



CARDÁPIO III

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES
CENTRO EDUCAR MAIS INTEGRAL COM
PARCIAL

ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)
DE AGOSTO A DEZEMBRO DE 2022

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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)

CRN6: 12525

DIANA MESSALA PINHEIRO DA SILVA MONTEIRO (Quadro Técnico)

CRN6: 10237

MARIA DO SOCORRO MENDES JANSEN (Quadro Técnico)

CRN6: 20571

SUZANA BORBA FONSECA DA SILVA

CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin (Quadro Técnico)

CRN11:2164

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11: 2164

SÚMARIO

1. Abacaxi
2. Achocolatado
3. Arroz branco
4. Arroz com abóbora
5. Arroz com couve (arroz e couve)
6. Arroz com fava (arroz e fava)
7. Arroz com feijão verde (arroz e feijão verde)
8. Arroz com João gomes (arroz e João gomes)
9. Arroz com legumes (abóbora e couve)
10. Arroz com macarrão
11. Arroz com vinagreira
12. Arroz cremoso (arroz branco, frango em cubos, abobrinha, beterraba, fava e cenoura)
13. Arroz Maria Izabel com abóbora
14. Arroz Primavera (arroz moída, quiabo e couve)
15. Assado de carne suína
16. Assado de panela
17. Assado suíno ao forno
18. Baião de dois (arroz e feijão)
19. Baião de três (arroz, ovo e feijão)
20. Banana
21. Bife acebolado
22. Biscoito rosquinha
23. Biscoito salgado
24. Bobó de vinagreira
25. Café
26. Caldo de carne com macaxeira
27. Caldo de frango com cenoura e salsa
28. Caldo verde (carne moída, batata inglesa e couve)
29. Coxa e sobrecoxa de frango crocante

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



30. Creme de milho
31. Cuscuz de arroz
32. Farofa
33. Farofa de carne em cubos, repolho e cenoura
34. Farofa de frango desfiado, vagem, repolho e cebolinha
35. Farofa de sardinha com cheiro verde e salsa
36. Farofa dourada
37. Farofa mista (flocão de milho, ovos, cenoura, feijão verde e cheiro verde)
38. Farofa rápida (farinha, couve, ovo e cenoura)
39. Farofa verde (farinha branca, carne, ovos e couve)
40. Feijão
41. Feijão com abóbora
42. Feijão com João gomes
43. Feijão com legumes (abóbora e maxixe)
44. Feijão com maxixe e quiabo
45. Feijão nutritivo (Carne, abóbora, maxixe e quiabo)
46. Feijoada bovina
47. Feijoada de carne e legumes (Batata doce e cenoura)
48. Frango a passarinho
49. Frango ao molho com batata e cenoura
50. Frango xadrez com cenoura e pimentão
51. Galinhada (Arroz e frango)
52. Galinhada com cenoura (arroz, frango e cenoura ralada)
53. logurte de fruta
54. Isca de frango com cebola e pimentão
55. Isca de peixe empanado
56. Iscar de carne acebolada
57. Jardineira de legumes (carne bovina em cubos, batata doce, maxixe e chuchu)
58. Laranja
59. Legumes refogado (berinjela, tomate e cebolinha)
60. Leite

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



61. Maçã
62. Macarrão
63. Macarrão com sardinha com cheiro verde
64. Macarrão de verão
65. Macarrão de verão (Macarrão, frango, abobrinha e cenoura)
66. Macarrão diferente (macarrão, carne em tiras, berinjela, ovos cozidos e cenoura)
67. Macarrão rico (carne moída ao molho de tomate, cenoura e ovos cozidos)
68. Manteiga
69. Melancia
70. Melão
70. Mexido de carne moída
71. Mingau de arroz doce com coco
72. Mingau de aveia
73. Mingau de fubá de milho
74. Mingau de milho branco com coco ralado
75. Mix de folhas (Alface e rúcula e cheiro verde)
76. Mix de frutas (melão, mamão e maçã)
77. Ovo frito
78. Ovos mexidos com cebolinha
79. Pão
80. Peixada Maranhense (Peixe, ovos e batata inglesa)
81. Peixe à milanesa
82. Peixe frito
83. Picadinho de carne suína com vinagreira
84. Pirão
85. Purê de batata doce
86. Purê de batata inglesa
87. Purê misto (batata inglesa e abóbora)
88. Refogado de legumes (abobrinha, maxixe e chuchu)
89. Refogado de maxixe (maxixe, cebola, tomate e leite de coco)
90. Risoto nutritivo (arroz, frango, abóbora, fava e couve)

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



91. Salada crua (Acelga e cebolinha)
92. Salada crua (acelga e pepino)
93. Salada crua (acelga e rúcula)
94. Salada crua (acelga, tomate e cheiro)
95. Salada crua (alface e beterraba ralada)
96. Salada crua (alface e pepino)
97. Salada crua (alface e tomate)
98. Salada crua (alface, tomate e cebola)
99. Salada crua (alface, tomate e cheiro verde)
100. Salada crua (beterraba ralada e cheiro verde)
101. Salada crua (cenoura ralada e pepino)
102. Salada crua (pepino, rúcula e manjericão)
103. Salada crua (repolho e cenoura)
104. Salada crua (repolho e tomate)
105. Salada crua (rúcula e manjericão)
106. Salada crua (tomate e pepino)
107. Salada crua de (alface e tomate)
108. Salada de fruta (laranja, banana e mamão)
109. Salada de fruta (laranja, mamão e banana)
110. Sanduíche natural (pão, frango, cenoura ralada e alface)
111. Sopa de frango, macarrão e legumes (inhame, maxixe, quiabo e vinagreira)
112. Sopa vitaminada (frango, cenoura, chuchu e maxixe)
113. Suco de abacaxi
114. Suco de abacaxi com hortelã
115. Suco de acerola
116. Suco de cajá
117. Suco de caju
118. Suco de goiaba
119. Suco de maracujá
120. Suco de murici
121. Tangerina

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



122. Vinagrete
123. Vitamina de abacate
124. Vitamina de acerola
125. Vitamina de banana e aveia
126. Vitamina de goiaba
127. Vitamina de maracujá
128. Vitamina mix (maçã, banana e mamão)

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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 2020.

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

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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 de couve X 100 alunos = 1500 gramas de couve
1500g de couve ÷ 400 = 3,75 X 2 (frequência) = 7,5 ou seja, 8 maços de couve

Exemplo: OVO

Um ovo equivale a 50 gramas
25g de ovo X 100 = 2,500g de ovos
1 dúzia (12 unidades) de ovos equivale a 600g
2,500g de ovos ÷ 600g = 4 dúzias X 2 (frequência) = 8 dúzias de ovos

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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.

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11: 2164

HIGIENIZAÇÃO DAS HORTALIÇAS

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

HIGIENIZAÇÃO DE FRUTAS

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

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

DESCONGELAMENTO

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

DESSALGUE

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11: 2164

PREPARAÇÕES



Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: ABACAXI							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Abacaxi	150g	1 fatia média	150,0	84,75	1,77	*	40,95	171,34	0,73	0,10
TOTAL EM 100 G							40,95	171,34	0,73	0,10
MODO DE PREPARO: 1.Lavar, descascar, cortar em rodela e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g							PESO DA PORÇÃO: 150 g		TEMPO DE PREPARO: 10 minutos	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: ABACAXI COM HORTELÃ (POLPA DE ABACAXI E HORTELÃ)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de Abacaxi	100,00	2 colher de sopa	100,00	100,00	1,00	*	30,59	0,47	0,11	7,80
Hortelã	2,00	1 colher de sopa	2,00	1,38	1,45	*	0,01	0,00	0,00	0,00
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							88,91	0,44	0,09	22,83
MODO DE PREPARO:										
1.Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2.Bater no liquidificador com água, o hortelã e açúcar; 3.Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g							PESO DA PORÇÃO: 122 g		TEMPO DE PREPARO: 10 minutos	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: ACHOCOLATADO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Leite integral em pó	30,00	2 colheres de sopa cheia	15,00	15,00	1,00	*	60,15	251,68	0,63	0,33
Achocolatado em pó	15,00	1 colher de sopa cheia	30,00	30,00	1,00	*	149,00	623,40	7,63	8,07
TOTAL EM 100 G							209,15	875,08	8,26	8,40
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: 100 g							PESO DA PORÇÃO: 45 g		TEMPO DE PREPARO: 20 minutos	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ BRANCO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	90,00	½ xícara	90,00	90,00	1,00	*	214,67	4,30	0,20	47,26
Alho	1,00	1/3 de colher de sopa	1,00	1,00	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	17,68	0,00	2,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	214,67	4,30	0,20	47,26
TOTAL EM 100 G							448,06	8,66	2,40	94,74
MODO DE PREPARO: 1. Amassar o alho e em uma panela e acrescentar óleo, sal e o arroz; 2. Refogar bem e depois acrescentar água; 3. Tampar a panela e deixar cozinhar por cerca de 30 minutos ou até amolecer. 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g							PESO DA PORÇÃO: 95 g		TEMPO DE PREPARO: 30 minutos	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ COM ABÓBORA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	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
Abóbora	25,00	1 colheres de sopa	25,00	21,55	1,16	*	8,62	0,38	0,12	1,33
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	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Óleo	3,00	1 colher de sopa	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100 G							299,85	5,79	2,85	60,66
MODO DE PREPARO:										
1. Lavar, descascar e cortar a abóbora em cubos; 2. Amassar o alho em uma panela e acrescentar a abóbora, o sal e o arroz; 3. Refogar bem e depois acrescentar água; 4. Tampar a panela e deixar cozinhar até amolecer. 5. Servi conforme o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g							PESO DA PORÇÃO: 125 g		TEMPO DE PREPARO: 40 minutos	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ COM COUVE (ARROZ E COUVE)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	70,00	2 ½ colheres de sopa	70,00	70,00	1,00	*	250,45	5,01	0,23	55,13
Couve	20,00	1 colher de sopa	20,00	13,33	1,50	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Alho	1,00	1/3 do dente de alho	1,00	1,00	1,09	*	17,68	0,00	2,00	0,00
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	3,00	2,10	1,43	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	3,61	0,38	0,07	0,58
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	0,10	0,10	1,00	*	0,83	0,04	0,00	0,19
TOTAL EM 100 G							273,76	5,49	2,31	56,15
MODO DE PREPARO:										
1. Higienizar e cortar a couve em tiras; 2. Amassar o alho em uma panela e acrescentar a folha de couve em tiras, o sal e o arroz; 3. Refogar bem e depois acrescentar água fervente; 4. Tampar a panela e esperar cerca de 30 minutos ou até amolecer. 5. Servi conforme o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g							PESO DA PORÇÃO: 101 g		TEMPO DE PREPARO: 40 minutos	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
 CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
 CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
 CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
 CRN6: 12223

