	0,00	14,93
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>92,79</b>	<b>0,51</b>	<b>0,12</b>	<b>23,16</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1 Lavar, descascar e cortar a fruta pedaços pequenos e depois colocar no liquidificador com água e açúcar e bater, depois coar e servir conforme o cardápio.										
<b>Rendimento (g): 100</b>							<b>Peso da Porção (g): 110,00</b>		<b>Tempo de Preparo: 20 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO CRECHE ZONA (urbana) FEIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: Integral										
NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE MARACUJÁ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de maracujá	100,00	2 colher de sopa	100,00	100,0	1,00	*	58,14	1,22	0,27	14,40
Açúcar	10,00	1/2 colher de sopa	10,000	10,0	1,00	*	57,99	0,05	0,00	14,93
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>70,38</b>	<b>0,77</b>	<b>0,16</b>	<b>17,77</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta e depois colocar no liquidificador com água e açúcar.										
<b>Rendimento (g): 100</b>							<b>Peso da Porção (g): 110,00</b>		<b>Tempo de Preparo: 20 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO CRECHE ZONA (urbana) FEIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: Integral										
NOME DE PREPARAÇÃO: SUFLÊ DA HORTA (ABOBRINHA, 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)
Abobrinha	10,00	1 colher de sopa	10,00	7,9	1,26	*	1,53	0,09	0,01	0,34
Chuchu	10,00	1/2 colher de sopa	10,00	6,8	1,47	*	1,16	0,05	0,00	0,28
Cenoura	10,00	1 colher de sopa	10,00	8,6	1,16	*	2,94	0,11	0,01	0,66
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,1	1,09	*	0,10	0,01	0,00	0,02
Cebola	2,00	½ colher de sopa	2,00	1,4	1,43	*	0,55	0,02	0,00	0,12
Cebolinha	2,00	1 colher de sobremesa	2,00	1,8	1,12	*	0,35	0,03	0,01	0,06
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	0,1	1,0	*	0,02	0,00	0,00	0,00
Farinha de trigo	4,00	1 colher de sobremesa	4,00	4,00	1,00	*	14,80	0,70	0,19	2,57
Leite Integral líquido	10,00	1 colher de sopa	10,00	10,0	1,00	*	6,50	0,29	0,32	0,59
Manteiga	2,00	¼ de colher de sopa	2,00	2,00	1,00	*	14,52	0,01	1,65	0,00
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,0	1,0	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	44,64	1,12	*	12,78	1,16	0,79	0,15
Pimenta de cheiro	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	0,5	2,1	*	0,13	0,01	0,00	0,02
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,0	1,0	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>81,89</b>	<b>2,49</b>	<b>5,99</b>	<b>4,83</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Higienizar adequadamente os legumes, descascar e cortar em pequenos cubos;</li> <li>2. Cozinhar os legumes a vapor e reservar;</li> <li>3. Refogar numa panela aquecida com óleo os temperos junto com os legumes cozidos. Reservar;</li> <li>4. Aquecer a manteiga em um panela e acrescentar o leite, trigo e sal;</li> <li>5. Mexer sempre para não embolar, desligar o fogo e deixar esfriar;</li> <li>6. Liquidificar os ovos, leite, sal e trigo. A massa deverá ficar um pouco líquida;</li> <li>7. Misturar a massa com os legumes refogados e colocar numa assadeira untada;</li> <li>8. Colocar para assar num forno preaquecido a 180° por 15 a 20 minutos ou até passar o teste do palito;</li> <li>9. Servir conforme o cardápio. Lavar a embalagem da polpa de fruta e depois colocar no liquidificador com água e açúcar.</li> </ol>										
<b>Rendimento (g): 100</b>							<b>Peso da Porção (g): 104,00</b>		<b>Tempo de Preparo: 20 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO CRECHE ZONA (urbana) FEIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: Integral										
NOME DE PREPARAÇÃO: TIRINHAS DE FRANGO COM CEBOLA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango (peito)	150,00	1 bife pequeno	150,00	107,9	1,39	*	139,31	22,22	4,93	0,00
