



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



FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES CARDÁPIO III
CENTRO EDUCA MAIS PERÍODO INTEGRAL
ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)
DE 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^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky 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 SUPORTE AO SISTEMA EDUCACIONAL
VITOR PFLUEGER PEREIRA DOS SANTOS

SUPERINTENDÊNCIA DE SUPORTE A EDUCAÇÃO
POLYANA LINDOSO CAJUEIRO

SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
NATHÁLIA ISABELLA PAVÃO PINTO LIMA

SETOR DE NUTRIÇÃO

MOISANE DE JESUS AMORIM PINHEIRO (Responsável Técnico) CRN11: 4557
DIANA MESSALA PINHEIRO DA SILVA MONTEIRO (Quadro Técnico) CRN11: 3555
MARIA DO SOCORRO MENDES JANSEN (Quadro Técnico) CRN11: 8034
SUZANA BORBA FONSECA DA SILVA (Quadro Técnico) CRN11: 4418
RENATA RODRIGUES NASLAUSKY RABIN (Quadro Técnico) CRN11: 2164

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN11:4557

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

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11:2164

PREPARAÇÕES

1. Abacaxi
2. Achocolatado
3. Arroz à grega: vagem e cenoura
4. Arroz branco
5. Arroz com abóbora
6. Arroz com cenoura
7. Arroz com fava
8. Arroz com João Gomes
9. Arroz com macarrão
10. Arroz maravilha: arroz, frango em cubos, feijão, abóbora e couve
11. Arroz Maria Isabel: arroz, carne bovina
12. Assado de panela de carne bovina
13. Baião de dois: arroz e feijão verde
14. Banana
15. Batata doce cozida
16. Bife a cavalo: carne bovina e ovo frito
17. Biscoito doce
18. Biscoito maisena
19. Biscoito Maria
20. Biscoito rosquinha
21. Biscoito salgado
22. Bobó de vinagreira
23. Bolo de milho
24. Bolo de trigo simples
25. Caldo de ovos
26. Caldo saboroso com legumes
27. Carne cozida com batata inglesa
28. Carne suína acebolada
29. Coxa e sobrecoxa de frango ao molho
30. Creme de milho

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN11:4557

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

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11:2164

31. Cuscuz paulista nutritivo
32. Estrogonofe de carne bovina
33. Farofa
34. Farofa de ovos mexidos
35. Farofa de ovos mexidos com cebolinha
36. Feijão cozido
37. Feijão cozido com abóbora
38. Feijão cozido com couve
39. Feijão cozido com João Gomes
40. Feijão cozido com repolho
41. Filé de frango com pimentão
42. Frango à milanesa
43. Frango a passarinho
44. Galinhada frango, arroz e abóbora
45. Iogurte de fruta
46. Isca de carne com pimentão e cebola
47. Laranja
48. Legumes refogados: berinjela, tomate e cebolinha
49. Legumes refogados: maxixe, abóbora
50. Macarrão
51. Manteiga
52. Manuê
53. Melancia
54. Melão
55. Mingau de aveia
56. Mingau de fubá de milho
57. Mingau de milho branco
58. Mingau de tapioca com coco ralado
59. Mix de folhas: alface e rúcula
60. Molho de carne bovina moída (para o pão)
61. Ovos mexidos (para o pão)
62. Pão
63. Peixe ao molho

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN11:4557

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

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11:2164

64. Peixe escabeche
65. Peixe frito
66. Purê de abóbora
67. Purê de batata inglesa
68. Refogado de carne moída com repolho e cenoura
69. Salada crua com repolho e cebolinha
70. Salada crua de acelga e pepino
71. Salada crua de acelga e tomate
72. Salada crua de alface, cheiro verde e pepino
73. Salada crua de alface, pepino e tomate
74. Salada crua de alface, repolho e tomate
75. Salada crua de repolho e tomate
76. Salada crua de repolho, cebolinha e tomate
77. Salada crua de rúcula e manjeriço
78. Salada crua de rúcula e tomate
79. Salada crua de tomate e cenoura
80. Salada de frutas: banana, laranja, maçã
81. Salada de frutas: banana, laranja, melão
82. Sopa de carne, feijão e legumes (chuchu, quiabo, vinagreira)
83. Sopa de frango com feijão, macarrão e legumes (cenoura, maxixe, repolho, quiabo, vinagreira)
84. Suco de abacaxi
85. Suco de abacaxi com hortelã
86. Suco de acerola
87. Suco de bacuri
88. Suco de cajá
89. Suco de caju
90. Suco de cupuaçu
91. Suco de goiaba
92. Suco de manga
93. Suco de maracujá
94. Suco de murici
95. Tangerina
96. Tiras de carne bovina acebolada

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN11:4557

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

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11:2164

- 97. Vinagrete
- 98. Vitamina de abacate
- 99. Vitamina de acerola
- 100. Vitamina de banana, mamão e aveia
- 101. Vitamina de goiaba
- 102. Vitamina de mamão com aveia
- 103. Vitamina de maracujá

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN11:4557

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

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin (QT)
CRN11:2164

APRESENTAÇÃO

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

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

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

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

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

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

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN11:4557

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

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky 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
Manjeriçao	250g
Rúcula	300g
Vinagreira	400g

Exemplo: COUVE

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

Exemplo: OVO

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN11:4557

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

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky 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.

HIGIENIZAÇÃO DAS HORTALIÇAS

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN11:4557

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

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11:2164

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^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11:2164

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
Ficha Técnica de Preparo Zona: Urbana / Rural Faixa Etária: 16 à 18 anos Período: Integral										
NOME DA PREPARAÇÃO: ABACAXI							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Abacaxi	150,0	1 fatia média	150,00	84,75	1,77	*	40,95	0,73	0,10	10,45
TOTAL EM 100 G							40,95	0,73	0,10	10,45
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar em rodela; 2. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 84,75							PESO DA PORÇÃO (g): 150,00		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^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11:2164

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
Ficha Técnica de Preparo Zona: Urbana / Rural Faixa Etária: 16 à 18 anos Período: Integral										
NOME DA PREPARAÇÃO: ACHOCOLATADO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Achocolatado	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	80,20	0,84	0,43	18,24
Leite em pó	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
TOTAL EM 100G							448,84	14,81	14,54	65,18
MODO DE PREPARO:										
1. Colocar água, o leite em pó e o achocolatado em pó no liquidificador, bater até formar uma mistura homogênea;										
2. Servir quente ou frio conforme a preferência dos alunos.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 40,00		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^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11:2164

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
Ficha Técnica de Preparo Zona: Urbana / Rural Faixa Etária: 16 à 18 anos Período: Integral										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ À GREGA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	90,00	½ xícara	90,00	90,00	1,00	*	214,67	4,30	0,20	47,26
Cenoura	15,00	1 colher de sopa	15,00	12,93	1,16	*	3,88	0,14	0,03	0,59
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,97	1,26	*	1,56	0,07	0,00	0,35
Pimentão	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,97	1,26	*	0,84	0,04	0,01	0,19
Vagem	15,00	1 colher de sopa	15,00	11,81	1,27	*	2,94	0,21	0,02	0,63
Alho	1,00	1/3 de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher de café	2,00	2,00	1,00	*	17,68	0,00	2,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100 G							242,62	4,82	2,26	49,24
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> 1. Fazer o arroz como de costume; 2. Higienizar e cortar em cubos a cenoura, a vagem e o pimentão; 3. Dourar a cebola e o alho e acrescentar os legumes e deixar refogar; 4. Acrescentar o arroz e deixar cozinhar; 5. Servi conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100G							PESO DA PORÇÃO (g): 135		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^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11:2164

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
Ficha Técnica de Preparo Zona: Urbana / Rural Faixa Etária: 16 à 18 anos Período: Integral										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ BRANCO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	90,0 g	1 colher de servir	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Alho	1,0 g	1/3 de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Sal	1,0 g	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,0 ml	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100G							368,29	6,86	3,48	74,91
MODO DE PREPARO:										
1. Em uma panela acrescentar o alho amassado, o óleo, o sal e o arroz; 2. Refogar bem e depois acrescentar água; 3. Tampar a panela e deixar cozinhar por cerca de 30 minutos ou até amolecer; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100G							PESO DA PORÇÃO (g): 95,0		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^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11:2164

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
Ficha Técnica de Preparo Zona: Urbana / Rural Faixa Etária: 16 à 18 anos Período: Integral										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM ABÓBORA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	90,00	1/3 de xícara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Abóbora	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,60	1,37	*	0,00	0,25	0,08	0,90
Alho	1,00	1/3 de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo de soja	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 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							319,19	6,17	3,09	65,75
MODO DE PREPARO: 1. Em uma panela acrescentar o alho amassado, o óleo, o sal e o arroz; 2. Refogar bem e depois acrescentar água; 3. Tampar a panela e deixar cozinhar um pouco, acrescentar a abóbora e deixar terminar de cozinhar; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100G							PESO DA PORÇÃO (g): 115,0		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^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11:2164

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
Ficha Técnica de Preparo Zona: Urbana / Rural Faixa Etária: 16 à 18 anos Período: Integral										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM CENOURA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	90,00	1/3 de xícara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Cenoura	20,00	1 colher de sopa	20,00	17,24	1,16	*	5,17	0,19	0,04	0,79
Alho	1,00	1/3 de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo de soja	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 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							316,28	5,97	2,98	64,10
MODO DE PREPARO: 1. Em uma panela acrescentar o alho amassado, o óleo, o sal e o arroz; 2. Refogar bem e depois acrescentar água; 3. Tampar a panela e deixar cozinhar; 4. Ralar a cenoura e acrescentar ao arroz já cozido; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100G							PESO DA PORÇÃO (g): 115,0		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^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11:2164

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
Ficha Técnica de Preparo Zona: Urbana / Rural Faixa Etária: 16 à 18 anos Período: Integral										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM FAVA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	90,00	½ xícara	90,00	75,00	1,00	*	268,34	5,37	0,25	59,07
Fava	15,00	1 colher de sopa	15,00	13,04	1,15	*	11,17	0,63	0,41	1,32
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Alho	1,00	1/3 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
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	0,10	0,10	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
TOTAL EM 100 G							309,92	6,24	3,68	61,17
MODO DE PREPARO: 1. Colocar em uma panela de pressão a fava e a água não enchendo até a borda da panela; 2. Levar ao fogo e depois que pegar a pressão, abaixar o fogo e deixar terminar de cozinhar, sem desmanchar. Escorrer a fava e reservar. 3. Em uma panela com óleo quente, refogar os temperos, até dourar; 4. Acrescentar a fava e refogar; 5. Preparar o arroz de acordo com o procedimento normal; 6. Misturar o arroz a fava; 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g							PESO DA PORÇÃO (g): 120,00		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^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin (QT)
CRN11:2164