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ COM FAVA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	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 do dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
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: 100 g							PESO DA PORÇÃO: 120 g		TEMPO DE PREPARO: 40 minutos	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ COM FEIJÃO VERDE (ARROZ E FEIJÃO VERDE)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	90,00	½ xícara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Feijão-verde	30,00	2 colheres de sopas cheia	30,00	29,13	1,03	*	35,34	0,92	0,91	5,92
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 do dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
TOTAL EM 100 G							386,44	7,49	4,22	77,36
MODO DE PREPARO:										
1. Colocar em uma panela de pressão o feijão e a água e cozinhar até ficar macio; 2. Escorrer o feijão e reservar; 3. Em uma panela com óleo quente, refogar os temperos, até dourar; 4. Acrescentar o feijão e refogar; 5. Preparar o arroz de acordo com o procedimento normal; 6. Misturar o arroz ao feijão; 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g							PESO DA PORÇÃO: 131 g		TEMPO DE PREPARO: 60 minutos	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ COM JOÃO GOMES							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	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
João Gomes	15,00	1 ½ galho	15,00	13,04	1,15	*	11,17	0,63	0,41	1,32
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Alho	5,00	1/3 do dente de alho a	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cebola	1,00	1/2 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							308,45	6,12	3,66	60,92
MODO DE PREPARO:										
1. Colocar óleo, a cebola, o colorau, alho e o João gomes numa panela até dourar;										
2. Acrescentar arroz, sal e água fervente e deixar cozinhar até amolecer.										
3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g							PESO DA PORÇÃO: 115 g		TEMPO DE PREPARO: 40 minutos	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ COM LEGUMES (ABÓBORA E COUVE)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	90,00	½ xícara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Abóbora	25,00	1 colher de sopa	25,00	21,55	1,16	*	8,62	0,38	0,12	1,33
Couve	20,00	1 colher de sopa	20,00	13,33	1,50	*	3,61	0,38	0,07	0,58
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 a	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100 G							272,45	5,50	2,62	55,01
MODO DE PREPARO:										
1. Colocar óleo, a cebola, a couve e a abóbora numa panela até dourar; 2. Acrescentar arroz, sal e água fervente e deixar cozinhar até amolecer. 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g							PESO DA PORÇÃO: 145 g		TEMPO DE PREPARO: 40 minutos	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ COM MACARRÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	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	*	250,45	5,01	0,23	55,13
Macarrão	20,00	1 colher de sopa cheia	20,00	20,00	1,00	*	74,11	2,06	0,39	15,32
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	0,70	1/8 de colher de sopa	0,70	0,70	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	11/3 do dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100 G							353,65	7,19	3,62	71,01
MODO DE PREPARO:										
1. Colocar óleo, a cebola, o colorau, alho e o macarrão numa panela até dourar; 2. Acrescentar arroz, sal e água fervente e deixar cozinhar até amolecer. 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g							PESO DA PORÇÃO: 120g		TEMPO DE PREPARO: 40 minutos	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ COM VINAGREIRA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	90,0 g	½ xícara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Vinagreira	15,0 g	1 ½ galho	15,00	10,00	1,50	*	2,60	0,21	0,04	0,49
Alho	1,0 g	1/3 do dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Sal	1,0 g	1/8 de colher de 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 100 G							352,17	6,71	3,34	71,59
MODO DE PREPARO:										
1. Higienizar adequadamente a vinagreira e cortar em pedaços. Reservar; 2. Lavar o arroz e refogar com alho e óleo; 3. Acrescente água e acertar o sal, mexa; 4. Em seguida acrescentar a vinagreira e misturar bem; 5. Deixe cozinhar, 6. Sirva em seguida, conforme o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g							PESO DA PORÇÃO: 110 g		TEMPO DE PREPARO: 40 minutos	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ CREMOSO (ARROZ, FRANGO EM CUBOS, ABOBRINHA, BETERRABA, FAVA E CENOURA RALADA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	90,00	½ xícara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Frango (peito)	50,00	2 colheres de sopa	50,00	35,97	1,39	*	53,76	7,47	2,42	0,00
Abobrinha	30,00	1 colher de sopa	30,00	23,08	1,30	*	4,45	0,26	0,03	0,99
Beterraba	20,00	1 colher de sopa	20,00	12,90	1,55	*	6,30	0,25	0,01	1,43
Fava	15,00	1 colher de sopa	15,00	13,04	1,15	*	11,17	0,63	0,41	1,32
Cenoura	15,00	1 colher de sopa	15,00	12,93	1,16	*	3,88	0,14	0,03	0,59
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 do dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100 G							219,27	7,81	3,16	38,58
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> 1.Descongelar o frango adequadamente e temperar com sal, alho e cebola e reservar; 2.Higienizar os legumes e cortar em cubos. Reservar; 3.Lavar o arroz e refogar com óleo, alho, cebola; 4.Acrescente água e acertar o sal, mexa; 5.Deixe cozinhar, 6.Sirva em seguida, conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO: 100 g							PESO DA PORÇÃO: 230 g		TEMPO DE PREPARO: 40 minutos	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ MARIA IZABEL (ARROZ, CARNE EM CUBOS E ABÓBORA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	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 bovina	40,00	2 colheres de sopa cheia	40,00	33,90	1,18	*	48,82	7,06	2,07	0,00
Abóbora	36,00	1 colher de sopa	36,00	26,28	1,37	*	10,51	0,46	0,14	1,63
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 do dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100 G							258,71	8,88	3,48	46,06
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> 1. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos; 2. Aquecer o óleo e refogar a carne com o alho, a abóbora a cebola; 3. Adicionar o arroz, sal e a água fervente e deixar cozinhar até amolecer; 4. Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO: 100 g							PESO DA PORÇÃO: 176 g		TEMPO DE PREPARO: 60 minutos	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ PRIMAVERA (ARROZ, CARNE MOÍDA, QUIABO E COUVE)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	90,00	1/2 xícara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Carne moída	60,00	2 colheres de sopa	60,00	50,85	1,18	*	73,24	10,58	3,11	0,00
Couve	20,00	1 colher de sopa	20,00	13,33	1,50	*	3,61	0,38	0,07	0,58
Quiabo	20,00	½ colher de sopa	20,00	16,26	1,23	*	4,87	0,31	0,05	1,04
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 do dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100 G							241,90	9,98	3,65	40,83
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> 1. Cozinhar o arroz como de costume e reservar; 2. Higienizar e cortar o quiabo e couve; 3. Cozinhar a carne moída com os temperos e o quiabo e couve; 4. Misturar a carne moída já cozida com o arroz e deixar cozinhar mais um pouco. 										
RENDIMENTO: 100 g							PESO DA PORÇÃO: 200 g		TEMPO DE PREPARO: 60 Minutos	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: ASSADO DE CARNE SUÍNA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne suína	180,00	1 bife médio	180,00	163,64	1,10	*	287,39	36,99	14,35	0,00
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
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
Alho	1,00	1/3 do dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100 G							179,84	21,05	9,84	0,48
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> 1. Descongelar adequadamente a carne suína, cortar em pedaços e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 2 Higienizar, descascar e cortar em rodela a cebola. Reservar; 3 Refogar a carne em panela aquecida com óleo e deixar cozinhar até ficarem macia; 4 Colocar as cebolas em rodela para serem douradas; 5 Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO: 100 g							PESO DA PORÇÃO: 197 g		TEMPO DE PREPARO: 60 minutos	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
 CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
 CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
 CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
 CRN6: 12223

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: ASSADO DE PANELA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne bovina	200,00	1 bife médio	200,00	178,57	1,12	*	257,20	37,17	10,92	0,00
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 do dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta do reino	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	5,00	1,00	*	1,59	0,05	0,01	0,55
TOTAL EM 100 G							287,94	37,35	13,93	1,13
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> 1.Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar e temperar a carne com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 2.Higienizar, descascar e cortar em rodela a cebola. Reservar; 3.Refogar a carne em panela aquecida com óleo, deixar cozinhar até ficar macia; 4.Colocar as cebolas para serem douradas; 5.Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO: 100 g							PESO DA PORÇÃO: 217 g		TEMPO DE PREPARO: 60 minutos	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
 CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
 CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
 CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
 CRN6: 12223

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: ASSADO SUÍNO AO FORNO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne suína	180,00	1 bife médio	180,00	163,64	1,10	*	287,39	36,99	14,35	0,00
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
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
Alho	1,00	1/3 do dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100 G							179,84	21,05	9,84	0,48
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> 1.Descongelar adequadamente a carne suína, cortar em pedaços e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 2.Higienizar, descascar e cortar em rodela a cebola. Reservar; 3.Refogar a carne em panela aquecida com óleo e deixar cozinhar até ficarem macia; 4.Colocar as cebolas em rodela para serem douradas e levar ao forno para assa; 5.Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO: 100 g							PESO DA PORÇÃO: 197 g		TEMPO DE PREPARO: 60 minutos	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos											
NOME DE PREPARAÇÃO: BAIÃO DE DOIS (ARROZ E FEIJÃO VERDE)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Arroz	90,00	½ xícara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88	
Feijão-verde	30,00	2 colheres de sopas cheia	30,00	29,13	1,03	*	35,34	0,92	0,91	5,92	
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00	
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
Alho	1,00	1/3 do dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22	
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03	
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
TOTAL EM 100 G							386,44	7,49	4,22	77,36	
MODO DE PREPARO:											
<ol style="list-style-type: none"> 1. Colocar em uma panela de pressão o feijão e a água e cozinhar até ficar macio; 2. Escorrer o feijão e reservar; 3. Em uma panela com óleo quente, refogar os temperos, até dourar; 4. Acrescentar o feijão e refogar; 5. Preparar o arroz de acordo com o procedimento normal; 6. Misturar o arroz ao feijão; 7. Servir conforme o cardápio. 											
RENDIMENTO: 100 g							PESO DA PORÇÃO: 97 g	TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO										
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio										
MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial										
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: BAIÃO DE TRÊS (ARROZ, OVO E FEIJÃO)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	90,00	½ xícara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Feijão	20,00	1 colher de sopa	20,00	19,42	1,03	*	63,89	3,88	0,24	11,89
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	45,45	1,10	*	65,05	5,92	4,05	0,74
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 do dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100 G							292,20	9,96	4,62	51,18
MODO DE PREPARO:										
1. Colocar em uma panela de pressão o feijão e a água e cozinhar até ficar macio; 2. Escorrer o feijão e reservar; 3. Em uma panela com óleo quente, refogar os temperos, até dourar; 4. Acrescentar o feijão e refogar; 5. Preparar o arroz de acordo com o procedimento normal e faze o ovo mexido e reservar; 6. Misturar o arroz, o ovo mexido a o feijão; 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g							PESO DA PORÇÃO: 131 g		TEMPO DE PREPARO: 60 minutos	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: BANANA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Banana	86,00 g	1 unidade média	86,00	58,90	1,46	*	57,87	0,75	0,04	15,29
TOTAL EM 100 G							98,25	1,27	0,07	25,96
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e servir de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g							PESO DA PORÇÃO: 86 g		TEMPO DE PREPARO: 30 minutos	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: BIFE ACEBOLADO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne bovina	200,00	1 bife médio	200,00	178,57	1,12	*	257,20	37,17	10,92	0,00
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 do dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta do reino	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	5,00	1,00	*	1,59	0,05	0,01	0,55
TOTAL EM 100 G							287,94	37,35	13,93	1,13
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> 1. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em bifes e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 2. Higienizar, descascar e cortar em rodela a cebola. Reservar; 3. Fritar os bifes em panela aquecida com óleo; 4. Retirar os bifes da panela e colocar as cebolas para serem douradas; 5. Adicionar novamente os bifes na panela com as cebolas douradas; Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO: 100 g							PESO DA PORÇÃO: 217 g		TEMPO DE PREPARO: 30 minutos	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: BISCOITO ROSQUINHA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Biscoito rosquinha	30,00	6 unidades	30,00	30,00	1,00	*	132,85	2,42	3,59	22,57
TOTAL EM 100 G							132,85	2,42	3,59	22,57
MODO DE PREPARO: 1.Servir de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g							PESO DA PORÇÃO: 30 g		TEMPO DE PREPARO: 15 minutos	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: BISCOITO SALGADO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Biscoito salgado	30,00	6 unidades	30,00	30,00	1,00	*	129,60	3,03	4,32	20,61
TOTAL EM 100 G							129,60	3,03	4,32	20,61
MODO DE PREPARO: 1. Servir de acordo com o cardápio										
RENDIMENTO: 100 g							PESO DA PORÇÃO: 30 g		TEMPO DE PREPARO: 15 minutos	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: BOBÓ DE VINAGREIRA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Vinagreira	60,00	4 galhos	60,00	40,00	1,50	*	10,40	0,84	0,14	1,96
Quiabo	40,00	1 colher de sopa	40,00	24,39	1,23	*	7,30	0,47	0,07	1,55
Pimenta do reino	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	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	*	0,00	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
TOTAL EM 100 G							19,46	1,43	0,23	3,87
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> 1. Tirar as folhas de vinagreira dos talos e higienizar; 2. Higienizar os quiabos e cortar em rodela; 3. Refogar as folhas de vinagreira e os quiabos com alho, cebola, óleo, pimenta de cheiro, pimenta do reino, e sal a gosto; 4. Mexer e bater as folhas até ficarem macias; 5. Cozinhar até amolecer; 6. Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO: 100 g							PESO DA PORÇÃO: 98 g		TEMPO DE PREPARO: 30 minutos	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: CAFÉ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Café	10,00	½ Colher l de sopa	10,00	10,00	1,00	*	0,10	0,01	0,02	0,05
Açúcar	5,00	1 Colher de chá cheia	5,00	5,00	1,00	*	19,34	0,02	0,00	4,98
TOTAL EM 100 G							129,62	0,19	0,13	33,52
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ferver a água e ainda no fogo acrescentar o café e o açúcar; 2. Coar; 3. Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 15g		TEMPO DE PREPARO: 30 minutos	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: CALDO DE CARNE COM MACAXEIRA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne moída	60,00	2 colheres de sopa	60,00	53,57	1,12	*	114,64	14,26	5,95	0,00
Macaxeira	30,00	1 colher de sopa	30,00	23,62	1,27	*	35,77	0,27	0,07	8,54
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Alho	1,00	1/3 do dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Tomate	5,00	1/6 de colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	0,54	0,04	0,01	0,11
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
TOTAL EM 100 G							180,98	14,77	9,04	9,38
MODO DE PREPARO:										
1. Cozinhar a macaxeira até amolecer e bater no liquidificador com água e reservar;										
2. Colocar em uma panela o óleo, todos os temperos, a carne e deixar refogar bem, acrescente a macaxeira e deixe cozinhar;										
3. Finalizar com cheiro verde e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 93,69 g		TEMPO DE PREPARO: 40 minutos	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: CALDO DE FRANGO COM CENOURA E SALSA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango (Peito)	40,00	2 colheres de sopa	40,00	28,78	1,39	*	65,13	4,73	4,98	0,00
Cenoura	25,00	1 colher de sopa	25,00	19,23	1,30	*	5,77	0,22	0,04	0,88
Salsa	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,44	1,23	*	0,82	0,08	0,01	0,14
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 do dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Pimenta do reino	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
TOTAL EM 100 G							155,85	7,96	12,27	3,00
MODO DE PREPARO:										
1. Cozinhar a cenoura até amolecer e bater no liquidificador com água e reservar;										
2. Descongelar e higienizar o frango;										
3. Colocar em uma panela o óleo, todos os temperos, o frango e deixar refogar bem, acrescentar a cenoura e deixe cozinhar;										
4. Finalizar com cheiro verde e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 90 g		TEMPO DE PREPARO: 40 minutos	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: CALDO VERDE (CARNE MOÍDA, BATATA INGLESA E COUVE)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne moída	60,00	2 colheres de sopa	60,00	50,85	1,18	*	108,81	13,54	5,64	0,00
Batata inglesa	30,00	1 colher de sopa	30,00	27,03	1,11	*	17,40	0,48	0,00	3,97
Couve	20,00	1 colher de sopa	20,00	17,86	1,12	*	4,83	0,51	0,10	0,77
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 do dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Pimenta do reino	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Tomate	15,00	½ colher de sopa	15,00	12,82	1,17	*	1,97	0,14	0,02	0,40
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
TOTAL EM 100 G							130,19	11,83	6,96	4,95
MODO DE PREPARO:										
1. Descongelar a carne moída;										
1. Cozinhar a batata até amolecer e bater no liquidificador com água e reservar;										
2. Colocar em uma panela o óleo, todos os temperos, a carne e deixar refogar bem, acrescentar a batata e a couve higienizada e cortada em tiras;										
3. Finalizar com cheiro verde picada e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 150 g		TEMPO DE PREPARO: 40 minutos	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
 CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
 CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
 CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
 CRN6: 12223