Cebola	30,00	2 colher de sopa	30,00	21,0	1,43	*	8,27	0,36	0,02	1,86
Alho	1,00	1/3 de colher de sopa	1,00	0,9	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,0	1,0	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Limão	3,00	1 colher de chá	3,00	1,4	2,1	*	0,45	0,01	0,00	0,16
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,0	1,0	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta de cheiro	3,00	1/8 de colher de sopa	3,00	1,4	2,1	*	0,39	0,03	0,00	0,07
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,0	1,0	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimentão	3,00	½ colher de sopa	3,00	2,4	1,26	*	0,51	0,03	0,00	0,12
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	0,1	1,0	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	3,00	1/6 de colher de sopa	3,00	2,4	1,25	*	0,37	0,03	0,00	0,08
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>124,22</b>	<b>15,95</b>	<b>5,59</b>	<b>1,78</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Descongelar adequadamente o frango, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;</li> <li>2. Refogar os cubos de frango com óleo, pimenta de cheiro, pimentão e tomate;</li> <li>3. Fritar os cubos numa panela aquecida com óleo e acrescentar a cebola lavada e cortada em rodelas;</li> <li>4. Deixar a cebola dourar.</li> </ol>										
<b>Rendimento (g): 100</b>							<b>Peso da Porção (g): 207,00</b>		<b>Tempo de Preparo: 60 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO CRECHE ZONA (urbana) FEIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: Integral										
NOME DE PREPARAÇÃO: TORTA DE FRANGO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADE S	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango (peito)	50,00	2 colheres de sopa	50,00	36,0	1,39	*	46,44	7,41	1,64	0,00
Batata inglesa	10,00	½ colher de sopa	10,00	9,0	1,1	*	5,80	0,16	0,00	1,32
Cenoura	10,00	½ colher de sopa	10,00	8,6	1,2	*	2,94	0,11	0,01	0,66
Milho verde	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,0	1,0	*	6,91	0,33	0,03	1,43
Ervilha em grão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,0	1,0	*	5,45	0,27	0,15	0,78
Açafrão	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	0,1	1,0	*	0,31	0,01	0,01	0,07
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,1	1,1	*	0,10	0,01	0,00	0,02
Cebola	3,00	½ colher de sopa	3,00	2,1	1,4	*	0,84	0,04	0,00	0,19
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	0,1	1,0	*	0,02	0,00	0,00	0,00
Farinha de trigo	3,00	1 colher de chá	3,00	3,0	1,0	*	11,10	0,53	0,14	1,93
Leite integral líquido	10,00	1 colher de sobremesa	10,00	10,0	1,0	*	6,50	0,29	0,32	0,59
Limão	3,00	1 colher de chá	3,00	1,4	2,1	*	0,20	0,00	0,00	0,07
Óleo	5,00	1 colher de café	5,00	5,0	1,0	*	44,20	0,00	5,00	0,00
Ovo	5,00	1 unidade	5,00	44,64	1,1	*	19,17	1,75	1,19	0,22
Pimenta de cheiro	3,00	½ unidade	3,00	1,4	2,1	*	0,39	0,03	0,00	0,07
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	0,1	1,0	*	0,01	0,00	0,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	0,1	1,0	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>150,75</b>	<b>10,96</b>	<b>8,52</b>	<b>7,43</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Recheio:</b></li> <li>Descongelar adequadamente o peito de frango e temperar com alho, açafrão, colorau, limão, pimenta do reino e sal;</li> <li>Refogar e cozinhar com cebola, pimenta de cheiro e tomate numa panela aquecida com óleo até amolecer;</li> <li>Retirar o peito de frango e reservar o caldo;</li> <li>Deixar esfriar e desfiar o peito de frango e depois misturar no caldo.</li> <li><b>Massa:</b></li> <li>Bater no liquidificador o leite, óleo e ovos em velocidade baixa. Acrescentar aos poucos a farinha de trigo com fermento e as, despejar a metade da massa em uma forma untada e adicionar o recheio sobre ela, Cobrir o recheio com a outra metade da massa, Levar ao forno preaquecido (180°C) até dourar.</li> </ol>										