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
Ficha Técnica de Preparo Zona: Urbana / Rural Faixa Etária: 16 à 18 anos Período: Integral										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM JOÃO GOMES							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	90,00	1/3 de xícara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
João Gomes	20,00	1 colher de sopa	20,00	17,24	1,16	*	6,86	0,57	0,05	1,59
Alho	1,00	1/3 de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo de soja	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 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							317,79	6,31	2,99	64,81
MODO DE PREPARO:										
1. Em uma panela acrescentar o alho amassado e o óleo; 2. Refogar as folhas de João Gomes (previamente lavadas) bem e depois acrescentar o arroz e refogar mais um pouco; 3. Acrescentar a água e o sal e deixar cozinhar; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g							PESO DA PORÇÃO (g): 115,0		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^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11:2164

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
Ficha Técnica de Preparo Zona: Urbana / Rural Faixa Etária: 16 à 18 anos Período: Integral										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM MACARRÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	90,00	1/3 de xícara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Macarrão	40,00	2 colher de sopa	40,00	40,00	1,00	*	148,45	4,00	0,52	31,18
Alho	1,00	1/3 de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo de soja	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 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							369,13	7,79	2,83	75,81
MODO DE PREPARO:										
1. Em uma panela acrescentar o alho amassado e o óleo; 2. Acrescentar o macarrão e fritar, em seguida acrescentar o arroz e fritar mais um pouco e depois acrescentar água e sal; 3. Deixar cozinhar; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g							PESO DA PORÇÃO (g): 135,00		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^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11:2164

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
Ficha Técnica de Preparo Zona: Urbana / Rural Faixa Etária: 16 à 18 anos Período: Integral											
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ MARAVILHA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Arroz	90,00	½ xícara	90,00	70,0	1,0	*	250,45	5,01	0,23	55,13	
Frango (peito)	50,00	2 colheres de sopa cheia	50,00	35,9	1,39	*	42,86	7,74	1,09	0,00	
Feijão	25,00	2 colheres de sopas cheia	25,00	24,2	1,03	*	79,86	4,85	0,31	14,86	
Abóbora	15,00	1 colher de sopa cheia	15,00	13,8	1,08	*	0,00	0,24	0,07	1,16	
Alho	1,00	1/3 e alho	1,00	0,9	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22	
Cebola	3,00	½ colher de sopa	3,00	2,1	1,4	*	0,83	0,04	0,00	0,19	
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,0	1,0	*	0,15	0,00	0,00	0,03	
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,3	2,1	*	0,76	0,02	0,00	0,26	
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	3,00	1,4	2,1	*	0,39	0,03	0,00	0,07	
Pimenta do reino	1,00	1 colher de café	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	1,0	1,0	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL EM 100 G							376,41	17,99	1,70	71,94	
MODO DE PREPARO:											
<ol style="list-style-type: none"> Higienizar, descascar e cortar em cubos a abóbora. Reservar; Cozinhar o feijão como de costume, porém não deixar amolecer completamente; Descongelar adequadamente o frango, corta-lo em cubos e refogar com os temperos; Adicionar o arroz e a água fervente ao frango refogado. Deixar cozinhar por aproximadamente 10 minutos; Acrescentar o feijão pré-cozido e a abóbora; Cozinhar até amolecer; Servir conforme o cardápio. 											
RENDIMENTO (g): 100g							PESO DA PORÇÃO (g): 197,00		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^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11:2164

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
Ficha Técnica de Preparo Zona: Urbana / Rural Faixa Etária: 16 à 18 anos Período: Integral											
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ MARIA ISABEL							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Arroz	90,00	½ xícara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88	
Carne em cubos	40,00	2 colheres de sopa cheia	40,00	33,90	1,18	*	48,82	7,06	2,07	0,00	
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00	
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
Alho	1,00	1/3 do dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22	
Colorau	5,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03	
Cebola	3,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
TOTAL EM 100 G							399,92	13,62	5,38	71,44	
MODO DE PREPARO:											
1. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos; 2. Aquecer o óleo e refogar a carne com o alho, a cebola e o colorau; 3. Adicionar o arroz e água fervente e deixar cozinhar até amolecer; 4. Finalizar com a cebolinha higienizada e picada sobre o arroz; 5. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 141 g		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^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11:2164

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

Ficha Técnica de Preparo

Zona: Urbana / Rural

Faixa Etária: 16 à 18 anos

Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: ASSADO DE PANELA DE CARNE BOVINA

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne bovina	180,00	1 bife	180,00	160,71	1,12	*	231,48	33,46	9,83	0,00
Alho	1,00	1/3 do dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1/2 colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo de soja	10,00	1 colher de sobremesa	10,00	10,00	1,00	*	88,40	0,00	10,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							181,85	18,95	11,20	0,30
MODO DE PREPARO:										
1. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em cubos e temperar com alho, cebola, colorau, limão, pimenta do reino e sal;										
2. Em uma panela de pressão, refogar tudo e acrescentar pouca água até cozinhar por completo e ficar macia;										
3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 199,0		TEMPO DE PREPARO: 2 horas	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN11:4557

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

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin (QT)
CRN11:2164

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
Ficha Técnica de Preparo Zona: Urbana / Rural Faixa Etária: 16 à 18 anos Período: Integral										
NOME DA PREPARAÇÃO: BAIÃO DE DOIS (ARROZ, FEIJÃO VERDE)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	90,00	1/3 de xícara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Feijão verde	40,00	2 colheres de sopa	40,00	38,83	1,03	*	131,71	7,85	0,92	23,78
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo de soja	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 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							359,83	10,73	3,16	70,94
MODO DE PREPARO: 1. Em uma panela acrescentar o alho amassado, o óleo, o sal e o arroz; 2. Refogar bem e depois acrescentar água; 3. Tampar a panela e deixar cozinhar; 4. Cozinhar o feijão como de costume; 5. Misturar o feijão cozido ao arroz cozido; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g							PESO DA PORÇÃO (g): 135,00		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^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11:2164

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
Ficha Técnica de Preparo Zona: Urbana / Rural Faixa Etária: 16 à 18 anos Período: Integral										
NOME DA PREPARAÇÃO: BANANA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Banana	80,00	1 unidade média	86,00	58,90	1,46	*	57,87	0,75	0,04	15,29
TOTAL EM 100G							98,25	1,27	0,07	25,96
MODO DE PREPARO: Higienizar e servir de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 86,00		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^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11:2164

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

Ficha Técnica de Preparo
Zona: Urbana / Rural
Faixa Etária: 16 à 18 anos
Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: BATATA DOCE COZIDA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Batata doce	60,00	3 colheres de sopa	60,00	49,59	1,21	*	58,63	0,62	0,07	13,98
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							115,90	1,23	0,13	27,64
MODO DE PREPARO:										
1. Lavar, higienizar e cortar as batatas; 2. Em uma panela arrumar as batatas, acrescentar água de modo que as cubra e sal a gosto; 3. Quando tiverem cozidas ou macias, retirar do fogo e deixar esfriar; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 60,0		TEMPO DE PREPARO: 1h	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN11:4557

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

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11:2164

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

Ficha Técnica de Preparo
Zona: Urbana / Rural
Faixa Etária: 16 à 18 anos
Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: BIFE A CAVALO (Carne bovina e ovo frito)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Carne bovina	180,00	1 bife	180,00	160,71	1,12	*	231,48	33,46	9,83	0,00	
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	45,05	1,11	*	64,46	5,87	4,01	0,74	
Alho	1,00	1/3 do dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22	
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03	
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26	
Óleo de soja	10,00	1 colher de sobremesa	10,00	10,00	1,00	*	88,40	0,00	10,00	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	
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL EM 100G							386,36	1 colher de chá	23,84	1,27	
MODO DE PREPARO:											
<ol style="list-style-type: none"> Lavar os ovos e reservar; Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em bifes e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; Fritar os bifes em pouca quantidade, para não acumular água. Reservar; Fritar os ovos em seguida e não perfurar as gemas; Colocar os ovos fritos em cima dos bifes; Servir conforme os cardápios. 											
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 249,0		TEMPO DE PREPARO: 2 horas		

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 Rodrigues Naslausky Rabin (QT)
CRN11:2164

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

Ficha Técnica de Preparo
Zona: Urbana / Rural
Faixa Etária: 16 à 18 anos
Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO DOCE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Biscoito doce	30,00	6 unidades	30,00	30,00	1,00	*	132,85	2,42	3,59	22,57
TOTAL EM 100G							442,82	8,07	11,97	75,23
MODO DE PREPARO:										
Servir de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 30,0		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^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11:2164

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

Ficha Técnica de Preparo
Zona: Urbana / Rural
Faixa Etária: 16 à 18 anos
Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO MAISENA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Biscoito maisena	30,00	6 unidades	30,00	30,00	1,00	*	132,85	2,42	3,59	22,57
TOTAL EM 100G							442,82	8,07	11,97	75,23
MODO DE PREPARO:										
Servir de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 30,0		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^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11:2164

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

Ficha Técnica de Preparo
Zona: Urbana / Rural
Faixa Etária: 16 à 18 anos
Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO MARIA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Biscoito Maria	30,00	6 unidades	30,00	30,00	1,00	*	132,85	2,42	3,59	22,57
TOTAL EM 100G							442,82	8,07	11,97	75,23
MODO DE PREPARO:										
Servir de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 30,0		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^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11:2164

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
Ficha Técnica de Preparo										
Zona: Urbana / Rural										
Faixa Etária: 16 à 18 anos										
Período: Integral										
NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO ROSQUINHA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Biscoito rosquinha	30,00	6 unidades	30,00	30,00	1,00	*	132,85	2,42	3,59	22,57
TOTAL EM 100G							442,82	8,07	11,97	75,23
MODO DE PREPARO:										
Servir de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 30,0		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^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11:2164

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
Ficha Técnica de Preparo Zona: Urbana / Rural Faixa Etária: 16 à 18 anos Período: Integral										
NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO SALGADO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Biscoito salgado	30,00	6 unidades	30,00	30,00	1,00	*	129,60	3,03	4,32	20,61
TOTAL EM 100G							432,00	10,10	14,40	68,70
MODO DE PREPARO: Servir de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 30,0		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^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11:2164

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
Ficha Técnica de Preparo Zona: Urbana / Rural Faixa Etária: 16 à 18 anos Período: Integral										
NOME DA PREPARAÇÃO: BOBÓ DE VINAGREIRA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Vinagreira	60,00	3 colheres de sopa	60,00	40,00	1,50	*	10,40	0,84	0,14	1,96
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 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Óleo de soja	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta de cheiro	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	3,00	2,10	*	0,82	0,06	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
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							76,74	1,97	6,03	5,06
MODO DE PREPARO:										
1. Tirar as folhas de vinagreira dos talos e higienizar; 2. Refogar as folhas de vinagreira com alho, cebola, óleo, pimenta de cheiro e sal a gosto; 3. Mexer e bater as folhas até ficarem macias; 4. Cozinhar até amolecer; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 74,0		TEMPO DE PREPARO: 1h	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN11:4557