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: COXA E SOBRECOXA DE FRANGO CROCANTE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango	180,00	1 pedaço médio	180,00	162,16	1,11	*	262,37	28,49	15,60	0,00
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Cebola	20,00	½ Col. de sopa	20,00	13,99	1,43	*	5,51	0,24	0,01	1,24
Açafrão	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	3,10	0,11	0,06	0,65
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 col. de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	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	5,00	1/6 colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Limão	5,00	1 colher de café	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100G							300,82	29,03	18,69	2,67
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> 1.Descongelar adequadamente o frango, cortar e temperar com açafrão, alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 2.Refogar o frango numa panela aquecida com óleo, cebola, pimenta de cheiro e tomate; 3.Acrescentar um pouco de água fervente e deixar cozinhar por cerca de 10 minutos ou até amolecer; 4.Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 223 g		TEMPO DE PREPARO: 60 minutos	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: CREME DE MILHO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Milho 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 sopa	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 reserve;										
3.Refogar a cebola na manteiga e depois acrescentar aos poucos a mistura de milho mexer sempre;										
4.Adicionar aos poucos o leite de coco e o trigo dissolvido com um pouco de água até obter um creme grosso;										
5.Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 101 g		TEMPO DE PREPARO: 30 minutos	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: CUSCUZ DE ARROZ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Flocão de arroz	40,00	2 Colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	129,60	5,68	7,72	14,24
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							316,10	13,85	18,83	34,73
MODO DE PREPARO:										
1. Colocar a flocão e o sal em um recipiente; 2. Acrescentar água aos poucos e mexer bem; 3. Colocar a mistura numa cuscuzeira e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 5 minutos os até começar a cheirar; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 41 g		TEMPO DE PREPARO: 10 minutos	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha branca	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
Manteiga	5,00	¼ de colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							211,34	0,64	7,24	36,21
MODO DE PREPARO:										
1. Aquecer em uma panela a manteiga e a cebola, até que a cebola fique dourada; 2. Acrescentar o alho fatiado e deixar ficar tudo dourado (o alho tosta mais rápido que a cebola); 3. Adicionar uma parte do sal no refogado e mexa; 4. Acrescentar toda farinha de mandioca aos poucos e mexendo sem parar em fogo baixo para não queimar; 5. Adicionar a outra parte do sal e continuar mexendo, até a farofa ficar dourada; 6. Cuidado para não queimar; 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 55 g		TEMPO DE PREPARO: 20 minutos	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA DE CARNE EM CUBOS, REPOLHO E CENOURA RALADA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne moída	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,42	1,18	*	54,41	6,77	2,82	0,00
Repolho	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,29	1,40	*	2,45	0,13	0,02	0,55
Cenoura	15,00	1 colher de sopa	15,00	12,93	1,16	*	3,88	0,14	0,03	0,59
Manteiga	5,00	¼ de colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Farinha branca	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
TOTAL EM 100G							256,54	7,24	9,53	35,22
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> 1. Descongelar a carne adequadamente e reservar; 2. Aquecer em uma panela a manteiga e a cebola, o alho e acrescentar a carne e deixe refogar; 3. Acrescentar o repolho e a cenoura ralados e deixar cozinhar; 4. Adicionar uma parte do sal no refogado e mexa; 5. Acrescentar toda farinha de mandioca aos poucos e mexendo sem parar em fogo baixo para não queimar; 6. Adicionar a outra parte do sal e continuar mexendo, até a farofa ficar dourada; 7. Cuidado para não queimar; 8. Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 120 g		TEMPO DE PREPARO: 20 minutos	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA DE FRANGO DESFIADO, VAGEM REPOLHO E CEBOLINHA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango (peito)	30,00	1 ½ colher de sopa	30,00	21,58	1,39	*	32,26	4,48	1,45	0,00
Farinha Branca	40,00	2 colher de sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
Repolho	20,00	2 colheres de sopa	20,00	14,29	1,40	*	2,45	0,13	0,02	0,55
Vagem	20,00	1 colher de sopa	20,00	15,75	1,27	*	3,92	0,28	0,03	0,84
Cebolinha	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,61	1,15	*	0,51	0,05	0,01	0,09
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Manteiga	5,00	¼ de colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
TOTAL EM 100G							232,70	5,18	8,13	35,02
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> 1. Descongelar a frango adequadamente e reservar; 2. Aquecer em uma panela a manteiga e a cebola, o alho e acrescentar o frango e deixe refogar; 3. Acrescentar o repolho e a vagem picados e higienizados e deixar cozinhar; 4. Adicionar uma parte do sal no refogado e mexa; 5. Acrescentar toda farinha de mandioca aos poucos e mexendo sem parar em fogo baixo para não queimar; 6. Adicionar a outra parte do sal e continuar mexendo, até a farofa ficar dourada e finalizar com cebolinha; 7. Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 128 g		TEMPO DE PREPARO: 20 minutos	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
 CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
 CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
 CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
 CRN6: 12223

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA DE SARDINHA COM CHEIRO VERDE E SALSA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Sardinha	40,00	2 colher de sopa	40,00	40,00	1,00	*	113,99	6,38	9,62	0,00
Farinha branca	40,00	2 colher de sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher de chá	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
Cebola	5,00	½ de colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Salsa	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,44	1,23	*	0,82	0,08	0,01	0,14
TOTAL EM 100G							311,14	7,64	13,66	39,06
MODO DE PREPARO:										
1. Aquecer em uma panela a manteiga e a cebola, o alho e acrescentar a sardinha e deixe refogar; 2. Acrescentar o cheiro verde e a salsa picados e higienizados e deixar cozinhar; 3. Adicionar uma parte do sal no refogado e mexa; 4. Acrescentar toda farinha de mandioca aos poucos e mexendo sem parar em fogo baixo para não queimar; 5. Adicionar a outra parte do sal e continuar mexendo, até a farofa ficar dourada e finalizar com cheiro verde; 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 96 g		TEMPO DE PREPARO: 20 minutos	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA DOURADA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha branca	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
Manteiga	5,00	¼ de colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							211,34	0,64	7,24	36,21
MODO DE PREPARO:										
1. Aquecer em uma panela o óleo, a manteiga e a cebola, até que a cebola fique dourada; 2. Acrescentar o alho fatiado e deixar ficar tudo dourado (o alho tosta mais rápido que a cebola); 3. Adicionar uma parte do sal no refogado e mexa; 4. Acrescentar toda farinha de mandioca aos poucos e mexendo sem parar em fogo baixo para não queimar; 5. Adicionar a outra parte do sal e continuar mexendo, até a farofa ficar dourada; 6. Cuidado para não queimar; 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 55 g		TEMPO DE PREPARO: 20 minutos	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
 CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
 CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
 CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
 CRN6: 12223