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

Mª do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11:8034

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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



Rendimento (g): 100							Peso da Porção (g): 110,00		Tempo de Preparo: 20 minutos	
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO CRECHE ZONA (urbana) FEIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: Integral										
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	75,00	2 colheres de sopa	75,00	50,00	1,50	*	48,08	0,00	4,20	3,02
Leite integral em pó	30,00	2 colheres de sopa	30,00	30,00	1,00	*	149,00	7,63	8,07	11,75
Açúcar	10,00	1 colher de sobremesa	10,00	10,00	1,00	*	57,99	0,05	0,00	14,93
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>255,06</b>	<b>25,01</b>	<b>12,27</b>	<b>29,70</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Higienizar e cortar o abacate; 2. Diluir o leite em pó conforme as instruções da embalagem em água filtrada; 3. Adicionar a polpa de abacate, o leite e o açúcar no liquidificador e bater. Reservar; 4. Servir a vitamina conforme o cardápio.										
Rendimento (g): 100							Peso da Porção (g): 120,00		Tempo de Preparo: 20 minutos	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO CRECHE ZONA (urbana) FEIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: Integral										
NOME DE PREPARAÇÃO: VITAMINA 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	75,00	2 colheres de sopa	75,00	50,00	1,50	*	0,00	0,00	0,00	0,35
Leite integral em pó	30,00	2 colheres de sopa	30,00	30,00	1,00	*	7,63	8,07	4,89	0,00
Açúcar	10,00	1 colher de sobremesa	10,00	10,00	1,00	*	0,05	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>25,01</b>	<b>8,07</b>	<b>4,89</b>	<b>0,35</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Higienizar a embalagem da polpa de acerola;</li> <li>2. Diluir o leite em pó conforme as instruções da embalagem em água filtrada;</li> <li>3. Adicionar a polpa de acerola, o leite e o açúcar no liquidificador e bater. Reservar;</li> <li>4. Servir a vitamina conforme o cardápio</li> </ol>										
<b>Rendimento (g): 100</b>							<b>Peso da Porção (g): 115,00</b>		<b>Tempo de Preparo: 20 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO CRECHE ZONA (urbana) FEIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: Integral										
NOME DE PREPARAÇÃO: VITAMINA DE BANANA COM AVEIA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Banana	75,00	2 colheres de sopa	75,00	50,00	1,50	*	38,95	0,00	0,04	10,16
Aveia	30,00	2 colheres de sopa	30,00	30,00	1,00	*	118,15	4,18	2,55	19,99
Leite integral em pó	30,00	1 colher de sobremesa	10,00	10,00	1,00	*	149,00	7,63	8,07	11,75
Açúcar	10,00	1 colher de sobremesa	10,00	10,00	1,00	*	57,99	0,05	0,00	14,93
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>364,08</b>	<b>25,01</b>	<b>10,66</b>	<b>56,83</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. . Higienizar as frutas e cortar; 2. Diluir o leite em pó conforme as instruções da embalagem em água filtrada; 3. Adicionar as frutas cortadas, o leite, a aveia e o açúcar no liquidificador e bater. Reservar; 4. Servir a vitamina conforme o cardápio.										
<b>Rendimento (g): 100</b>							<b>Peso da Porção (g): 115,00</b>		<b>Tempo de Preparo: 20 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164



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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO CRECHE ZONA (urbana) FEIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: Integral										
NOME DE PREPARAÇÃO: VITAMINA DE BANANA, MAMÃO COM AVEIA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Banana	45,00	2 colheres de sopa	45,00	27,10	1,66	*	38,95	0,00	0,04	10,16
Mamão	45,00	2 colheres de sopa	40,00	25,80	1,00	*	20,08	0,23	0,06	5,22
Aveia	10,00	1 colher de sobremesa	10,00	10,00	1,00	*	118,15	4,18	2,55	19,99
Leite integral em pó	10,00	1 colher de sobremesa	10,00	10,00	1,00	*	149,00	7,63	8,07	11,75
Açúcar	10,00	1 colher de sobremesa	10,00	10,00	1,00	*	57,99	0,05	0,00	14,93
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>384,16</b>	<b>25,01</b>	<b>10,72</b>	<b>62,05</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. . Higienizar as frutas e cortar;										
2. Diluir o leite em pó conforme as instruções da embalagem em água filtrada;										
3. Adicionar as frutas cortadas, o leite, a aveia e o açúcar no liquidificador e bater. Reservar;										
4. Servir a vitamina conforme o cardápio.										
<b>Rendimento (g): 100</b>							<b>Peso da Porção (g): 120,00</b>		<b>Tempo de Preparo: 20 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO CRECHE ZONA (urbana) FEIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos PERÍODO: Integral										
NOME DE PREPARAÇÃO: VITAMINA SUPERPODEROSA (banana, maçã e aveia)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Banana	45,00	2 colheres de sopa	45,00	27,10	1,66	*	38,95	0,00	0,04	10,16
Maçã	45,00	2 colheres de sopa	40,00	25,80	1,00	*	20,08	0,23	0,06	5,22
Aveia	10,00	1 colher de sobremesa	10,00	10,00	1,00	*	118,15	4,18	2,55	19,99
Leite integral em pó	10,00	1 colher de sobremesa	10,00	10,00	1,00	*	149,00	7,63	8,07	11,75
Açúcar	10,00	1 colher de sobremesa	10,00	10,00	1,00	*	57,99	0,05	0,00	14,93
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>384,16</b>	<b>25,01</b>	<b>10,72</b>	<b>62,05</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. . Higienizar as frutas e cortar;										
2. Diluir o leite em pó conforme as instruções da embalagem em água filtrada;										
3. Adicionar as frutas cortadas, o leite, a aveia e o açúcar no liquidificador e bater. Reservar;										
4. Servir a vitamina conforme o cardápio.										
<b>Rendimento (g): 100</b>							<b>Peso da Porção (g): 120,00</b>		<b>Tempo de Preparo: 20 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata R. N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164