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

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11:2164

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
Ficha Técnica de Preparo Zona: Urbana / Rural Faixa Etária: 16 à 18 anos Período: Integral										
NOME DA PREPARAÇÃO: BOLO DE MILHO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Flocão de milho	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	141,39	2,89	0,76	31,55
Açúcar	10,00	1 colher de sobremesa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Fermento	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	4,49	0,02	0,00	2,20
Leite em pó	15,00	1 colher de sopa	15,00	15,00	1,00	*	74,50	3,81	4,04	5,88
Manteiga	10,00	1 colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	72,60	0,04	8,24	0,01
Ovo	25,00	1 unidade	25,00	22,30	1,12	*	31,91	2,91	1,98	0,36
TOTAL EM 100G							355,37	9,48	14,68	48,82
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> 1. Diluir o leite em pó conforme as instruções da embalagem, em água filtrada; 2. Bater no liquidificador o flocão de milho, o açúcar, leite, manteiga e ovos até formar uma mistura homogênea; 3. Adicionar o fermento em pó na mistura e bater novamente por cerca de 1 minuto; 4. Aquecer o forno a 200°; 5. Untar a assadeira com manteiga e adicionar a mistura; 6. Assar por aproximadamente 30 a 40 minutos, deixar ficar dourado ou utilizar o método do palito para ver se se já está assado; 7. Esperar esfriar e desenformar; 8. Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 105,0		TEMPO DE PREPARO: 2h	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN11:4557

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

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11:2164

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
Ficha Técnica de Preparo Zona: Urbana / Rural Faixa Etária: 16 à 18 anos Período: Integral										
NOME DA PREPARAÇÃO: BOLO DE TRIGO SIMPLES							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha de trigo	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	148,00	7,00	1,90	25,72
Açúcar	10,00	1 colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Fermento	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	4,49	0,02	0,00	2,20
Leite em pó	15,00	1 colher de sopa	15,00	15,00	1,00	*	74,50	3,81	4,04	5,88
Manteiga	10,00	1 colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	72,60	0,04	8,24	0,01
Ovo	25,00	1 unidade	25,00	22,30	1,12	*	31,91	2,91	1,98	0,36
TOTAL EM 100G							361,83	13,51	15,79	43,13
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> Diluir o leite em pó conforme as instruções da embalagem, em água filtrada; Bater no liquidificador a farinha de trigo com açúcar, leite, manteiga e ovos até formar uma mistura homogênea; Adicionar o fermento em pó na mistura e bater novamente por cerca de 1 minuto; Aquecer o forno a 200°; Untar a assadeira com manteiga e adicionar a mistura; Assar por aproximadamente 30 a 40 minutos, deixar ficar dourado ou utilizar o método do palito para ver se já está assado; Esperar esfriar e desenformar; Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 105,0		TEMPO DE PREPARO: 2 horas	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN11:4557

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

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11:2164

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
Ficha Técnica de Preparo Zona: Urbana / Rural Faixa Etária: 16 à 18 anos Período: Integral										
NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO SABOROSO COM LEGUMES							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne moída	40,00	2 colheres de sopa	40,00	35,71	1,12	*	48,77	6,94	2,12	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	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,10	1,43	*	0,83	0,04	0,00	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
Farinha branca	10,00	1 colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	36,53	0,12	0,03	8,92
Óleo de soja	2,00	1 colher de café	2,00	2,00	1,00	*	17,68	0,00	2,00	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
Tomate	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,56	1,17	*	0,39	0,03	0,00	0,08
Couve	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	1,83	1,64	*	0,49	0,05	0,01	0,08
Batata inglesa	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,70	1,11	*	1,74	0,05	0,00	0,40
Cenoura	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,59	1,16	*	0,78	0,03	0,01	0,12
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							171,05	11,54	6,59	15,85
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> 1. Descongelar adequadamente a carne moída conforme as instruções da embalagem. Reservar; 2. Cortar em cubos a cenoura e a batata inglesa e picar as folhas de couve; 3. Deixar de molho a farinha branca. Reservar. 4. Refogar o alho, cebola, colorau, pimenta do reino, tomate numa panela aquecida com óleo e adicionar a carne moída. Deixar refogar e cozinhar; 5. Adicionar água e em seguida a farinha branca já hidratada, mexer bem para não empelotar e deixar cozinhar; 6. Adicionar mais água para ficar em ponto de caldo; 7. Deixar cozinhar por mais 20 minutos; 8. Servir morno conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 71,0		TEMPO DE PREPARO: 1h	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN11:4557

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

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11:2164

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

Ficha Técnica de Preparo
Zona: Urbana / Rural
Faixa Etária: 16 à 18 anos
Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE OVOS							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	45,05	1,11	*	64,46	5,87	4,01	0,74	
Alho	1,00	1/3 de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22	
Cebola	3,00	1 colher de café	3,00	2,10	1,43	*	0,83	0,04	0,00	0,19	
Cheiro verde	3,00	1 colher de café	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15	
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03	
Farinha branca	10,00	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	36,53	0,12	0,03	8,92	
Óleo de soja	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	1 colher de café	3,00	2,50	1,20	*	0,68	0,05	0,01	0,12	
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	
Pimentão, verde	3,00	1 colher de café	3,00	2,31	1,30	*	0,49	0,02	0,00	0,11	
Tomate	3,00	1 colher de café	3,00	2,56	1,17	*	0,39	0,03	0,00	0,08	
Cebolinha	3,00	1 colher de café	3,00	2,61	1,15	*	0,51	0,05	0,01	0,09	
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL EM 100G							163,58	8,36	8,04	14,10	
MODO DE PREPARO:											
<ol style="list-style-type: none"> Higienizar os ovos e quebrá-los em uma vasilha separada. Reservar; Refogar o alho, cebola, colorau, pimenta de cheiro, pimenta do reino, pimentão e tomate numa panela aquecida com óleo; Acrescentar água e aos poucos a farinha branca, mexendo sempre para não embolar, deixar no ponto de creme; Adicionar os ovos da vasilha e o sal e finalizar com a cebolinha e o cheiro verde; Deixar cozinhar por 20 minutos; Servir morno conforme o cardápio. 											
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 84,0		TEMPO DE PREPARO: 1h		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN11:4557

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

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11:2164

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
Ficha Técnica de Preparo Zona: Urbana / Rural Faixa Etária: 16 à 18 anos Período: Integral										
NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE BOVINA COZIDA COM BATATA INGLESIA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne bovina	40,00	2 colheres de sopa	40,00	35,71	1,12	*	48,77	6,94	2,12	0,00
Alho	1,00	1/3 de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	3,00	1 colher de café	3,00	2,10	1,43	*	0,83	0,04	0,00	0,19
Pimenta de cheiro	3,00	1 colher de café	3,00	2,50	1,20	*	0,68	0,05	0,01	0,12
Tomate	3,00	1 colher de café	3,00	2,56	1,17	*	0,39	0,03	0,00	0,08
Batata inglesa	10,00	½ colher de sopa	10,00	8,26	1,21	*	9,77	0,10	0,01	2,33
Chuchu	10,00	½ colher de sopa	10,00	7,25	1,38	*	1,23	0,05	0,00	0,30
Óleo de soja	2,00	1 colher de café	2,00	2,00	1,00	*	17,68	0,00	2,00	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
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							125,36	11,31	6,46	5,10
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> Descongelar adequadamente a carne conforme as orientações da embalagem; Cortar em cubos e temperar com alho, cebola, pimenta de cheiro, pimenta do reino, colorau e sal; Em uma panela de pressão aquecer o óleo e refogar bem a carne; Adicionar água, a batata inglesa e o chuchu e deixar cozinhar até ficar macia; Retirar do fogo e deixar amornar; Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 75,0		TEMPO DE PREPARO: 1h	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN11:4557

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

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11:2164

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

Ficha Técnica de Preparo
Zona: Urbana / Rural
Faixa Etária: 16 à 18 anos
Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE SUÍNA ACEBOLADA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Carne suína	180,00	1 filé	180,00	120,00	1,50	*	223,27	24,15	13,32	0,00	
Alho	1,00	1/3 de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22	
Cebola	3,00	1 colher de café	3,00	2,10	1,43	*	0,83	0,04	0,00	0,19	
Pimenta de cheiro	3,00	1 colher de café	3,00	2,50	1,20	*	0,68	0,05	0,01	0,12	
Tomate	3,00	1 colher de café	3,00	2,56	1,17	*	0,39	0,03	0,00	0,08	
Óleo de soja	2,00	1 colher de café	2,00	2,00	1,00	*	17,68	0,00	2,00	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	
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03	
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL EM 100G							244,10	24,33	15,34	0,65	
MODO DE PREPARO:											
<ol style="list-style-type: none"> 1. Descongelar adequadamente a carne conforme as orientações da embalagem; 2. Cortar em filés e temperar com alho, cebola, pimenta de cheiro, pimenta do reino, colorau e sal; 3. Em uma panela de pressão aquecer o óleo e refogar bem a carne; 4. Adicionar água e deixar cozinhar até ficar macia; 5. Retirar do fogo deixar amornar; 6. Servir conforme o cardápio. 											
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 195,0		TEMPO DE PREPARO: 1h		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN11:4557

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

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin (QT)
CRN11:2164

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

Ficha Técnica de Preparo
Zona: Urbana / Rural
Faixa Etária: 16 à 18 anos
Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: COXA E SOBRECOXA DE FRANGO AO MOLHO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Coxa e sobrecoxa	180,00	1 unidade	180,00	120,00	1,50	*	194,16	21,08	11,54	0,00	
Alho	1,00	1/3 de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22	
Cebola	3,00	1 colher de café	3,00	2,10	1,43	*	0,83	0,04	0,00	0,19	
Pimenta de cheiro	3,00	1 colher de café	3,00	2,50	1,20	*	0,68	0,05	0,01	0,12	
Tomate	3,00	1 colher de café	3,00	2,56	1,17	*	0,39	0,03	0,00	0,08	
Óleo de soja	2,00	1 colher de café	2,00	2,00	1,00	*	17,68	0,00	2,00	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	
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03	
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL EM 100G							161,55	15,98	10,19	0,49	
MODO DE PREPARO:											
<ol style="list-style-type: none"> 1. Descongelar adequadamente as coxas e sobrecoxas de frango conforme as orientações da embalagem; 2. Temperar com alho, cebola, pimenta de cheiro, pimenta do reino, colorau e sal; 3. Em uma panela aquecer o óleo e refogar bem; 4. Adicionar água e deixar cozinhar até ficar macia; 5. Retirar do fogo deixar amornar; 6. Servir conforme o cardápio. 											
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 195,0		TEMPO DE PREPARO: 2h		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN11:4557