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA MISTA (FLOCÃO DE MILHO, OVOS, CENOURA RALADA, FEIJÃO VERDE E CHEIRO VERDE)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
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	45,45	1,10	*	65,05	5,92	4,05	0,74
Cenoura ralada	15,00	1 colher de sopa	15,00	11,54	1,30	*	3,46	0,13	0,02	0,53
Feijão-verde	20,00	1 colher de sopa	20,00	17,39	1,15	*	21,10	0,55	0,54	3,53
Óleo, de soja	3,00	1 colher de chá	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
TOTAL EM 100G							208,02	7,72	6,69	29,54
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecer em uma panela o óleo, a cebola, até que a cebola fique dourada; 2. Acrescentar o alho fatiado e deixar ficar tudo dourado (o alho tosta mais rápido que a cebola); 3. Adicionar uma parte do sal, o feijão verde no refogado e deixar cozinhar; 4. Acrescentar o ovo e mexer deixar cozinhar e colocar o flocão; 5. Adicionar a outra parte do sal e continuar mexendo, finalizar com o cheiro verde picado e higienizado; 6. Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 138 g		TEMPO DE PREPARO: 30 minutos	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA RÁPIDA (FARINHA BRANCA, COUVE, OVO E CENOURA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha branca	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
Couve	20,00	1 colher de sopa	20,00	12,20	1,64	*	3,30	0,35	0,07	0,53
Cenoura ralada	15,00	1 colher de sopa	15,00	11,54	1,30	*	3,46	0,13	0,02	0,53
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	45,05	1,11	*	64,46	5,87	4,01	0,74
Óleo	3,00	1 colher de chá	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
TOTAL EM 100G							206,34	5,87	6,04	31,85
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecer em uma panela o óleo, a cebola, até que a cebola fique dourada; 2. Acrescentar o alho fatiado e deixar ficar tudo dourado (o alho tosta mais rápido que a cebola); 3. Adicionar uma parte do sal, a cenoura ralada e a couve cortada em tiras e higienizados no refogado e deixar cozinhar; 4. Acrescentar o ovo e mexer deixar cozinhar e colocar a farinha e deixar dourar; 5. Adicionar a outra parte do sal e continuar mexendo, finalizar com o cheiro verde picado e higienizado; 6. Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 153 g		TEMPO DE PREPARO: 30 minutos	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA VERDE (FARINHA BRANCA, CARNE, OVO E COUVE)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha branca	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
Couve	20,00	1 colher de sopa	20,00	12,20	1,64	*	3,30	0,35	0,07	0,53
Carne bovina	30,00	1 colher de sopa	30,00	26,79	1,12	*	38,58	5,58	1,64	0,00
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	45,05	1,11	*	64,46	5,87	4,01	0,74
Óleo	3,00	1 colher de chá	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
TOTAL EM 100G							209,05	9,25	6,55	27,86
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> 1. Aquecer em uma panela o óleo, a cebola, até que a cebola fique dourada; 2. Acrescentar o alho fatiado e deixar ficar tudo dourado (o alho tosta mais rápido que a cebola); 3. Adicionar uma parte do sal, a carne em cubos a cenoura ralada e a couve cortada em tiras e higienizados no refogado e deixar cozinhar; 4. Acrescentar o ovo e mexer deixar fritar e colocar a farinha e deixar dourar; 5. Adicionar a outra parte do sal e continuar mexendo, finalizar com o cheiro verde picado e higienizado; 6. Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 138 g		TEMPO DE PREPARO: 20 minutos	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: FEIJÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão	35,00	2 colheres de sopa	35,00	33,98	1,03	*	111,81	6,79	0,43	20,80
Óleo	3,00	1 Col. de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cebola	5,00	½ Colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
TOTAL EM 100G							331,98	16,31	8,10	50,32
MODO DE PREPARO:										
1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal; 3. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 4. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos ou até amolecer o feijão; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 42,39 g		TEMPO DE PREPARO: 40 minutos	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM ABÓBORA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão	36,00	2 Colher 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	½ unidade	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 Colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	3,00	1 Colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							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 aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal; 4. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 5. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos; 6. Acrescentar a abóbora e cozinhar por aproximadamente 10 minutos ou até amolecer tanto o feijão como a abóbora; 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g							PESO DA PORÇÃO: 88 g		TEMPO DE PREPARO: 40 minutos	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
 CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
 CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
 CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
 CRN6: 12223

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM JOÃO GOMES							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão	35,00	2 Colher de sopa	35,00	33,98	1,03	*	111,81	6,79	0,43	20,80
João Gomes	20,00	11/2 Colher de sopa	20,00	13,33	1,50	*	5,31	0,44	0,04	1,23
Óleo	3,00	1 colher de chá	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
Cebola	5,00	½ de colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
TOTAL EM 100G							251,96	12,73	5,97	38,94
MODO DE PREPARO:										
1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Higienizar e picar as folhas de João gomes; 3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, cebola e sal; 4. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 5. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos; 6. Acrescentar as folhas d João gomes e cozinhar por aproximadamente 10 minutos ou até amolecer. 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g							PESO DA PORÇÃO: 68 g		TEMPO DE PREPARO: 40 minutos	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM LEGUMES (ABÓBORA E MAXIXE)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão	35,00	2 Colher de sopa	35,00	33,98	1,03	*	111,81	6,79	0,43	20,80
Abóbora	36,00	11/2 Colher de sopa	36,00	33,33	1,08	*	13,33	0,58	0,18	2,06
Maxixe	15,00	1 colher de chá	15,00	14,29	1,05	*	1,96	0,20	0,01	0,39
Cheiro	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
Cebola	5,00	½ de colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher de chá	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100G							169,46	8,39	3,92	25,85
MODO DE PREPARO:										
1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Higienizar e picar as folhas de João gomes; 3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, cebola e sal; 4. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 5. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos; 6. Acrescentar as folhas d João gomes e cozinhar por aproximadamente 10 minutos ou até amolecer. 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g							PESO DA PORÇÃO: 99 g		TEMPO DE PREPARO: 40 Minutos	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM MAXIXE E QUIABO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Feijão	35,00	2 Colher de sopa	35,00	33,98	1,03	*	111,81	6,79	0,43	20,80	
Maxixe	15,00	1 Colher de sopa	15,00	14,29	1,05	*	1,96	0,20	0,01	0,39	
Quiabo	20,00	½ colher de sopa	20,00	16,26	1,23	*	4,87	0,31	0,05	1,04	
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22	
Óleo	3,00	1/8 Colher de sopa	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00	
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15	
TOTAL EM 100G							148,45	7,50	3,50	22,91	
MODO DE PREPARO:											
1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Higienizar e picar o espinafre e reservar; 3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal; 4. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 5. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos; 6. Acrescentar o espinafre e cozinhar por aproximadamente 10 minutos até o feijão está macio. 7. Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO: 100 g							PESO DA PORÇÃO: 99 g	TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
 CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
 CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
 CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
 CRN6: 12223

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: FEIJÃO NUTRITIVO (CARNE, ABÓBORA, MAXIXE E QUIABO)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão	35,00	2 Colher de sopa	35,00	33,98	1,03	*	111,81	6,79	0,43	20,80
Abóbora	36,00	1 Colher de sopa	36,00	33,33	1,08	*	13,33	0,58	0,18	2,06
Maxixe	15,00	½ colher de sopa	15,00	14,29	1,05	*	1,96	0,20	0,01	0,39
Carne bovina	30,00	1/8 Colher de sopa	30,00	25,42	1,18	*	36,62	5,29	1,55	0,00
Quiabo	20,00	1/3 de dente de alho	20,00	16,26	1,23	*	4,87	0,31	0,05	1,04
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	½ colher de sopa	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher de sopa	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
TOTAL EM 100G							147,75	9,96	3,90	18,60
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> 1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Descongelar e cortar a carne em cubos e reservar; 3. Higienizar e picar os legumes e reservar; 4. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, cebola e o sal.; 5. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 6. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos; 7. Acrescentar os legumes e cozinhar por aproximadamente 10 minutos até o feijão está macio, finalizar com o cheiro verde. 8. Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO: 100 g							PESO DA PORÇÃO: 149 g		TEMPO DE PREPARO: 40 minutos	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
 CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
 CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
 CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
 CRN6: 12223

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: FEIJOADA BOVINA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão	36,00	2 Colher de sopa	36,00	26,47	1,36	*	25,79	1,55	0,47	3,98
Carne bovina	25,00	1 Colher de sopa	25,00	21,19	1,18	*	30,51	4,41	1,30	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Tomate	5,00	1/6 Colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ Colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta do reino	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Colorau	1,00	1/8 Colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	3,00	1 Colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							144,23	10,26	7,92	8,07
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> 1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o restante dos temperos e a carne; 3. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 4. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos; 5. Sirva de acordo com o cardápio. 										
RENDIMENTO: 100 g							PESO DA PORÇÃO: 78 g		TEMPO DE PREPARO: 60 minutos	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



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

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: FRANGO A PASSARINHO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango (peito)	180,00	1 bife médio	180,00	129,50	1,39	*	193,55	26,91	8,72	0,00
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta do reino	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
TOTAL EM 100G							159,18	19,32	8,38	0,41
MODO DE PREPARO:										
1.Descongelar adequadamente o frango;										
2.Temperar o frango com alho, cebola, pimenta do reino e colorau;										
3.Colocar o óleo na frigideira e fritar o frango;										
4.Sirva de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g							PESO DA PORÇÃO: 192 g		TEMPO DE PREPARO: 60 minutos	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: FRANGO AO MOLHO COM BATATA E CENOURA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango (peito)	180,00	1 bife médio	180,00	129,50	1,39	*	193,55	26,91	8,72	0,00
Batata inglesa	20,00	½ colher de sopa	20,00	18,02	1,11	*	11,60	0,32	0,00	2,65
Cenoura	25,00	1 colher de sopa	25,00	21,55	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98
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
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta do reino	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							134,15	15,38	6,56	2,34
MODO DE PREPARO:										
1.Descongelar adequadamente o frango;										
2.Temperar o frango com alho, cebola, pimenta do reino e colorau;										
3.Refogar o frango e deixar cozinhar até ficar macio;										
4.Colocar a cenoura e a batata e deixar cozinhar por mais 10 minutos ou até ficarem macios;										
5.Sirva de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g							PESO DA PORÇÃO: 237 g		TEMPO DE PREPARO: 60 minutos	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
 CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
 CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
 CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
 CRN6: 12223

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: FRANGO XADREZ COM CENOURA E PIMENTÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango (peito)	180,00	1 bife médio	180,00	129,50	1,39	*	193,55	26,91	8,72	0,00
Cenoura	25,00	½ colher de sopa	25,00	21,55	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98
Pimentão	10,00	1 colher de sopa	10,00	7,69	1,30	*	1,64	0,08	0,01	0,38
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta do reino	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							136,45	16,17	6,97	1,14
MODO DE PREPARO:										
1.Descongelar adequadamente o frango;										
2.Temperar o frango com alho, cebola, pimentão, pimenta do reino e colorau;										
3.Refogar o frango e deixar cozinhar até ficar macio;										
4.Sirva de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g							PESO DA PORÇÃO: 227 g		TEMPO DE PREPARO: 60 minutos	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: GALINHADA COM CENOURA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	45,00	½ Colher de servir	45,00	45,00	1,00	*	161,01	3,22	0,15	35,44
Frango (peito)	35,00	1 ½ Colher de sopa	35,00	25,18	1,39	*	37,64	5,23	1,70	0,00
Cenoura	15,00	1 colher de sopa	15,00	11,54	1,30	*	3,46	0,13	0,02	0,53
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	4,27	1,17	*	0,88	0,03	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ Colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta do cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Pimenta do reino	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Colorau	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
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							207,60	8,86	1,89	37,24
MODO DE PREPARO:										
1.Descongelar adequadamente o frango, corta-lo em cubos e refogar com os temperos e a cenoura ralada;										
2.Adicionar o arroz e a água fervente ao frango refogado. Deixar cozinhar por aproximadamente 30 minutos;										
3.Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g							PESO DA PORÇÃO: 119 g		TEMPO DE PREPARO: 60 minutos	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: IOGURTE DE FRUTA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
iogurte de fruta	160,00	1 unidade	160,00	160,00	1,00	*	157,90	5,54	5,55	23,39
TOTAL EM 100G							157,90	3,46	3,47	14,62
MODO DE PREPARO										
1. Higienizar a embalagem e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g							PESO DA PORÇÃO: 160 g		TEMPO DE PREPARO: 15 minutos	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: ISCA DE FRANGO COM PIMENTÃO E CEBOLA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango (peito)	160,00	1 bife médio	160,00	115,11	1,39	*	172,05	23,92	7,75	0,00
Pimentão	10,00	1 colher de sopa	10,00	7,69	1,30	*	1,64	0,08	0,01	0,38
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Pimenta do cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
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	1/4 colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							146,49	17,34	7,72	1,01
MODO DE PREPARO										
<ol style="list-style-type: none"> Higienizar e cortar em rodela a cebola e o pimentão; Descongelar adequadamente o frango, cortar em tiras e temperar com alho, limão, pimenta do reino e sal; Fritar as iscas de frango 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: 100 g							PESO DA PORÇÃO: 192 g		TEMPO DE PREPARO: 40 minutos	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: ISCA DE PEIXE EMPANADO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Peixe	160,00	1 bife médio	160,00	134,45	1,19	*	144,14	22,39	5,38	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
Limão	5,00	1 colher de café	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	1 colher de chá	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
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	15,00	2 colheres de sopa	15,00	15,00	1,00	*	54,07	1,47	0,21	11,26
TOTAL EM 100 G							143,69	15,18	5,45	7,47
MODO DE PREPARO:										
1 Descongelar adequadamente o peixe, cortar em tiras e temperar com alho, colorau, limão e sal;										
2 Empanar com a farinha de trigo e reservar;										
3 Fritar as iscas em panela aquecida com óleo;										
4 Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g							PESO DA PORÇÃO: 186 g		TEMPO DE PREPARO: 40 minutos	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: ISCA DE CARNE ACEBOLADO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne bovina	200,00	1 bife médio	200,00	178,57	1,12	*	257,20	37,17	10,92	0,00
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 do dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta do reino	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	5,00	1,00	*	1,59	0,05	0,01	0,55
TOTAL EM 100 G							287,94	37,35	13,93	1,13
MODO DE PREPARO:										
1 Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar as iscas e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;										
2 Higienizar, descascar e cortar em rodela a cebola. Reservar;										
3 Fritar as iscas em panela aquecida com óleo;										
4 Retirar as iscas da panela e colocar as cebolas para serem douradas;										
5 Adicionar novamente as iscas na panela com as cebolas douradas;										
6 Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g							PESO DA PORÇÃO: 215 g		TEMPO DE PREPARO: 40 minutos	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: JARDINEIRA DE LEGUMES (CARNE BOVINA EM CUBOS, BATATA DOCE, MAXIXE E CHUCHU)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne bovina em cubos	60,00	2 colheres de sopa	60,00	53,57	1,12	*	77,16	11,15	3,28	0,00
Batata doce	42,00	1 colher de sopa	42,00	34,71	1,21	*	41,04	0,44	0,05	9,79
Maxixe	15,00	1 colher de sopa	15,00	14,29	1,05	*	1,96	0,20	0,01	0,39
Chuchu	20,00	1 de colher de sopa	20,00	14,49	1,38	*	2,46	0,10	0,01	0,60
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente do alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta do cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Salsa	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,44	1,23	*	0,82	0,08	0,01	0,14
TOTAL EM 100 G							115,15	9,13	4,79	8,76
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> 1. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino, pimenta de cheiro, e sal; 2. Higienizar, descascar e cortar em rodela a cebola. Reservar; 3. Refogar a carne em panela aquecida com óleo; 4. Colocar as cebolas e os legumes e deixar cozinhar até ficarem macio; 5. Finalizar com a salsa; 6. Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO: 100 g							PESO DA PORÇÃO: 157 g		TEMPO DE PREPARO: 60 minutos	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: LARANJA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Laranja	90,00	1 unidade	90,00	52,33	1,72	*	26,93	0,56	0,10	6,73
TOTAL EM 100G							26,93	1,08	0,19	12,86
MODO DE PREPARO 1. Higienizar a fruta e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g						PESO DA PORÇÃO: 52,33 g		TEMPO DE PREPARO: 60 minutos		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: LEGUMES REFOGADO (BERINJELA, TOMATE E CHEIRO VERDE)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
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	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	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	½ unidade	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: 100 g							PESO DA PORÇÃO: 67,15 g		TEMPO DE PREPARO: 20 minutos	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: LEITE EM PÓ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Leite integral pó	15,00	1 colher de sopa	15,00	15,00	1,00	*	74,50	3,81	4,04	5,88
TOTAL EM 100G							496,65	25,42	26,90	39,18
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a embalagem; 2. Fazer a diluição do leite conforme as instruções da embalagem; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g							PESO DA PORÇÃO: 15 g		TEMPO DE PREPARO: 10 minutos	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: MAÇÃ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Maçã	90,00	1 unidade média	90,00	75,00	1,20	*	41,64	0,22	0,00	11,37
TOTAL EM 100G							41,64	0,22	0,00	11,37
MODO DE PREPARO: 1. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g							PESO DA PORÇÃO: 90 g		TEMPO DE PREPARO: 10 minutos	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: MACARRÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Macarrão	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 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	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	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Tomate	5,00	½ unidade	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:										
<ol style="list-style-type: none"> 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: 100 g							PESO DA PORÇÃO: 46,27 g		TEMPO DE PREPARO: 25 minutos	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: MACARRÃO COM SARDINHA E CHEIRO VERDE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Macarrão	50,00	2 colher de sopa	50,00	50,00	1,00	*	185,28	5,16	0,99	38,31
Sardinha	50,00	2 de colher de sopa	50,00	50,00	1,00	*	142,49	7,97	12,02	0,00
Tomate	10,00	1 colher de sopa	10,00	8,55	1,17	*	1,31	0,09	0,01	0,27
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Limão	5,00	1 colher de café	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	1 colher de chá	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta do cheiro	5,00	1/8 de colher de sopa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
TOTAL EM 100G							289,19	10,81	12,89	31,80
MODO DE PREPARO: 1. Lavar e higienizar os legumes e a hortaliça; 2. Picar o cheiro verde e reservar; 3. Cozinhar o macarrão e reservar; 4. Refogar o alho, a cebola e o tomate com óleo e acrescentar a sardinha e o macarrão. Refogar um pouco mais; 5. Por último, acrescentar o cheiro verde e misturar; 6. Servir morno ou conforme a preferência dos alunos.										
RENDIMENTO: 100 g							PESO DA PORÇÃO: 131 g		TEMPO DE PREPARO: 30 minutos	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: MACARRÃO DE VERÃO (MACARRÃO, FRANGO, ABOBRINHA E CENOURA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Macarrão	50,00	2 colher de sopa	50,00	50,00	1,00	*	185,28	5,16	0,99	38,31
Frango (peito)	40,00	2 de colher de sopa	40,00	28,78	1,39	*	43,01	5,98	1,94	0,00
Abobrinha	30,00	1 colher de sopa	30,00	23,08	1,30	*	4,45	0,26	0,03	0,99
Cenoura	25,00	1 colher de sopa	25,00	21,55	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Limão	5,00	1 colher de café	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	1 colher de chá	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta do cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Tomate	15,00	½ colher de sopa	15,00	8,55	1,17	*	1,31	0,09	0,01	0,27
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
TOTAL EM 100G							183,55	8,09	4,08	28,11
MODO DE PREPARO: 1.Descongelar o frango e lavar e higienizar os legumes e a hortaliça; 2.Picar o cheiro verde e reservar; 3.Cozinhar o macarrão e reservar; 4.Cortar o frango em cubos; 5.Temperar o frango com limão, alho, a cebola, o colorau, pimenta de cheiro e refogar; 6.Acrescentar a abobrinha e a cenoura e misturar e deixar cozinhar, acrescentar o macarrão e finalizar com cheiro verde; 7.Servir morno ou conforme a preferência dos alunos.										
RENDIMENTO: 100 g							PESO DA PORÇÃO: 176 g		TEMPO DE PREPARO: 40 minutos	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: MACARRÃO DIFERENTE (MACARRÃO, CARNE EM TIRAS, BERINJELA, OVOS COZIDOS E CENOURA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Macarrão	50,00	2 colher de sopa	50,00	50,00	1,00	*	185,28	5,16	0,99	38,31
Carne bovina	30,00	1 de colher de sopa	30,00	25,42	1,18	*	36,62	5,29	1,55	0,00
Berinjela	25,00	1 colher de sopa	25,00	22,94	1,09	*	4,50	0,28	0,02	1,02
Cenoura	25,00	1 colher de sopa	25,00	21,55	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	45,05	1,11	*	64,46	5,87	4,01	0,74
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Limão	5,00	1 colher de café	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	1 colher de chá	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta do cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Tomate	10,00	½ colher de sopa	10,00	8,55	1,17	*	1,31	0,09	0,01	0,27
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
TOTAL EM 100G							170,86	8,92	4,99	21,98
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> 1.Descongelar a carne e higienizar os legumes e as hortaliça; 2.Cozinhar e picar os ovos e reservar; 3.Cozinhar o macarrão e reservar; 4.Refogar a carne com limão, alho, a cebola, o colorau, pimenta de cheiro; 5.Acrescentar a berinjela, a cenoura misturar e deixar cozinhar, acrescentar o macarrão e o ovo e finalizar com cheiro verde; 6.Servir morno ou conforme a preferência dos alunos. 										
RENDIMENTO: 100 g							PESO DA PORÇÃO: 140 g		TEMPO DE PREPARO: 40 minutos	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: MACARRÃO RICO (MACARRÃO, CARNE MOÍDA AO MOLJO DE TOMATE, OVOS E CENOURA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Macarrão	50,00	2 colher de sopa	50,00	50,00	1,00	*	185,28	5,16	0,99	38,31
Carne moída	30,00	1 de colher de sopa	30,00	25,42	1,18	*	36,62	5,29	1,55	0,00
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Cenoura	25,00	1 unidade	25,00	21,55	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98
Ovo	50,00	1/8 de colher de sopa	50,00	45,05	1,11	*	64,46	5,87	4,01	0,74
Sal	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1 colher de café	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	½ unidade	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta do cheiro	5,00	½ colher de sopa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Tomate	15,00	½ colher de sopa	15,00	12,82	1,17	*	1,97	0,14	0,02	0,40
Cebola	5,00	1/8 de colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100G							186,87	9,74	5,51	23,82
MODO DE PREPARO:										
1.Descongelar a carne e higienizar os legumes e as hortaliça;										
2.Cozinhar e picar os ovos e reservar;										
3.Cozinhar o macarrão e reservar;										
4.Refogar a carne em cubos com limão, alho, a cebola, o colorau, pimenta de cheiro;										
5.Acrescentar a cenoura misturar e deixar cozinhar, acrescentar o macarrão e o ovo e finalizar com cheiro verde;										
6.Servir morno ou conforme a preferência dos alunos.										
RENDIMENTO: 100 g							PESO DA PORÇÃO: 216 g		TEMPO DE PREPARO: 40 minutos	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos											
NOME DE PREPARAÇÃO: MANTEIGA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Manteiga	5,00	¼ de colher de sopa	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 g							PESO DA PORÇÃO (g): 5 g		TEMPO DE PREPARO: 10 min		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: MELANCIA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Melancia	200,00	1 Fatia Média	200,00	92,17	2,17		30,05	0,81	0,00	7,50
TOTAL EM 100 G							32,61	0,88	0,00	8,14
MODO DE PREPARO: 1.Higienizar a melancia; 2.Cortar em fatias e servir de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 92 g		TEMPO DE PREPARO: 30 min	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: MELÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Melão	90,00	1 fatia média	90,00	86,54	1,04		25,42	0,59	0,00	6,51
TOTAL EM 100 G							29,37	0,68	0,00	7,53
MODO DE PREPARO: 1.Higienizar o melão; 2.Cortar em fatias e servir de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 G							PESO DA PORÇÃO (g): 90 g		TEMPO DE PREPARO: 30 min	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos											
NOME DE PREPARAÇÃO: MEXIDO DE CARNE (CARNE MOÍDA, VAGEM, CENOURA E BATATA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Carne moída	90,00	3 colheres de sopa	90,00	76,27	1,18	*	163,22	20,30	8,47	0,00	
Vagem, crua	20,00	1 colher de sopa	20,00	15,75	1,27	*	3,92	0,28	0,03	0,84	
Batata, inglesa, crua	15,00	½ colher de sopa	15,00	13,51	1,11	*	8,70	0,24	0,00	1,98	
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03	
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	45,05	1,11	*	64,46	5,87	4,01	0,74	
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15	
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22	
Cebola	5,00	½ de colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
Tomate	5,00	1/6 de colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13	
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02	
Pimenta do cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20	
TOTAL EM 100 G							145,32	15,99	7,42	2,74	
MODO DE PREPARO:											
<ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar, descascar e cortar os legumes e reservar; 2. Descongelar adequadamente a carne, cortar e temperar com alho, colorau, pimenta do reino e sal; 3. Refogar a carne numa panela aquecida com óleo, cebola, o pimenta de cheiro e tomate, por aproximadamente 10 minutos; 4. Adicione no refogado primeiro a cenoura e deixe cozinhar por 10 minutos, depois adicione a batata e a vagem e deixe cozinhar por mais 5 minutos. 5. Colocar o ovo e misturar, 6. Servir conforme o cardápio. 											
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 100 g	TEMPO DE PREPARO: 30 min			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: MINGAU DE ARROZ DOCE COM COCO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	71,56	1,43	0,07	15,75
Leite integral pó	30,00	2 colheres de sopa	30,00	30,00	1,00	*	149,00	7,63	8,07	11,75
Coco seco ralado	5,00	1 colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	33,00	0,34	3,23	1,22
Açúcar	15,00	1 colher de sobremesa	15,00	15,00	1,00	*	57,99	0,05	0,00	14,93
TOTAL EM 100 G							445,06	13,50	16,23	62,37
MODO DE PREPARO:										
1. Diluir o leite em pó conforme instruções da embalagem; 2. Misturar o arroz, o leite, o açúcar e o coco seco e cozinhar até o arroz está macio e cremoso; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 G							PESO DA PORÇÃO (g): 70 g		TEMPO DE PREPARO: 30 min	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: MINGAU DE AVEIA (LEITE E AVEIA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Aveia	30,00	6 colheres de sopa	30,00	30,00	1,00	*	118,15	4,18	2,55	19,99
Açúcar	10,00	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Leite integral pó	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
TOTAL EM 100 G							256,13	15,49	13,22	62,97
MODO DE PREPARO:										
1.Deixar a vaia de molho por 10 minutos para hidratar os flocos.										
2.Colocar em uma panela a veia, açúcar e o leite dissolvido em água filtrada;										
3.Cozinhar em fogo baixo, sempre mexendo, até obter a consistência desejada;										
4.Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 60 g		TEMPO DE PREPARO: 30 min	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: MINGAU DE FUBÁ DE MILHO (FUBÁ DE MILHO E LEITE DE COCO)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Fubá de milho	35,00	2 colheres de sopa	35,00	35,00	1,00	*	123,72	2,52	0,67	27,61
Açúcar	10,00	½ colheres de sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Leite em pó	20,00	1 colheres de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Coco seco ralado	5,00	¼ colheres de sopa	5,00	2,65	1,88	*	70,21	0,73	6,86	2,60
TOTAL EM 100 G							438,82	11,07	17,07	63,45
MODO DE PREPARO:										
1. Misturar o leite dissolvido na água com o açúcar e fubá de milho até dissolver;										
2. Cozinhar em fogo brando, mexendo sempre até o ponto desejado;										
3. Acrescentar o coco seco ralado e deixar terminar de cozinhar;										
4. Servir morno.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 70 g		TEMPO DE PREPARO: 30 min	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: MINGAU DE MILHO COM COCO RALADO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Milho Branco	50,00	2 colheres de sopa	50,00	50,00	1,00	*	80,07	1,66	3,59	12,56
Açúcar	10,00	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Leite integral pó	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Coco seco ralado	15,00	3 colheres de sopa	15,00	15,00	1,00	*	99,00	1,03	9,68	3,66
TOTAL EM 100 G							317,06	7,81	18,65	34,01
MODO DE PREPARO:										
1. Deixar o milho branco de molho no mínimo 3 horas; 2. Colocar o milho com água na panela de pressão para cozinhar até amolecer; 3. Acrescentar o leite integral em pó dissolvido em água, açúcar e o coco ralado e deixar ferver bem; 4. Servir morno conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 95 g		TEMPO DE PREPARO: 30 min	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: MIX DE FOLHAS (ALFACE, RÚCULA E CHEIRO VERDE)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alface	25,00	1 colher de sopa	25,00	19,08	1,31	*	2,64	0,32	0,02	0,46
Cheiro	3,00	2 colheres de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
Rúcula	20,00	1 colher de sopa	20,00	13,42	1,49	*	1,76	0,24	0,01	0,30
TOTAL EM 100 G							15,04	1,80	0,14	2,60
MODO DE PREPARO: 1.Lavar, higienizar e picar a alface, a rúcula e o cheiro verde; 2.Misturar os vegetais e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 95 g		TEMPO DE PREPARO: 30 min	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: MIX DE FRUTAS (MELÃO, MAMÃO E MAÇÃ)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Maçã	60,00	2 colheres de sopa	60,00	50,00	1,20	*	27,76	0,14	0,00	7,58
Mamão	40,00	2 colheres de sopa	40,00	25,64	1,56	*	10,30	0,12	0,03	2,68
Melão	60,00	2 colheres de sopa	60,00	51,28	1,17	*	15,06	0,35	0,00	3,86
Leite integral pó	10,00	1 colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	49,67	2,54	2,69	3,92
TOTAL EM 100 G							75,06	2,30	1,99	13,17
MODO DE PREPARO:										
1. Higienizar, descascar e cortar em cubos as frutas; 2. Misturar as frutas cortadas num recipiente.										
SUGESTÃO: Acrescentar na salada de fruta leite dissolvido na água ou suco de fruta.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 170 g		TEMPO DE PREPARO: 30 min	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: OVO FRITO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	45,05	1,11	*	64,46	5,87	4,01	0,74
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher de chá	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100 G							185,51	11,97	14,29	1,50
MODO DE PREPARO: 1.Higienizar e cortar a cebolinha. Reservar; 2.Higienizar os ovos e quebrar um a um numa vasilha; 3.Acrescentar o sal; 4.Bater com um garfo ou na batedeira até ficarem espumosos; 5.Derreter a manteiga numa frigideira e coloque os ovos e a cebolinha; mexer até que todo o ovo esteja cozido, mais ainda macio. 6.Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 58,16 g		TEMPO DE PREPARO: 30 min	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: OVOS MEXIDOS COM CEBOLINHA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Ovo	50,00	1 unidade	55,00	49,55	1,11	*	70,91	6,46	4,41	0,81
Cebolinha	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,61	1,15	*	0,51	0,05	0,01	0,09
Manteiga	5,00	¼ de colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100 G							107,72	6,53	8,54	0,90
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> 1.Higienizar e cortar a cebolinha. Reservar; 2.Higienizar os ovos e quebrar um a um numa vasilha; 3.Acrescentar o sal; 4.Bater com um garfo ou na batedeira até ficarem espumosos; 5.Derreter a manteiga numa frigideira e coloque os ovos e a cebolinha; mexer até que todo o ovo esteja cozido, mais ainda macio. 6.Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 58,16 g		TEMPO DE PREPARO: 30 min	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: PÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Pão	50,0	1 unidade	50,0	50,0	1,0	*	149,91	3,98	1,55	29,32
TOTAL EM 100 G							299,81	7,95	3,10	58,65
MODO DE PREPARO: 1.Servir conforme com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 50 g		TEMPO DE PREPARO: 5 min	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos											
NOME DE PREPARAÇÃO: PEIXADA MARANHENSE (PEIXE, OVOS E BATATA INGLESA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Peixe	180,00	2 filé médio	180,00	157,89	1,14	*	169,27	26,29	6,32	0,00	
Batata Inglesa	10,00	½ colher de sopa	10,00	9,01	1,11	*	5,80	0,16	0,00	1,32	
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	45,05	1,11	*	64,46	5,87	4,01	0,74	
Tomate	5,00	1/6 de colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13	
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26	
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03	
Pimenta do cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20	
Óleo	3,00	1 colher de chá	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00	
Pimentão	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,82	0,04	0,01	0,19	
Sal	1,00	1/8 de sopa de colher	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15	
TOTAL EM 100 G							114,36	13,73	5,63	1,40	
MODO DE PREPARO:											
<ol style="list-style-type: none"> 1. Higienizar, descascar, cortar em pequenos cubos e cozinhar a batata inglesa e o ovo. Reservar; 2. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal; 3. Colocar numa panela cebola, colorau, pimenta de cheiro, pimentão, tomate e óleo para refogar em fogo baixo; 4. Acrescentar o peixe ao refogado; 5. Adicionar água até cobrir o peixe e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 10 minutos ou até está cozido; 6. Acrescentar a batata inglesa e o ovo ao peixe cozido; 7. Finalizar com cheiro verde e servir conforme o cardápio. 											
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 273 g	TEMPO DE PREPARO: 30 min			