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

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11:2164

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

Ficha Técnica de Preparo
Zona: Urbana / Rural
Faixa Etária: 16 à 18 anos
Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: CREME DE MILHO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Milho verde	50,00	2 colheres de sopa	50,00	26,60	1,88	*	36,75	1,75	0,16	7,59
Manteiga	5,00	¼ de colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
Farinha de trigo	10,00	1 colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	36,05	0,98	0,14	7,51
Cebola	5,00	½ colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Leite integral pó	15,00	1 colher de sopa	15,00	15,00	1,00	*	74,50	3,81	4,04	5,88
Leite de coco	15,00	1 colher de sopa	15,00	7,98	1,88	*	13,26	0,08	1,47	0,18
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							286,99	9,71	14,36	31,08
MODO DE PREPARO: 1. Dissolver o leite em pó na água filtrada; 2. Liquidificar o leite e o milho e reservar; 3. Refogar a cebola na manteiga e depois acrescentar aos poucos a mistura de milho e mexer sempre; 4. Adicionar aos poucos o leite de coco e o trigo dissolvido com um pouco de água até obter um creme grasso; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 101,0		TEMPO DE PREPARO: 30 MIN	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN11:4557

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

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin (QT)
CRN11:2164

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
Ficha Técnica de Preparo Zona: Urbana / Rural Faixa Etária: 16 à 18 anos Período: Integral										
NOME DA PREPARAÇÃO: CUSCUZ PAULISTA NUTRITIVO (flocão de milho, ovos, cebolinha)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Flocão de milho	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	141,39	2,89	0,76	31,55
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	45,05	1,11	*	64,46	5,87	4,01	0,74
Óleo de soja	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	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
Cebolinha	3,00	1 colher de café	3,00	2,61	1,15	*	0,51	0,05	0,01	0,09
Milho verde	10,00	½ colher de sopa	10,00	4,02	2,49	*	5,55	0,26	0,02	1,15
Tomate	10,00	½ colher de sopa	10,00	8,55	1,17	*	1,31	0,09	0,01	0,27
TOTAL EM 100G							238,77	8,52	9,10	31,35
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> 1. Preparar o cuscuz como de costume; 2. Preparar os ovos mexidos como de costume; 3. Higienizar a cebolinha e o tomate e picar; 4. Retirar o milho verde das espigas e cozinhar; 5. Misturar todos os ingredientes e deixar amornar; 6. Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 121,0		TEMPO DE PREPARO: 1 hora	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN11:4557

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

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11:2164

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

Ficha Técnica de Preparo
Zona: Urbana / Rural
Faixa Etária: 16 à 18 anos
Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: ESTROGONOFE DE CARNE BOVINA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Carne bovina	200,00	1 xícara de chá	200,00	178,57	1,12	*	257,20	37,17	10,92	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 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20	
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13	
Óleo de soja	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	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	
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03	
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
Leite em pó	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84	
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26	
Farinha de trigo	10,00	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	37,00	1,75	0,47	6,43	
TOTAL EM 100G							191,07	19,11	9,40	6,66	
MODO DE PREPARO:											
<ol style="list-style-type: none"> 1. Descongelar adequadamente a carne bovina conforme as orientações da embalagem; 2. Temperar com alho, cebola, pimenta de cheiro, tomate, pimenta do reino, colorau, limão e sal; 3. Em uma panela aquecer o óleo e refogar bem; 4. Adicionar água e deixar cozinhar até ficar macia; 5. Dissolver a farinha de trigo com leite em pó também dissolvido em água e adicionar à carne cozida e deixar cozinhar mais um pouco; 6. Retirar do fogo deixar amornar; 7. Servir conforme o cardápio. 											
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 259,0		TEMPO DE PREPARO: 2h		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN11:4557

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

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin (QT)
CRN11:2164

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
Ficha Técnica de Preparo Zona: Urbana / Rural Faixa Etária: 16 à 18 anos Período: Integral										
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha branca	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo de soja	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	*	146,11	0,49	0,11	35,68
TOTAL EM 100G							359,11	1,14	6,43	74,27
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a cebola, picar e reservar; 2. Aquecer em um tacho ou frigideira o óleo e adicionar a cebola para refogar; 3. Adicionar o colorau e o sal e em seguida a farinha branca; 4. Deixar fritar mexendo sempre; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 50,00		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^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11:2164

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
Ficha Técnica de Preparo Zona: Urbana / Rural Faixa Etária: 16 à 18 anos Período: Integral										
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE OVOS MEXIDOS COM CEBOLINHA							FAROFA DE OVOS MEXIDOS			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	144,35	0,62	0,11	35,16
Ovo	44,00	1 unidade	44,00	39,29	1,12	*	56,22	5,12	3,50	0,64
Cebolinha	3,00	1 Colher de sopa	3,00	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	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
Sal	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
TOTAL EM 100 G							234,30	6,07	6,74	37,09
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar corretamente os ovos em água corrente; 2. Em uma bacia quebrar um a um. Reservar; 3. Em uma panela aquecida com óleo dourar os temperos, cebolinha, cebola, tomate, pimenta de cheiro, colorau e sal; 4. Após o refogado colocar os ovos e deixe fritar por 2 minutos; 5. Em seguida acrescentar a farinha e mexer para não queimar.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g):106,30		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^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11:2164

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

Ficha Técnica de Preparo
Zona: Urbana / Rural
Faixa Etária: 16 à 18 anos
Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COZIDO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Feijão	36,00	2 Colheres de sopa	36,00	26,47	1,36	*	87,10	5,29	0,33	16,21	
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22	
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03	
Óleo de soja	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00	
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	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	
TOTAL EM 100G							292,91	13,73	8,36	42,35	
MODO DE PREPARO:											
1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Refogar numa panela de pressão aquecida com óleo, o alho, a pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e o sal; 3. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 4. Adicionar água e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos após pegar pressão; 5. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 52,0		TEMPO DE PREPARO: 1h		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN11:4557

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

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11:2164

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

Ficha Técnica de Preparo
Zona: Urbana / Rural
Faixa Etária: 16 à 18 anos
Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COZIDO COM ABÓBORA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Feijão	36,00	2 colheres de sopa	36,00	26,47	1,36	*	25,79	1,55	0,47	3,98	
Abóbora	36,00	1 colher de sopa	36,00	33,33	1,08	*	8,63	0,38	0,12	1,34	
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22	
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11	
Sal	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	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL EM 100 G							102,30	3,38	5,62	9,73	
MODO DE PREPARO:											
1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Higienizar, descascar e cortar em cubos a abóbora. Reservar; 3. Refogar numa panela de pressão aquecida com óleo, o alho, a pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e o sal; 4. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 5. Adicionar água e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos após pegar pressão; 6. Retirar do fogo, acrescentar a abóbora e cozinhar por mais 10 minutos ou até amolecer tanto o feijão quanto a abóbora; 7. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g):88,00		TEMPO DE PREPARO: 2h 30 min		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN11:4557

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

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11:2164

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

Ficha Técnica de Preparo
Zona: Urbana / Rural
Faixa Etária: 16 à 18 anos
Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COZIDO COM COUVE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Feijão	36,00	2 colheres de sopa	36,00	26,47	1,36	*	87,10	5,29	0,33	16,21	
Alho	1,00	1 colher de sopa	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22	
Cebola	5,00	1/3 de dente de alho	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
Colorau	1,00	½ colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03	
Óleo de soja	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00	
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	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	
Couve	20,00	1 colher de sopa	20,00	12,20	1,64	*	3,30	0,35	0,07	0,53	
TOTAL EM 100G							230,86	11,20	6,54	33,47	
MODO DE PREPARO:											
1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Higienizar e cortar em pedaços as folhas de couve. Reservar; 3. Refogar numa panela de pressão aquecida com óleo, o alho, a pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e o sal; 4. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 5. Adicionar água e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos após pegar pressão; 6. Retirar do fogo, acrescentar as folhas de couve e deixar cozinhar por mais 10 minutos; 7. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 72,0		TEMPO DE PREPARO: 1h		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN11:4557

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

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11:2164

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

Ficha Técnica de Preparo
Zona: Urbana / Rural
Faixa Etária: 16 à 18 anos
Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COZIDO COM JOÃO GOMES							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Feijão	36,00	2 colheres de sopa	36,00	26,47	1,36	*	87,10	5,29	0,33	16,21	
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22	
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03	
Óleo de soja	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00	
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	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	
João Gomes	20,00	1 colher de sopa	20,00	17,39	1,15	*	6,92	0,57	0,05	1,60	
TOTAL EM 100G							216,28	10,58	5,92	32,31	
MODO DE PREPARO:											
1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Higienizar as folhas de João Gomes e reservar; 3. Refogar numa panela de pressão aquecida com óleo, o alho, a pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e o sal; 4. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 5. Adicionar água e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos após pegar pressão; 6. Retirar do fogo, acrescentar as folhas de João Gomes e deixar cozinhar por mais 10 minutos; 7. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 72,0		TEMPO DE PREPARO: 1h		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN11:4557

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

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin (QT)
CRN11:2164

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

Ficha Técnica de Preparo

Zona: Urbana / Rural

Faixa Etária: 16 à 18 anos

Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COZIDO COM REPOLHO

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão	36,00	2 colheres de sopa	36,00	26,47	1,36	*	87,10	5,29	0,33	16,21
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo de soja	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	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
Repolho	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,29	1,40	*	2,45	0,13	0,02	0,55
TOTAL EM 100G							220,40	10,35	6,20	32,23
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; Higienizar e cortar em pedaços o repolho. Reservar; Refogar numa panela de pressão aquecida com óleo, o alho, a pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e o sal; Escorrer o feijão e colocar no refogado; Adicionar água e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos após pegar pressão; Retirar do fogo, acrescentar o repolho e deixar cozinhar por mais 10 minutos; Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 72,0		TEMPO DE PREPARO: 1h	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN11:4557

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

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11:2164

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

Ficha Técnica de Preparo
Zona: Urbana / Rural
Faixa Etária: 16 à 18 anos
Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: FILÉ DE FRANGO COM PIMENTÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Peito de frango	180,00	1 filé	180,00	120,00	1,50	*	179,36	24,94	8,08	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	3,00	½ colher de sopa	3,00	2,10	1,43	*	0,83	0,04	0,00	0,19	
Pimenta de cheiro	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,50	1,20	*	0,68	0,05	0,01	0,12	
Pimentão verde	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,50	1,20	*	0,68	0,05	0,01	0,12	
Tomate	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,56	1,17	*	0,39	0,03	0,00	0,08	
Óleo de soja	2,00	1 colher de café	2,00	2,00	1,00	*	17,68	0,00	2,00	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	
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03	
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL EM 100G							150,43	18,88	7,59	0,49	
MODO DE PREPARO:											
<ol style="list-style-type: none"> Descongelar adequadamente o peito de frango conforme as orientações da embalagem; Temperar com alho, cebola, pimenta de cheiro, tomate, pimenta do reino, colorau, limão e sal; Em uma panela aquecer o óleo e refogar bem; Adicionar água e deixar cozinhar até ficar macia e acrescentar as rodela de pimentão; Retirar do fogo deixar amornar; Servir conforme o cardápio. 											
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 195,0		TEMPO DE PREPARO: 1h		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN11:4557

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

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11:2164

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
Ficha Técnica de Preparo Zona: Urbana / Rural Faixa Etária: 16 à 18 anos Período: Integral										
NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO À MILANESA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Peito de frango	180,00	1 filé	180,00	120,00	1,50	*	179,36	24,94	8,08	0,00
Alho	1,00	1/8 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,10	1,43	*	0,83	0,04	0,00	0,19
Pimenta de cheiro	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,50	1,20	*	0,68	0,05	0,01	0,12
Tomate	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,56	1,17	*	0,39	0,03	0,00	0,08
Óleo de soja	2,00	1 colher de café	2,00	2,00	1,00	*	17,68	0,00	2,00	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
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Farinha de trigo	10,00	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	36,05	0,98	0,14	7,51
TOTAL EM 100G							165,11	18,24	7,15	5,70
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> 1. Descongelar adequadamente o peito de frango conforme as orientações da embalagem; 2. Temperar com alho, cebola, pimenta de cheiro, tomate, pimenta do reino, colorau, limão e sal; 3. Enfarinhar; 4. Em uma panela aquecer o óleo e fritar bem; 5. Retirar do fogo deixar amornar; 6. Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 205,0		TEMPO DE PREPARO: 2h	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN11:4557

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

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11:2164

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

Ficha Técnica de Preparo
Zona: Urbana / Rural
Faixa Etária: 16 à 18 anos
Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO À PASSARINHO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Peito de frango	180,00	1 filé	180,00	120,00	1,50	*	179,36	24,94	8,08	0,00	
Alho	1,00	1/8 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22	
Cebola	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,10	1,43	*	0,83	0,04	0,00	0,19	
Pimenta de cheiro	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,50	1,20	*	0,68	0,05	0,01	0,12	
Tomate	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,56	1,17	*	0,39	0,03	0,00	0,08	
Óleo de soja	2,00	1 colher de café	2,00	2,00	1,00	*	17,68	0,00	2,00	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	
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03	
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL EM 100G							150,43	18,88	7,59	0,49	
MODO DE PREPARO:											
<ol style="list-style-type: none"> 1. Descongelar adequadamente o peito de frango conforme as orientações da embalagem; 2. Temperar com alho, cebola, pimenta de cheiro, tomate, pimenta do reino, colorau, limão e sal; 3. Em uma panela aquecer o óleo e fritar bem; 4. Retirar do fogo deixar amornar; 5. Servir conforme o cardápio. 											
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 195,0		TEMPO DE PREPARO: 1h		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN11:4557

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

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin (QT)
CRN11:2164

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
Ficha Técnica de Preparo Zona: Urbana / Rural Faixa Etária: 16 à 18 anos Período: Integral										
NOME DA PREPARAÇÃO: GALINHADA (frango, arroz, abóbora)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	45,00	½ Colher de servir	45,00	45,00	1,00	*	161,01	3,22	0,15	35,44
Frango (peito)	30,00	1 ½ Colher de sopa	30,00	21,58	1,39	*	25,72	4,65	0,65	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Tomate	5,00	1/6 colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	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
Limão	5,00	¼ de colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	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	1/8 de colher de sopa	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Abóbora	30,00	1 colher de café	30,00	21,90	1,37	*	8,76	0,38	0,12	1,36
TOTAL EM 100G							226,48	7,97	3,70	35,53
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> Descascar e cortar a abóbora em cubos. Reservar; Descongelar adequadamente o frango, cortar em pequenos pedaços e temperar com alho, limão, pimenta de cheiro, pimenta do reino e sal; Refogar o frango com cebola, pimenta de cheiro e tomate numa panela aquecida num óleo; Acrescentar o arroz e a abóbora com água fervente ao refogado; Deixar cozinhar até amolecer; Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 106,5 g		TEMPO DE PREPARO: 60 min	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN11:4557

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

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11:2164

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

Ficha Técnica de Preparo
Zona: Urbana / Rural
Faixa Etária: 16 à 18 anos
Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: IOGURTE DE FRUTA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
iogurte de fruta	180,00	1 unidade	180,00	180,00	1,00	*	177,64	6,23	6,25	26,32
TOTAL EM 100G							98,69	3,46	3,47	14,62
MODO DE PREPARO:										
1. Higienizar a embalagem e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 180,0		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^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11:2164

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
Ficha Técnica de Preparo Zona: Urbana / Rural Faixa Etária: 16 à 18 anos Período: Integral										
NOME DA PREPARAÇÃO: ISCA DE CARNE COM PIMENTÃO E CEBOLA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne bovina	160,00	8 colheres de sopa	160,00	135,59	1,18	*	195,29	28,23	8,29	0,00
Pimentão	10,00	1 colher de sopa	10,00	7,69	1,30	*	1,64	0,08	0,01	0,38
Cebola	10,00	1 colher de sopa	10,00	6,99	1,43	*	2,76	0,12	0,01	0,62
Óleo	3,00	1 colher 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
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							228,72	17,75	7,03	1,00
MODO DE PREPARO										
<ol style="list-style-type: none"> Higienizar e cortar em rodela a cebola e o pimentão; Descongelar adequadamente a carne, cortar em tiras e temperar com alho, limão, pimenta do reino e sal; Fritar as iscas de carne e retirar da panela; Acrescentar a cebola, o pimentão e a pimenta de cheiro no óleo que foi frito as iscas; Deixar dourar e adicionar as iscas novamente a panela e servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 160,96 g		TEMPO DE PREPARO: 40 min	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN11:4557

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

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11:2164

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

Ficha Técnica de Preparo

Zona: Urbana / Rural

Faixa Etária: 16 à 18 anos

Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: LARANJA

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Laranja	90,00	1 unidade média	90,00	64,29	1,40	*	29,21	0,63	0,07	7,37
TOTAL EM 100 G							45,44	0,98	0,10	11,47
MODO DE PREPARO:										
1. Higienizar a laranja e distribuir aos alunos conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g):90,00		TEMPO DE PREPARO: 20 min	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN11:4557

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

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11:2164

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
Ficha Técnica de Preparo Zona: Urbana / Rural Faixa Etária: 16 à 18 anos Período: Integral										
NOME DA PREPARAÇÃO: LEGUMES REFOGADOS (berinjela, tomate e cebolinha)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Berinjela	50,00	2 colheres de sopa	50,00	45,87	1,09	*	9,00	0,56	0,05	2,03
Tomate	5,00	1/6 de colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Cebolinha	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,50	0,05	0,01	0,09
Alho	1,00	1/3 de colher de sopa	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	1,36	0,11	0,02	0,24
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							40,61	1,32	4,59	4,54
MODO DE PREPARO										
1. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar; 2. Refogar e cozinhar os legumes com óleo, alho, cebola, colorau, pimenta de cheiro, sal e tomate; 3. Deixar cozinhar até amolecer; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 67,15 g		TEMPO DE PREPARO: 20 min	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN11:4557

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

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin (QT)
CRN11:2164

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

Ficha Técnica de Preparo
Zona: Urbana / Rural
Faixa Etária: 16 à 18 anos
Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: LEGUMES REFOGADOS (maxixe e abóbora)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Abóbora	60,00	2 colheres de sopa	60,00	43,80	1,37	*	17,52	0,76	0,24	2,71	
Maxixe	30,00	2 colheres de sopa	30,00	28,57	1,05	*	3,93	0,40	0,02	0,78	
Cebolinha	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,50	0,05	0,01	0,09	
Alho	1,00	1/3 de colher de sopa	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22	
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03	
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00	
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	1,36	0,11	0,02	0,24	
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 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13	
TOTAL EM 100G							53,05	1,59	3,52	4,81	
MODO DE PREPARO											
1.Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar; 2.Refogar e cozinhar os legumes com óleo, alho, cebola, colorau, pimenta de cheiro, sal e tomate; 3.Deixar cozinhar até amolecer; 4.Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 93,64 g		TEMPO DE PREPARO: 20 min		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN11:4557

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

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11:2164

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

Ficha Técnica de Preparo
Zona: Urbana / Rural
Faixa Etária: 16 à 18 anos
Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	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	1,00	*	111,17	3,10	0,59	22,99	
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cebolinha	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,59	1,16	*	0,50	0,05	0,01	0,09	
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22	
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03	
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00	
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13	
TOTAL EM 100G							141,42	7,17	7,81	51,36	
MODO DE PREPARO:											
1. Ferver água com um pouco de sal e óleo; 2. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos; 3. Deixar escorrer o macarrão e reservar; 4. Acrescentar em uma panela aquecida com óleo, o alho amassado e cebola. Deixar dourar; 5. Adicionar o tomate, sal e colorau; 6. Mexer e servir conforme o cardápio; 7. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 46,27 g		TEMPO DE PREPARO: 30 min		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN11:4557

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

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin (QT)
CRN11:2164

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
Ficha Técnica de Preparo Zona: Urbana / Rural Faixa Etária: 16 à 18 anos Período: Integral										
NOME DA PREPARAÇÃO: MANTEIGA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Manteiga	5,00	1/4 colh.de opa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
TOTAL EM 100 G							725,97	0,41	82,36	0,06
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a embalagem e utilizar conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g):5,00		TEMPO DE PREPARO: 10 min	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN11:4557

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

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11:2164

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

Ficha Técnica de Preparo
Zona: Urbana / Rural
Faixa Etária: 16 à 18 anos
Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: MANUÊ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Flocão de milho	25,00	1 colher de sopa	25,00	25,00	1,00	*	88,37	1,80	0,48	19,72
Leite em pó	15,00	1 colher de sopa	15,00	15,00	1,00	*	74,50	3,81	4,04	5,88
Manteiga	10,00	1 colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	72,60	0,04	8,24	0,01
Açúcar	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	19,34	0,02	0,00	4,98
Coco seco ralado	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	3,00	1,00	*	19,80	0,21	1,94	0,73
TOTAL EM 100G							274,61	5,88	14,68	31,31
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> 1. Deixar o flocão de milho por 30 minutos; 2. Em uma panela adicionar água e dissolver o leite em água, adicionar açúcar, manteiga e coco ralado; 3. Levar ao fogo e deixar cozinhar até virar uma papa; 4. Retirar do fogo e dispor em um tabuleiro e deixar amornar; 5. Cortar em cubos; 6. Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 58,0		TEMPO DE PREPARO: 1h	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN11:4557

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

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11:2164

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
Ficha Técnica de Preparo Zona: Urbana / Rural Faixa Etária: 16 à 18 anos Período: Integral										
NOME DA PREPARAÇÃO: MELANCIA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Melancia	200,00	1 Fatia Média	200,00	92,17	2,17	*	30,05	0,81	0,00	7,50
TOTAL EM 100 G							32,61	0,88	0,00	8,14
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a melancia; 2. Cortar em fatias e servir de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g):92,00		TEMPO DE PREPARO: 30 min	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN11:4557

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

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11:2164

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

Ficha Técnica de Preparo
Zona: Urbana / Rural
Faixa Etária: 16 à 18 anos
Período: Integral