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: PEIXE À MILANESA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Peixe	180,00	2 filés médio	180,00	157,89	1,14	*	169,27	26,29	6,32	0,00
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	1 colher de 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
Farinha de trigo	10,00	1 Colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	36,05	0,98	0,14	7,51
TOTAL EM 100 G							133,46	15,66	5,43	4,46
MODO DE PREPARO:										
1. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão, sal e empanar com farinha de trigo; 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. Servir conforme o cardápio;										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 199 g		TEMPO DE PREPARO: 30 min	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: PEIXE FRITO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Peixe	180,00	2 filés médio	180,00	100,56	1,79	*	76,84	15,57	1,15	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Limão	5,00	¼ 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 Col. 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:										
<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.Servir conforme o cardápio; 										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g):190,00		TEMPO DE PREPARO: 30 min	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: PICADINHO DE CARNE SUÍNA COM VINAGREIRA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne suína	180,00	6 colheres de sopa	180,00	160,71	1,12	*	282,25	36,33	14,09	0,00
Vinagreira	20,00	1 colher de sopa	20,00	13,16	1,52	*	3,42	0,28	0,05	0,65
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta do cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
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
Tomate	5,00	1/6 de colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Óleo	3,00	1 colher de chá	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
TOTAL EM 100 G							162,56	18,91	8,80	0,87
MODO DE PREPARO:										
1.Retirar as folhas da vinagreira dos talos e higienizar. Reservar;										
2.Descongelar adequadamente a carne suína, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;										
3.Refogar a carne suína, a cebola, a pimenta de cheiro e o tomate numa panela aquecida com óleo;										
4.Acrescentar as folhas de Vinagreira e deixar cozinhar até amolecer, finalizar com o cheiro verde e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 220 g		TEMPO DE PREPARO: 40 min	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
 CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
 CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
 CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
 CRN6: 12223