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN11:4557

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

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11:2164

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

Ficha Técnica de Preparo
Zona: Urbana / Rural
Faixa Etária: 16 à 18 anos
Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE AVEIA (leite em pó integral, açúcar, aveia)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Aveia em flocos	35,00	1 colher de sopa	35,00	35,00	1,00	*	137,84	4,87	2,97	23,32
Açúcar	10,00	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Leite em pó	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
TOTAL EM 100G							424,35	15,37	12,85	63,25
MODO DE PREPARO:										
1. Colocar a aveia, o açúcar e o leite integral em pó dissolvido em água para cozinhar em fogo baixo, sempre mexendo, até obter a consistência desejada;										
2. Servir morno.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 65,0		TEMPO DE PREPARO: 1h	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN11:4557

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

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11:2164

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

Ficha Técnica de Preparo
Zona: Urbana / Rural
Faixa Etária: 16 à 18 anos
Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE FUBÁ DE MILHO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Fubá de milho	35,00	1 colher de sopa	35,00	35,00	1,00	*	123,72	2,52	0,67	27,61
Açúcar	10,00	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Leite em pó	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Coco seco ralado	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,65	1,88	*	70,21	0,73	6,86	2,60
TOTAL EM 100G							438,82	11,07	17,07	63,45
MODO DE PREPARO:										
1. Misturar o leite dissolvido na água com o açúcar e fubá de milho até dissolver; 2. Cozinhar em fogo brando, mexendo sempre até o ponto desejado; 3. Acrescentar o coco seco ralado e deixar terminar de cozinhar; 4. Servir morno.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 85h		TEMPO DE PREPARO: 1h	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN11:4557

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

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11:2164

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
Ficha Técnica de Preparo Zona: Urbana / Rural Faixa Etária: 16 à 18 anos Período: Integral										
NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE MILHO BRANCO COM COCO RALADO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Milho branco	35,00	1 colher de sopa	35,00	35,00	1,00	*	48,36	2,31	0,21	9,99
Açúcar	10,00	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Coco seco ralado	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,65	1,88	*	132,00	1,38	12,90	4,88
Leite em pó	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	13,00	0,59	0,65	1,18
TOTAL EM 100G							438,82	11,07	17,07	63,45
MODO DE PREPARO: 1. Deixar o milho branco de molho no mínimo 3 horas; 2. Colocar o milho com água na panela de pressão para cozinhar até amolecer; 3. Acrescentar o leite integral em pó dissolvido em água, açúcar e o coco ralado e deixar ferver bem; 4. Servir morno.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g):		TEMPO DE PREPARO:	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN11:4557

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

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11:2164

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

Ficha Técnica de Preparo
Zona: Urbana / Rural
Faixa Etária: 16 à 18 anos
Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE TAPIOCA COM COCO RALADO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Tapioca	40,0	1 colher de sopa	40,0	40,00	1,0	*	132,40	0,20	0,12	32,44
Açúcar	10,0	½ colher de sopa	10,0	10,00	1,0	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Leite em pó	30,0	1 colher de sopa	30,0	30,00	1,0	*	19,50	0,88	0,97	1,78
Coco ralado	5,0	1 colher de sobremesa	5,0	2,65	1,88	*	99,00	1,03	9,68	3,66
TOTAL EM 100G							408,46	9,73	11,98	66,30
MODO DE PREPARO:										
1. Deixar a tapioca de molho por 10 minutos. 2. Colocar em uma panela a tapioca, coco, açúcar e o leite dissolvido em água filtrada; 3. Cozinhar em fogo baixo, sempre mexendo, até obter a consistência desejada.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g):85,00		TEMPO DE PREPARO: 30 min	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN11:4557

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

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11:2164

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
Ficha Técnica de Preparo Zona: Urbana / Rural Faixa Etária: 16 à 18 anos Período: Integral										
NOME DA PREPARAÇÃO: MIX DE FOLHAS (alface e rúcula)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alface	30,00	3 folhas	30,00	24,59	1,22		3,40	0,42	0,03	0,60
Rúcula	20,00	2 folhas	20,00	13,42	1,49		1,76	0,24	0,01	0,30
TOTAL EM 100 G							5,16	0,65	0,04	0,90
MODO DE PREPARO: 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. 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 38,01 g		TEMPO DE PREPARO: 20 min	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN11:4557

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

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin (QT)
CRN11:2164

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

Ficha Técnica de Preparo
Zona: Urbana / Rural
Faixa Etária: 16 à 18 anos
Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: MOLHO DE CARNE BOVINA MOÍDA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Carne moída	200,00	1 xícara de chá	200,00	178,57	1,12	*	243,86	34,68	10,62	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 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20	
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13	
Óleo de soja	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00	
Pimenta do reino	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02	
Colorau	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03	
Sal	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26	
TOTAL EM 100G							145,31	17,32	7,75	0,58	
MODO DE PREPARO:											
<ol style="list-style-type: none"> Descongelar a carne moída; Colocar em uma panela o óleo, todos os temperos, a carne e deixar refogar bem, deixar cozinhar; Finalizar com cheiro verde picada e servir conforme o cardápio. 											
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 229,0		TEMPO DE PREPARO: 1h		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN11:4557

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

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin (QT)
CRN11:2164

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
Ficha Técnica de Preparo Zona: Urbana / Rural Faixa Etária: 16 à 18 anos Período: Integral										
NOME DA PREPARAÇÃO: OVOS MEXIDOS							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	45,05	1,11	*	64,46	5,87	4,01	0,74
Óleo de soja	5,00	1 colher de chá	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	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
TOTAL EM 100G							212,88	11,50	17,65	1,44
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> Higienizar os ovos e quebrar um a um numa vasilha; Acrescentar o sal; Bater com um garfo ou na batedeira até ficarem espumosos; Derreter a manteiga numa frigideira e coloque os ovos; mexer até que todo o ovo esteja cozido, mais ainda macio. Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 56,0		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^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11:2164

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

Ficha Técnica de Preparo
Zona: Urbana / Rural
Faixa Etária: 16 à 18 anos
Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Pão	50,0	1 unidade	50,0	50,0	1,0	*	149,91	3,98	1,55	29,32
TOTAL EM 100 G							299,81	7,95	3,10	58,65
MODO DE PREPARO:										
Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g):50,00		TEMPO DE PREPARO: 5 min	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN11:4557

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

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11:2164

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

Ficha Técnica de Preparo
Zona: Urbana / Rural
Faixa Etária: 16 à 18 anos
Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXE COZIDO AO MOLHO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Peixe	180,00	2 filés médios	180,00	100,56	1,79	*	107,80	16,74	4,03	0,00	
Cheiro verde	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	1,43	2,10	*	0,49	0,04	0,01	0,08	
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
Pimentão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,85	1,30	*	0,82	0,04	0,01	0,19	
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20	
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 sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26	
TOTAL EM 100 G								115,03	14,06	5,84	0,89
MODO DE PREPARO:											
1. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal; 1. Colocar numa panela o óleo, a cebola, tomate, pimentão e pimenta de cheiro e refogue; 2. Coloque o peixe e deixar cozinhar; 4. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 208 g		TEMPO DE PREPARO: 40 min		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN11:4557

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

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11:2164

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
Ficha Técnica de Preparo Zona: Urbana / Rural Faixa Etária: 16 à 18 anos Período: Integral										
NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXE ESCABECHE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Peixe	180,00	1 pedaço médio	180,00	100,56	1,79	*	76,84	15,57	1,15	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,10	2,38	*	0,67	0,02	0,00	0,23
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo de soja	5,00	1 colher de café	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Colorau	1,00	1/8 de colher se sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100G							102,89	12,93	5,04	0,92
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> 1. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal; 2. Colocar numa frigideira óleo e deixar esquentar bem; 3. Acrescentar bem devagar 1 por 1 e deixar fritar; 4. Distribuir os peixes numa travessa forrada com papel toalha para tirar o excesso do óleo; 5. Colocar numa panela o alho, cebola, colorau, pimenta de cheiro, tomate e óleo para refogar em fogo baixo; 6. Acrescentar o peixe ao refogado; 7. Adicionar água até cobrir o peixe e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 10 minutos para não esbagaçar; 8. Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 208,0		TEMPO DE PREPARO: 2h	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN11:4557

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

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11:2164

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
Ficha Técnica de Preparo Zona: Urbana / Rural Faixa Etária: 16 à 18 anos Período: Integral										
NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXE FRITO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Peixe	180,00	2 filés médio	180,00	100,56	1,79	*	76,84	15,57	1,15	0,00
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100 G							97,49	14,51	3,85	0,45
MODO DE PREPARO: 3. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal; 4. Colocar numa frigideira óleo e deixar esquentar bem; 5. Acrescentar bem devagar 1 por 1 e deixar fritar; 6. Distribuir os peixes numa travessa forrada com papel toalha para tirar o excesso do óleo; 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g):190,00		TEMPO DE PREPARO: 30 min	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN11:4557

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

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11:2164

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

Ficha Técnica de Preparo
Zona: Urbana / Rural
Faixa Etária: 16 à 18 anos
Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: PURÊ DE ABÓBORA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Abóbora	70,00	2 colheres de sopa	70,00	51,09	1,37	*	20,44	0,89	0,27	3,16	
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 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
Leite integral pó	20,00	½ colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84	
Manteiga	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00	
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL EM 100 G							194,44	7,51	12,00	14,15	
MODO DE PREPARO:											
<ol style="list-style-type: none"> Higienizar, descascar e cortar em cubos grandes a abóbora; Cozinhar a abóbora em água sem sal até amolecer; Escorrer e liquidificar a abóbora com leite e água até ficar uma mistura pastosa. Reservar; Refogar o alho, cebola, manteiga e óleo; Adicionar a abóbora liquidificada e sal a gosto e servir conforme o cardápio; Servir conforme o cardápio. 											
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 102 g		TEMPO DE PREPARO: 30 min		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN11:4557

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

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11:2164

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

Ficha Técnica de Preparo
Zona: Urbana / Rural
Faixa Etária: 16 à 18 anos
Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: PURÊ DE BATATA INGLESIA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Batata inglesa	40,00	2 colheres de sopa	40,00	36,04	1,11	*	23,20	0,64	0,00	5,29	
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 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
Leite em pó	20,00	½ colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84	
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL EM 100G							203,32	9,51	8,76	22,23	
MODO DE PREPARO:											
1. Higienizar, descascar e cortar em cubos a batata inglesa; 2. Cozinhar a em água sem sal até amolecer; 3. Escorrer e liquidificar a batata com leite e agua até ficar uma mistura pastosa. Reservar; 4. Refogar o alho, cebola, manteiga e óleo; 5. Adicionar a batata liquidificada e sal a gosto e servir conforme o cardápio; 6. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 67,0		TEMPO DE PREPARO: 1 hora		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN11:4557

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

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11:2164

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

Ficha Técnica de Preparo
Zona: Urbana / Rural
Faixa Etária: 16 à 18 anos
Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: REFGOGADO DE CARNE BOVINA MOÍDA COM REPOLHO E CENOURA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne moída	200,00	5 colheres de sopa	200,00	178,57	1,12	*	243,86	34,68	10,62	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Tomate	5,00	1/6 de colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Óleo de soja	5,00	1 colher de café	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	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
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,10	2,38	*	0,67	0,02	0,00	0,23
Cenoura	10,00	½ colher de sopa	10,00	8,62	1,16	*	2,59	0,10	0,02	0,39
Repolho branco	10,00	½ colher de sopa	10,00	7,14	1,40	*	1,22	0,06	0,01	0,28
TOTAL EM 100G							296,96	35,12	15,68	1,81
MODO DE PREPARO:										
1. Descongelar a carne moída;										
2. Colocar em uma panela o óleo, todos os temperos, a carne e deixar refogar bem, acrescentar o repolho e a cenoura e deixar cozinhar;										
3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 249,0		TEMPO DE PREPARO: 1h	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN11:4557

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

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11:2164

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

Ficha Técnica de Preparo
Zona: Urbana / Rural
Faixa Etária: 16 à 18 anos
Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (acelga e pepino)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Acelga	25,00	1 colher de sopa	25,00	17,12	1,46	*	3,59	0,25	0,02	0,79	
Pepino	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,60	1,37	*	1,39	0,13	0,00	0,30	
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26	
TOTAL EM 100 G							15,69	1,18	0,06	3,44	
MODO DE PREPARO:											
1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição; 4. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 45 g		TEMPO DE PREPARO: 20 min		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN11:4557

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

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin (QT)
CRN11:2164

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
Ficha Técnica de Preparo Zona: Urbana / Rural Faixa Etária: 16 à 18 anos Período: Integral										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (acelga e tomate)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Acelga	30,00	1 colher de sopa	30,00	19,87	1,51	*	4,16	0,29	0,02	0,92
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100G							18,48	1,23	0,14	4,15
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição, Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 65,0		TEMPO DE PREPARO: 1 hora	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN11:4557

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

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11:2164

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

Ficha Técnica de Preparo
Zona: Urbana / Rural
Faixa Etária: 16 à 18 anos
Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (alface, cheiro verde, pepino)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alface	25,00	1 colher de sopa	25,00	19,08	1,31	*	2,64	0,32	0,02	0,46
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,81	0,07	0,01	0,14
Pepino	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,60	1,37	*	1,39	0,13	0,00	0,30
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100 G							13,42	1,43	0,09	2,50
MODO DE PREPARO:										
1.Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2.Organizar as hortaliças em uma travessa, 3.Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição, Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 50 g		TEMPO DE PREPARO: 20 min	

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 Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11:2164

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

Ficha Técnica de Preparo
Zona: Urbana / Rural
Faixa Etária: 16 à 18 anos
Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (alface, pepino e tomate)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alface	30,00	1 colher de sopa	30,00	24,59	1,22	*	2,63	0,33	0,04	0,42
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80
Pepino	30,00	1 colher de sopa	30,00	21,90	1,37	*	2,09	0,19	0,00	0,45
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100G							12,62	1,11	0,12	2,59
MODO DE PREPARO:										
1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa, 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição, Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 95,0		TEMPO DE PREPARO: 1 hora	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN11:4557

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

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin (QT)
CRN11:2164

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

Ficha Técnica de Preparo
Zona: Urbana / Rural
Faixa Etária: 16 à 18 anos
Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (alface, repolho, tomate)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alface	25,00	1 colher de sopa	25,00	19,08	1,31	*	2,64	0,32	0,02	0,46
Repolho	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,29	1,40	*	2,45	0,13	0,02	0,55
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100 G							11,96	1,33	0,07	2,26
MODO DE PREPARO:										
1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa, 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição, Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 45 g		TEMPO DE PREPARO: 1 hora	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN11:4557

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

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin (QT)
CRN11:2164

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

Ficha Técnica de Preparo
Zona: Urbana / Rural
Faixa Etária: 16 à 18 anos
Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (repolho e tomate)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Repolho	30,00	1 colher de sopa	30,00	21,43	1,40	*	3,67	0,19	0,03	0,83	
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80	
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	2,38	*	2,10	0,76	0,02	0,00	
TOTAL EM 100 G							11,96	1,33	0,07	2,26	
MODO DE PREPARO:											
1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa, 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição, Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 45 g		TEMPO DE PREPARO: 1 hora		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN11:4557

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

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin (QT)
CRN11:2164

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

Ficha Técnica de Preparo
Zona: Urbana / Rural
Faixa Etária: 16 à 18 anos
Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (repolho, cebolinha e tomate)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Repolho	30,00	1 colher de sopa	30,00	21,43	1,40	*	3,67	0,19	0,03	0,83
Cebolinha	25,00	1 colher de sopa	25,00	21,74	1,15	*	4,24	0,41	0,08	0,73
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100G							19,03	1,35	0,24	4,00
MODO DE PREPARO:										
1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa, 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição, Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 60,0		TEMPO DE PREPARO: 1 hora	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN11:4557

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

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin (QT)
CRN11:2164

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

Ficha Técnica de Preparo
Zona: Urbana / Rural
Faixa Etária: 16 à 18 anos
Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (rúcula e manjeriço)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Rúcula	30,00	1 colher de sopa	30,00	20,13	1,49	*	2,64	0,36	0,02	0,45
Manjeriço	30,00	1 colher de sopa	30,00	19,74	1,52	*	4,17	0,39	0,08	0,72
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100G							17,93	1,82	0,24	3,38
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa, 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição, Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 65,0		TEMPO DE PREPARO: 1 hora	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN11:4557

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

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin (QT)
CRN11:2164

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

Ficha Técnica de Preparo
Zona: Urbana / Rural
Faixa Etária: 16 à 18 anos
Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (rúcula e tomate)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Rúcula	30,00	1 colher de sopa	30,00	20,13	1,49	*	2,64	0,36	0,02	0,45
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100G							13,45	1,21	0,10	2,80
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa, 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição, Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 95,0		TEMPO DE PREPARO: 1 hora	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN11:4557

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

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin (QT)
CRN11:2164

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

Ficha Técnica de Preparo
Zona: Urbana / Rural
Faixa Etária: 16 à 18 anos
Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (tomate e cenoura)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Cenoura	30,00	1 colher de sopa	30,00	21,90	1,37	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,64	1,17	*	6,57	0,25	0,05	1,00
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	3,93	0,28	0,04	0,80
TOTAL EM 100G							22,55	1,10	0,19	4,14
MODO DE PREPARO:										
1.Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2.Organizar as hortaliças em uma travessa, 3.Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição, Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 65,0		TEMPO DE PREPARO: 1 hora	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN11:4557

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

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11:2164

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

Ficha Técnica de Preparo
Zona: Urbana / Rural
Faixa Etária: 16 à 18 anos
Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE FRUTAS (banana, laranja, maçã)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Banana	60,00	3 colheres de sopa	60,00	41,10	1,46	*	40,38	0,52	0,03	10,67
Laranja	60,00	3 colheres de sopa	60,00	34,68	1,73	*	12,75	0,36	0,04	3,10
Maçã	60,00	3 colheres de sopa	60,00	50,00	1,20	*	27,76	0,14	0,00	7,58
Leite em pó	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
TOTAL EM 100G							123,63	4,19	3,74	20,02
<p>MODO DE PREPARO:</p> <ol style="list-style-type: none"> Higienizar, descascar e cortar em cubos as frutas; Misturar as frutas cortadas num recipiente. <p>SUGESTÃO: Acrescentar na salada de fruta leite dissolvido na água ou suco de fruta.</p>										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 200,0		TEMPO DE PREPARO: 1 hora	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN11:4557

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

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin (QT)
CRN11:2164

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

Ficha Técnica de Preparo
Zona: Urbana / Rural
Faixa Etária: 16 à 18 anos
Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE FRUTAS (banana, laranja, melão)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Banana	60,00	3 colheres de sopa	60,00	41,10	1,46	*	40,38	0,52	0,03	10,67
Laranja	60,00	3 colheres de sopa	60,00	34,68	1,73	*	12,75	0,36	0,04	3,10
Melão	60,00	3 colheres de sopa	60,00	51,28	1,17	*	15,06	0,35	0,00	3,86
Leite em pó	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
TOTAL EM 100G							113,91	4,29	3,71	17,32
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar em cubos as frutas; 2. Misturar as frutas cortadas num recipiente.										
SUGESTÃO: Acrescentar na salada de fruta leite dissolvido na água ou suco de fruta.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 200,0		TEMPO DE PREPARO: 1 hora	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN11:4557

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

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11:2164

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

Ficha Técnica de Preparo
Zona: Urbana / Rural
Faixa Etária: 16 à 18 anos
Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: SOPA DE CARNE BOVINA EM CUBOS, FEIJÃO E LEGUMES (cenoura, chuchu, quiabo e vinagreira)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	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	*	73,16	10,40	3,19	0,00	
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22	
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20	
Tomate	5,00	1/6 de colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13	
Óleo de soja	5,00	1 colher de chá	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	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	
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03	
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,10	2,38	*	0,67	0,02	0,00	0,23	
Cenoura	10,00	½ colher de sopa	10,00	8,62	1,16	*	2,59	0,10	0,02	0,39	
Chuchu	10,00	½ colher de sopa	10,00	7,14	1,40	*	1,21	0,05	0,00	0,30	
Quiabo	10,00	½ colher de sopa	10,00	8,13	1,23	*	2,43	0,16	0,02	0,52	
Vinagreira	10,00	2 colheres de sopa	10,00	6,67	1,50	*	1,73	0,14	0,02	0,33	
Feijão	10,00	1 colher de sopa	10,00	9,71	1,03	*	31,94	1,94	0,12	5,94	
TOTAL EM 100G							139,01	11,19	7,20	7,38	
MODO DE PREPARO:											
<ol style="list-style-type: none"> Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar; Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, pimenta do reino e sal; Refogar e cozinhar a carne com cebola, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida por aproximadamente 10 minutos; Acrescentar os legumes e deixar cozinhar até tudo está macio, finalizar com cheiro verde, Servir conforme o cardápio. 											
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 139,0		TEMPO DE PREPARO: 2h		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN11:4557