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: PIRÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha	30,00	1 ½ de colher de sopa	30,00	30,00	1,00	*	108,26	0,47	0,08	26,37
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Caldo do peixe ou da carne	160,0	1 concha média	160,0	160,0	1,0	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100 G							349,23	1,50	0,27	85,06
MODO DE PREPARO: 1.Peneirar a farinha branca; 2.Colocar o caldo do peixe ou de carne numa panela para ferver; 3.Acrescentar a farinha branca no caldo e mexer para não embolar; 4.Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 31,00		TEMPO DE PREPARO: 30 min	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: PURÊ DE BATATA DOCE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Batata Doce	70,00	2 colheres de sopa	70,00	57,85	1,21	*	68,40	0,73	0,08	16,31
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
Manteiga	2,00	1 colher de sopa	2,00	2,00	1,00	*	15,15	0,01	1,72	0,00
Leite integral pó	20,00	¼ de colher 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 100 G							217,32	6,97	8,42	28,94
MODO DE PREPARO:										
1. Higienizar, descascar e cortar em cubos grandes a batata doce; 2. Cozinhar a batata em água sem sal até amolecer; 3. Escorrer e liquidificar a batata com leite e água até ficar uma mistura pastosa. Reservar; 4. Refogar o alho, cebola, manteiga; 5. Adicionar a batata liquidificada e sal a gosto e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 99g		TEMPO DE PREPARO: 30 min	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: PURÊ DE BATATA INGLESAS							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Batata inglesa	70,00	2 colher de sopa	70,00	63,06	1,11	*	40,59	1,12	0,00	9,26
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
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	¼ de colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100 G							191,10	6,79	10,17	18,86
MODO DE PREPARO:										
1. Higienizar, descascar e cortar em cubos grandes a batata inglesa; 2. Cozinhar a batata em água sem sal até amolecer; 3. Escorrer e liquidificar a batata com leite e água até ficar uma mistura pastosa. Reservar; 4. Refogar o alho, cebola, manteiga; 5. Adicionar a batata 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)
 CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
 CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
 CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
 CRN6: 12223

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: PURÊ MISTO (BATATA INLGESA E ABÓBORA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Batata inglesa	35,00	1 colher de sopa	35,00	31,53	1,11	*	20,30	0,56	0,00	4,63
Abóbora	35,00	1 colher de sopa	35,00	25,55	1,37	*	10,22	0,45	0,14	1,58
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Manteiga	2,00	¼ de colher de sopa	2,00	2,00	1,00	*	15,15	0,01	1,72	0,00
Leite integral em pó	20,00	½ colher de colher 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
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
TOTAL EM 100 G							174,47	7,36	8,57	17,25
MODO DE PREPARO:										
1.Higienizar, descascar e cortar em cubos grandes a batata inglesa e a abóbora; 2.Cozinhar em água sem sal até amolecer; 3.Escorrer e liquidificar com leite e agua até ficar uma mistura pastosa. Reservar; 4.Refogar o alho, cebola, manteiga; 5.Adicionar a batata liquidificada e sal a gosto e servir conforme o cardápio, Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 99 g		TEMPO DE PREPARO: 30 min	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: REFOGADO DE LEGUMES (ABOBRINHA, MAXIXE E CHUCHU)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Abobrinha	30,00	1 colher de sopa	30,00	23,08	1,30	*	4,45	0,26	0,03	0,99
Maxixe	15,00	1 colher de sopa	15,00	14,29	1,05	*	1,96	0,20	0,01	0,39
Chuchu	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,49	1,38	*	2,46	0,10	0,01	0,60
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 colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
TOTAL EM 100 G							21,62	1,33	0,11	4,71
MODO DE PREPARO:										
1.Higienizar, descascar e cortar em cubos a abobrinha, o maxixe e o chuchu e reservar; 2.Aquecer uma frigideira com óleo e refogar a cebola, o alho, colorau; 3.Acrescentar a abobrinha, o maxixe e o chuchu e deixar cozinhar até ficar macio; 4.Finalizar com cheiro verde; 5.Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 77g		TEMPO DE PREPARO: 30 min	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: REFOGADO DE LEGUMES (MAXIXE, CEBOLA, TOMATE E LEITE DE COCO)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Maxixe	30,00	1 colher de sopa	30,00	28,57	1,05	*	3,93	0,40	0,02	0,78
Leite de coco	10,00	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	16,62	0,10	1,84	0,22
Tomate	5,00	1/6 de colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
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 colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
TOTAL EM 100 G							48,68	1,53	3,57	3,91
MODO DE PREPARO:										
1.Higienizar, descascar e cortar em cubos a abobrinha, o maxixe e o chuchu e reservar; 2.Aquecer uma frigideira com óleo e refogar a cebola, o alho, colorau; 3.Acrescentar a abobrinha, o maxixe e o chuchu e deixar cozinhar até ficar macio; 4.Finalizar com cheiro verde; 5.Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 57 g		TEMPO DE PREPARO: 30 min	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: RISOTO NUTRITIVO (ARROZ, FRANGO, ABÓBORA, FAVA E COUVE)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	71,56	1,43	0,07	15,75
Frango (peito)	40,00	2 colheres de sopa	40,00	33,90	1,18	*	50,67	7,04	2,28	0,00
Abóbora	35,00	1 colher de sopa	35,00	25,55	1,37	*	10,22	0,45	0,14	1,58
Fava	20,00	1 colher de sopa	20,00	6,80	2,94	*	5,82	0,33	0,22	0,69
Couve	20,00	½ colher de colher sopa	20,00	12,20	1,64	*	3,30	0,35	0,07	0,53
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta do cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	1 colher de chá	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100 G							147,04	8,40	4,92	16,73
MODO DE PREPARO:										
1. Cozinhar a fava escorrer a água e reservar;										
2. Fazer o arroz como de costume e reservar;										
3. Higienizar, descascar e cortar em cubos a abóbora e em tirinhas a couve e reservar;										
4. Temperar o frango com óleo, a cebola, o alho, limão, colorau, pimenta de cheiro, pimenta do reino;										
5. Refogar o frango no óleo, acrescentar a couve e a abóbora e deixar cozinhar, depois misture a fava e o arroz e finalizar com cheiro verde;										
6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 160 g		TEMPO DE PREPARO: 30 min	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
 CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
 CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
 CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
 CRN6: 12223

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos											
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ACELGA E CEBOLINHA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Acelga	50,00	2 colheres de sopa	50,00	34,48	1,45	*	7,22	0,50	0,04	1,60	
Cebolinha	10,00	2 colheres de sopa	10,00	8,70	1,15	*	1,70	0,16	0,03	0,29	
TOTAL EM 100 G								20,66	1,53	0,16	4,38
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 g							PESO DA PORÇÃO (g): 160 g		TEMPO DE PREPARO: 30 min		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ACELGA E PEPINO)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Acelga	25,00	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
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, 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)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ACELGA E RÚCULA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	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	17,24	1,45	*	3,61	0,25	0,02	0,80
Rúcula	20,00	2 colher de sopa	20,00	13,42	1,49	*	1,76	0,24	0,01	0,30
TOTAL EM 100 G							17,52	1,59	0,11	3,58
MODO DE PREPARO:										
1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;										
2. Organizar as hortaliças em uma travessa;										
3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição, Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 45 g		TEMPO DE PREPARO: 20 min	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ACELGA, TOMATE E CHEIRO VERDE)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Acelga	25,00	1 colher de sopa	25,00	17,24	1,45	*	3,61	0,25	0,02	0,80
Tomate	30,00	2 colher de sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
TOTAL EM 100 G							19,09	1,38	0,17	3,93
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): 60 g		TEMPO DE PREPARO: 20 min	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ALFACE E BETERRABA RALADA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alface	25,00	1 colher de sopa	25,00	20,49	1,22	*	2,83	0,35	0,03	0,50
Beterraba	20,00	1 colher de sopa	20,00	12,90	1,55	*	6,30	0,25	0,01	1,43
TOTAL EM 100 G							27,35	1,79	0,11	5,78
MODO DE PREPARO:										
1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças e ralar a beterraba; 2. Organizar as hortaliças e a beterraba ralada em uma travessa; 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição, Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 45 g		TEMPO DE PREPARO: 20 min	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ALFACE E PEPINO)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alface	25,00	1 colher de sopa	25,00	19,08	1,31	*	2,64	0,32	0,02	0,46
Pepino	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,60	1,37	*	1,39	0,13	0,00	0,30
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: 20 min	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ALFACE E TOMATE)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alface	25,00	1 colher de sopa	25,00	20,49	1,22	*	2,83	0,35	0,03	0,50
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80
TOTAL EM 100 G							14,66	1,36	0,15	2,82
MODO DE PREPARO:										
1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;										
2. Organizar as hortaliças em uma travessa,										
3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição, Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 45 g		TEMPO DE PREPARO: 20 min	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ALFACE, TOMATE E CEBOLA)						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alface	25,00	1 colher de sopa	25,00	20,49	1,22	*	2,83	0,35	0,03	0,50
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80
Cebola	10,00	1 colher de sopa	10,00	6,99	1,43	*	2,76	0,12	0,01	0,62
TOTAL EM 100 G							17,92	1,41	0,14	3,62
MODO DE PREPARO:										
1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;										
2. Organizar as hortaliças em uma travessa,										
3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição, Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 45 g		TEMPO DE PREPARO: 20 min	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ALFACE, TOMATE E CHEIRO VERDE)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alface	25,00	1 colher de sopa	25,00	20,49	1,22	*	2,83	0,35	0,03	0,50
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80
Cheiro verde	10,00	2 colher de sopa	10,00	8,62	1,16	*	2,93	0,24	0,04	0,50
TOTAL EM 100 G							17,71	1,59	0,20	3,30
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): 65 g		TEMPO DE PREPARO: 20 min	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (BETERRABA RALADA E CHEIRO VERDE)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Beterraba	20,00	1 colher de sopa	20,00	12,90	1,55	*	6,30	0,25	0,01	1,43
Cheiro verde	10,00	2 colher de sopa	10,00	8,62	1,16	*	2,93	0,24	0,04	0,50
TOTAL EM 100 G							42,89	2,28	0,23	9,00
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 g							PESO DA PORÇÃO (g): 65 g		TEMPO DE PREPARO: 20 min	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (CENOURA RALADA E PEPINO)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Cenoura	15,00	1 colher de sopa	15,00	12,93	1,16	*	3,88	0,14	0,03	0,59
Pepino	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,60	1,37	*	1,39	0,13	0,00	0,30
TOTAL EM 100 G							19,15	0,99	0,10	3,22
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): 35 g		TEMPO DE PREPARO: 20 min	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (CENOURA RALADA E PEPINO)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Cenoura ralada	15,00	1 colher de sopa	15,00	12,93	1,16	*	3,88	0,14	0,03	0,59
Pepino	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,60	1,37	*	1,39	0,13	0,00	0,30
TOTAL EM 100 G							19,15	0,99	0,10	3,22
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): 35 g		TEMPO DE PREPARO: 20 min	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (PEPINO, RÚCULA E MANJERICÃO)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Pepino	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,60	1,37	*	1,39	0,13	0,00	0,30
Rúcula	20,00	2 colheres de sopa	20,00	13,70	1,46	*	1,80	0,24	0,01	0,30
Manjeriço	5,00	2 colheres de sopa	5,00	3,29	1,52	*	0,70	0,07	0,01	0,12
TOTAL EM 100 G							12,30	1,37	0,09	2,28
MODO DE PREPARO:										
1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;										
2. Organizar as hortaliças em uma travessa,										
3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição, Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 45 g		TEMPO DE PREPARO: 20 min	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (REPOLHO E CENOURA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Repolho	40,00	2 colheres de sopa	40,00	28,57	1,40	*	4,89	0,25	0,04	1,10
Cenoura ralada	15,00	1 colher de sopa	15,00	12,93	1,16	*	3,88	0,14	0,03	0,59
TOTAL EM 100 G							21,13	0,95	0,16	4,08
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa, 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição, Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 45 g		TEMPO DE PREPARO: 20 min	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (REPOLHO E TOMATE)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Repolho	40,00	2 colheres de sopa	40,00	28,57	1,40	*	4,89	0,25	0,04	1,10
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80
TOTAL EM 100 G							16,28	0,98	0,16	3,52
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): 70 g		TEMPO DE PREPARO: 20 min	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (RÚCULA E MANJERICÃO)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Rúcula	20,00	1 colher de sopa	20,00	13,42	1,49	*	1,76	0,24	0,01	0,30
Manjericão	10,00	2 colheres de sopa	10,00	8,00	1,25	*	1,69	0,16	0,03	0,29
TOTAL EM 100 G							16,13	1,85	0,21	2,75
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): 30 g		TEMPO DE PREPARO: 20 min	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (TOMATE E PEPINO)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80
Pepino	20,00	2 colheres de sopa	20,00	14,60	1,37	*	1,39	0,13	0,00	0,30
TOTAL EM 100 G							13,23	1,02	0,11	2,74
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)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA DE FRUTAS (BANANA, LARANJA E MAÇÃ)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Banana	25,00	1 colher de sopa	25,00	15,06	1,66	*	19,28	0,22	0,04	5,07
Laranja	90,00	1 unidade média	90,00	64,29	1,40	*	26,33	0,43	0,09	6,15
Maçã	90,00	1 unidade média	90,00	75,00	1,20	*	41,64	0,22	0,00	11,37
Leite integral pó	10,00	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	49,67	2,54	2,69	3,92
TOTAL EM 100 G							83,31	2,07	1,71	16,13
MODO DE PREPARO:										
1. Higienizar, descascar e cortar em cubos as frutas;										
2. Misturar as frutas cortadas num recipiente.										
SUGESTÃO: Acrescentar na salada de fruta leite dissolvido na água ou suco de fruta.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 215 g		TEMPO DE PREPARO: 30 min	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: SALADA DE FRUTA (MAMÃ, BANANA E LARANJA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Banana	25,00	1 colher de sopa cheia	25,00	15,06	1,66	*	19,28	0,22	0,04	5,07
Laranja	90,00	1 unidade média	90,00	64,29	1,40	*	26,33	0,43	0,09	6,15
Mamão	40,00	1 colher de sopa cheia	40,00	25,81	1,55	*	10,36	0,12	0,03	2,69
Leite integral pó	10,00	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	49,67	2,54	2,69	3,92
TOTAL EM 100 G							91,74	2,87	2,47	15,49
MODO DE PREPARO:										
1.Higienizar, descascar e cortar em cubos as frutas; 2.Misturar as frutas cortadas num recipiente.										
SUGESTÃO: Acrescentar na salada de fruta leite dissolvido na água ou suco de fruta.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 165 g		TEMPO DE PREPARO: 30 min	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: SANDUÍCHE NATURAL (PÃO, FRANGO, CENOURA E ALFACE)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango peito	40,00	2 colheres de sopa	40,00	33,90	1,18	*	40,39	7,30	1,02	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
Pimenta do reino	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Pão	50,00	1 unidade	50,00	50,00	1,00	*	149,91	3,98	1,55	29,32
Alface	20,00	2 folhas	20,00	15,27	1,31	*	2,11	0,26	0,02	0,37
Cenoura	15,00	1 colher de sopa	15,00	12,93	1,16	*	3,88	0,14	0,03	0,59
TOTAL EM 100 G							227,73	11,95	5,65	31,39
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> Descongelar o frango Cortar e temperar com colorau, alho, sal, cebola, pimenta do reino, pimenta de cheiro e limão; Refogar com óleo e em seguida deixar cozinhar, desfiar o frango e reservar; Higienizar a cenoura e a alface; Cortar o pão ao meio e colocar o frango desfiados, cenoura ralada e a alface picado. Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 129,86 g		TEMPO DE PREPARO: 40 min	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
 CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
 CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
 CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
 CRN6: 12223