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

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11:2164

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

Ficha Técnica de Preparo
Zona: Urbana / Rural
Faixa Etária: 16 à 18 anos
Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: SOPA DE FRANGO COM FEIJÃO, MACARRÃO E LEGUMES (cenoura, maxixe, repolho, quiabo, vinagreira)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango	40,00	2 colheres de sopa	40,00	28,78	1,39	*	34,29	6,19	0,87	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Tomate	5,00	1/6 de colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Óleo de soja	5,00	1 colher de chá	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	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
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,10	2,38	*	0,67	0,02	0,00	0,23
Cenoura	10,00	½ colher de sopa	10,00	8,62	1,16	*	2,59	0,10	0,02	0,39
Quiabo	10,00	½ colher de sopa	10,00	8,13	1,23	*	2,43	0,16	0,02	0,52
Repolho	10,00	½ colher de sopa	10,00	8,13	1,23	*	1,39	0,07	0,01	0,31
Vinagreira	10,00	½ colher de sopa	10,00	6,67	1,50	*	1,73	0,14	0,02	0,33
Maxixe	10,00	½ colher de sopa	10,00	6,67	1,50	*	0,92	0,09	0,00	0,18
Feijão	20,00	1 colher de sopa	20,00	19,42	1,03	*	63,89	3,88	0,24	11,89
Macarrão	10,00	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	37,11	1,00	0,13	7,79
TOTAL EM 100G							162,23	9,98	5,32	18,90
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar; Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, pimenta do reino e sal; Refogar e cozinhar a carne com cebola, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida por aproximadamente 10 minutos; Acrescentar os legumes e deixar cozinhar até tudo está macio, finalizar com cheiro verde, Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 149,0		TEMPO DE PREPARO: 2h	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN11:4557

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

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11:2164

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
Ficha Técnica de Preparo Zona: Urbana / Rural Faixa Etária: 16 à 18 anos Período: Integral										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE ABACAXI							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de abacaxi	100,00	2 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	30,59	0,47	0,11	7,80
Açúcar	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
TOTAL EM 100G							89,92	0,44	0,09	23,09
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g):110		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^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11:2164

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

Ficha Técnica de Preparo
Zona: Urbana / Rural
Faixa Etária: 16 à 18 anos
Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE ABACAXI							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de abacaxi	100,00	2 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	30,59	0,47	0,11	7,80
Hortelã	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,45	1,45	*	0,03	0,00	0,00	0,01
Açúcar	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,37	0,06	0,00	19,92
TOTAL EM 100G							87,48	0,43	0,09	22,46
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Lavar as folhas de hortelã 3. Bater no liquidificador a polpa com água, as folhas de hortelã e açúcar; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g):125,0		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^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11:2164

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
Ficha Técnica de Preparo Zona: Urbana / Rural Faixa Etária: 16 à 18 anos Período: Integral										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE ACEROLA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de acerola	100,00	2 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	21,94	0,59	0,00	5,54
Açúcar	20,00	1 1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
TOTAL EM 100G							82,71	0,55	0,00	21,21
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g):60,00		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^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11:2164

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

Ficha Técnica de Preparo
Zona: Urbana / Rural
Faixa Etária: 16 à 18 anos
Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE BACURI							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de bacuri	100,00	2 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	105,00	1,90	2,00	22,80
Açúcar	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
TOTAL EM 100g							151,93	1,64	1,67	35,59
MODO DE PREPARO:										
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g):60,00		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^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11:2164

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

Ficha Técnica de Preparo
Zona: Urbana / Rural
Faixa Etária: 16 à 18 anos
Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJÁ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de cajá	100,00	2 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	26,33	0,59	0,17	6,37
Açúcar	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
TOTAL EM 100G							86,37	0,54	0,14	21,90
MODO DE PREPARO:										
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g):120,0		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^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11:2164

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

Ficha Técnica de Preparo
Zona: Urbana / Rural
Faixa Etária: 16 à 18 anos
Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJU							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de caju	100,00	2 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	36,57	0,48	0,15	9,35
Açúcar	20,00	1 colheres de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
TOTAL EM 100 G							94,90	0,45	0,13	24,38
MODO DE PREPARO:										
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g):120,00		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^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11:2164

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
Ficha Técnica de Preparo Zona: Urbana / Rural Faixa Etária: 16 à 18 anos Período: Integral										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE CUPUAÇÚ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de cupuaçu	100,00	2 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	48,80	0,84	0,59	11,39
Açúcar	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
TOTAL EM 100 G							105,09	0,76	0,49	26,08
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g):120		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^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11:2164

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

Ficha Técnica de Preparo
Zona: Urbana / Rural
Faixa Etária: 16 à 18 anos
Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE GOIABA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de goiaba	100,00	2 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	54,17	1,09	0,44	13,01
Açúcar	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
TOTAL EM 100 G							109,57	0,96	0,37	27,43
MODO DE PREPARO:										
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 120,0		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^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11:2164

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

Ficha Técnica de Preparo
Zona: Urbana / Rural
Faixa Etária: 16 à 18 anos
Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE MANGA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de manga	100,00	2 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	48,31	0,38	0,23	12,52
Açúcar	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
							104,68	0,37	0,20	27,02
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 120,0		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^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11:2164

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
Ficha Técnica de Preparo Zona: Urbana / Rural Faixa Etária: 16 à 18 anos Período: Integral										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE MARACUJÁ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de maracujá	100,00	2 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	38,76	0,81	0,18	9,60
Açúcar	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
TOTAL EM 100 G							96,73	0,73	0,15	24,59
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g):120		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^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11:2164

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

Ficha Técnica de Preparo
Zona: Urbana / Rural
Faixa Etária: 16 à 18 anos
Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE MURICI							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de murici	100,00	2 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	91,00	0,88	2,47	19,37
Açúcar	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
TOTAL EM 100 G							140,26	0,79	2,06	32,73
MODO DE PREPARO:										
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g):60,00		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^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11:2164

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
Ficha Técnica de Preparo Zona: Urbana / Rural Faixa Etária: 16 à 18 anos Período: Integral										
NOME DA PREPARAÇÃO: TANGERINA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Tangerina	100,00	1 unidade	100,00	66,66	1,50	*	25,22	0,57	0,05	6,41
TOTAL EM 100 G							37,83	0,85	0,07	9,61
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e servir de acordo com o cardápio										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 100		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^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11:2164

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

Ficha Técnica de Preparo
Zona: Urbana / Rural
Faixa Etária: 16 à 18 anos
Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: TIRAS DE CARNE BOVINA ACEBOLADA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne bovina	180,00	1 xícara de chá	180,00	160,71	1,12	*	231,48	33,46	9,83	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 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo de soja	10,00	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	88,40	0,00	10,00	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
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							181,85	18,95	11,20	0,30
MODO DE PREPARO:										
3. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em tiras e temperar com alho, cebola, colorau, limão, pimenta do reino e sal;										
4. Em uma panela de pressão, refogar tudo e acrescentar pouca água até cozinhar por completo e ficar macia;										
3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 199,0		TEMPO DE PREPARO: 2 horas	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN11:4557

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

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11:2164

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

Ficha Técnica de Preparo
Zona: Urbana / Rural
Faixa Etária: 16 à 18 anos
Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: VINAGRETE (tomate, cebola, cheiro verde)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Cebola	20,00	1 colher de sopa	20,00	13,99	1,43	*	5,51	0,24	0,01	1,24	
Tomate	20,00	1 colher de sopa	20,00	17,09	1,17	*	2,62	0,19	0,03	0,54	
Cheiro verde	20,00	1 colher de sopa	20,00	17,24	1,16	*	5,86	0,48	0,07	1,01	
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26	
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
TOTAL EM 100 G							28,54	1,80	0,23	5,89	
MODO DE PREPARO:											
1. Higienizar todos os vegetais e cortar em cubos; 2. Dispor em uma travessa, temperar com sal e limão; 3. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 66,0		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^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11:2164

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

Ficha Técnica de Preparo
Zona: Urbana / Rural
Faixa Etária: 16 à 18 anos
Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE ABACATE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Abacate	45,00	1 colher de sopa	45,00	29,80	1,51	*	28,65	0,37	2,50	1,80
Açúcar	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
Leite em pó	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
TOTAL EM 100 G							294,12	7,90	11,29	42,32
MODO DE PREPARO:										
1. Higienizar, retirar o caroço e extrair a polpa do abacate;										
2. Liquidificar com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogenia;										
3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 85,00		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^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11:2164

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

Ficha Técnica de Preparo
Zona: Urbana / Rural
Faixa Etária: 16 à 18 anos
Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE ACEROLA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de acerola	100,00	5 colher de sopa	100,00	100,00	1,00	*	21,94	0,59	0,00	5,54
Açúcar	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
Leite em pó	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
TOTAL EM 100 G							141,84	4,10	3,84	23,78
MODO DE PREPARO:										
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;										
2. Liquidificar com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogenia;										
3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 140,00		TEMPO DE PREPARO: 30 minutos	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN11:4557

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

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

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11:2164

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

Ficha Técnica de Preparo
Zona: Urbana / Rural
Faixa Etária: 16 à 18 anos
Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE BANANA E MAMÃO (banana, mamão, açúcar, leite integral em pó)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Aveia	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	78,76	2,78	1,70	13,33
Banana	44,00	2 colher de sopa	44,00	30,14	1,46	*	23,48	0,37	0,02	6,12
Mamão	40,0	1 colher de sopa	40,00	26,67	1,50	*	10,71	0,12	0,03	2,78
Açúcar	10,00	1/2 colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96
Leite em pó	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
TOTAL EM 100 G							198,38	6,46	6,26	30,76
MODO DE PREPARO:										
1. Higienizar, retirar os caroços do mamão, extrair a polpa, cortar em cubos e reservar;										
2. Higienizar, descascar as bananas e cortar em cubos;										
3. Liquidificar as frutas com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogenia;										
4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 120,0		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^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11:2164

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

Ficha Técnica de Preparo
Zona: Urbana / Rural
Faixa Etária: 16 à 18 anos
Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE GOIABA (polpa de goiaba, leite em pó integral, açúcar)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de goiaba	100,00	5 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	54,17	1,09	0,44	13,01
Açúcar	20,00	1/2 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
Leite em pó	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
TOTAL EM 100 G							54,17	1,09	0,44	13,01
MODO DE PREPARO:										
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;										
2. Liquidificar com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogenia;										
3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 140,00		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^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11:2164

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

Ficha Técnica de Preparo
Zona: Urbana / Rural
Faixa Etária: 16 à 18 anos
Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE MAMÃO COM AVEIA (mamão, aveia, leite em pó integral, açúcar)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Mamão	50,00	2 colheres de sopa	50,00	33,33	1,50	*	13,38	0,15	0,04	3,48
Açúcar	20,00	1/2 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
Aveia	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	78,76	2,78	1,70	13,33
Leite em pó	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
TOTAL EM 100 G							288,00	8,66	7,63	47,73
MODO DE PREPARO:										
1. Higienizar e retirar os caroços do mamão, extrair a polpa e cortar em cubos;										
2. 3. Liquidificar a fruta com água, açúcar, leite em pó integral e aveia até ficar uma mistura homogenia;										
4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 110,0		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^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin (QT)
CRN11:2164

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

Ficha Técnica de Preparo
Zona: Urbana / Rural
Faixa Etária: 16 à 18 anos
Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE MARACUJÁ (polpa de maracujá, leite em pó integral, açúcar)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de maracujá	100,00	5 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	38,76	0,81	0,18	9,60
Açúcar	20,00	1/2 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
Leite em pó	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
TOTAL EM 100 G							153,86	4,26	3,97	26,67
MODO DE PREPARO:										
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;										
2. Liquidificar com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogenia;										
3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 140,0		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^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11:8034

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11:2164