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos											
NOME DE PREPARAÇÃO: SOPA DE FRANGO, MACARRÃO E LEGUMES (INHAME, MAXIXE, QUIABO E VINAGREIRA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Frango (peito)	40,00	2 colheres de sopa	40,00	28,78	1,39	*	43,01	5,98	1,94	0,00	
Macarrão	10,00	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	37,06	1,03	0,20	7,66	
Inhame	35,00	1 colher de sopa	35,00	25,74	1,36	*	24,89	0,53	0,05	5,98	
Maxixe	15,00	1 colher de sopa	15,00	14,29	1,05	*	1,96	0,20	0,01	0,39	
Quiabo	10,00	½ colher de sopa	10,00	8,13	1,23	*	2,43	0,16	0,02	0,52	
Vinagreira	10,00	1 ½ galho	10,00	8,33	1,20	*	2,17	0,18	0,03	0,41	
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22	
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
Tomate	5,00	1/6 de colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13	
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02	
Pimenta do cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20	
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26	
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03	
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,83	1,06	*	0,96	0,08	0,01	0,17	
TOTAL EM 100 G								101,15	7,25	1,97	14,01
MODO DE PREPARO:											
1.Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar;											
2.Descongelar adequadamente o frango, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;											
3.Refogar e cozinhar o frango com cebola, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida por aproximadamente 5 minutos na panela de pressão;											
4.Acrescentar o macarrão e os legumes, deixar cozinhar acrescentar a vinagreira e o cheiro verde;											
5.Cozinhar por mais 5 minutos;											
6.Servir conforme o cardápio.											
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 147 g		TEMPO DE PREPARO: 40 min		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: SOPA VITAMINADA (MACARRÃO, FRANGO, CENOURA, CHUCHU E MAXIXE)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango (peito)	40,00	2 colheres de sopa	40,00	28,78	1,39	*	43,01	5,98	1,94	0,00
Macarrão	10,00	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	37,06	1,03	0,20	7,66
Cenoura	25,00	1 colher de sopa	25,00	21,55	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98
Chuchu	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,49	1,38	*	2,46	0,10	0,01	0,60
Maxixe	15,00	½ colher de sopa	15,00	14,29	1,05	*	1,96	0,20	0,01	0,39
Cheiro verde	3,00	1 ½ galho	3,00	2,83	1,06	*	0,96	0,08	0,01	0,17
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1/6 de colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta do cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100 G							88,14	7,19	2,03	9,96
MODO DE PREPARO:										
<ol style="list-style-type: none"> 1. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar; 2. Descongelar adequadamente o frango, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 3. Refogar e cozinhar o frango com cebola, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida por aproximadamente 5 minutos na panela de pressão; 4. Acrescentar o macarrão e os legumes, deixar cozinhar finalizar com o cheiro verde; 5. Cozinhar por mais 5 minutos; 6. Servir conforme o cardápio. 										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 137 g		TEMPO DE PREPARO: 40 min	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE ABACAXI							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de Abacaxi	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 100 G							89,92	0,44	0,09	23,09
MODO DE PREPARO: 1.Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2.Bater no liquidificador com água e açúcar; 3.Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 120 g		TEMPO DE PREPARO: 30 min	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE ACEROLA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa 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 Colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
TOTAL EM 100 G							82,71	0,55	0,00	21,21
MODO DE PREPARO: 1.Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2.Bater no liquidificador com água e açúcar; 3.Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 120 g		TEMPO DE PREPARO: 30 min	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJÁ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	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	*	27,00	0,59	0,17	6,38
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							86,93	0,55	0,14	21,91
MODO DE PREPARO: 1.Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2.Bater no liquidificador com água e açúcar; 3.Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 120 g		TEMPO DE PREPARO: 30 min	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO										
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio										
MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial										
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJU							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de caju	100,00	2 Colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	18,28	0,24	0,08	4,68
Açúcar	20,00	1 Colheres de sopa	20,00	20,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96
TOTAL EM 100 G							94,95	0,45	0,13	24,39
MODO DE PREPARO:										
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 120 g		TEMPO DE PREPARO: 30 min	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE GOIABA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de goiaba	100,00	2 Colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	27,08	0,54	0,22	6,50
Açúcar	20,00	1 Colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96
TOTAL EM 100 G							109,62	0,96	0,37	27,44
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 120 g		TEMPO DE PREPARO: 30 min	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE MARACUJÁ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de Maracujá	100,00	2 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	19,38	0,41	0,09	4,80
Açúcar	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
TOTAL EM 100 G							96,73	0,73	0,15	24,59
MODO DE PREPARO: 1.Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2.Bater no liquidificador com água e açúcar; 3.Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g):60,00		TEMPO DE PREPARO: 30 min	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: SUCO DE MURICI							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	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	*	45,50	0,44	1,24	9,69
Açúcar	20,00	1 Colheres de sopa	20,00	20,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96
TOTAL EM 100 G							140,31	0,79	2,06	32,74
MODO DE PREPARO: 1.Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2.Bater no liquidificador com água e açúcar; 3.Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 120 g		TEMPO DE PREPARO: 30 min	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: TANGERINA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Tangerina	100,00	1 unidade	100,00	66,67	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 a fruta e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 100 g		TEMPO DE PREPARO: 30 min	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: VINAGRETE (TOMATE, CEBOLA, PIMENTÃO E CHEIRO VERDE)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80
Cebola	20,00	2 colheres de sopa	20,00	13,99	1,43	*	5,51	0,24	0,01	1,24
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
Pimentão	13,00	1 colher de sopa	13,00	10,00	1,30	*	2,13	0,11	0,02	0,49
TOTAL EM 100 G							23,85	1,34	0,16	5,14
MODO DE PREPARO:										
1.Higienizar os legumes, picar e misturar; 2.Manter sobre refrigeração até o momento de servir; 3.Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 66 g		TEMPO DE PREPARO: 20 min	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: VITAMINA DE ABACATE (ABACATE E LEITE)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Abacate	45,00	1 Colher de sopa cheia	45,00	30,00	1,50	*	28,85	0,37	2,52	1,81
Açúcar	10,00	½ Colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96
Leite integral 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							278,10	9,15	13,17	32,68
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 g							PESO DA PORÇÃO (g): 85 g		TEMPO DE PREPARO: 30 min	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: VITAMINA DE ACEROLA (POLPA DE ACEROLA E LEITE)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa Acerola	100,00	2 Colher de sopa cheia	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 integral 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.Higienizar a polpa de acerola e reservar;										
2.Liquidificar as frutas com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogenia;										
3.Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 140g		TEMPO DE PREPARO: 10min	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: VITAMINA DE BANANA E AVEIA (BANANA, AVEIA, LEITE E AÇÚCAR)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Banana	45,00	2 colheres de sopa	45,00	36,29	1,24	*	28,27	0,45	0,03	7,37
Aveia	10,00	2 colheres de sopa	10,00	10,00	1,00	*	39,38	1,39	0,85	6,66
Leite integral pó	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
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							283,12	8,10	7,25	48,42
MODO DE PREPARO:										
1. Higienizar a banana e reservar;										
2. Liquidificar as frutas com água, açúcar, aveia e leite em pó integral até ficar uma mistura homogenia;										
3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 95 g		TEMPO DE PREPARO: 10 min	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: VITAMINA DE GOIABA (POLPA DE GOIABA E LEITE)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de goiaba	100,00	2 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	37,00	0,67	0,40	9,64
Açúcar	20,00	1 colheres de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
Leite	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
TOTAL EM 100 G							152,60	4,16	4,13	26,70
MODO DE PREPARO: 1.Higienizar a polpa de fruta e reservar; 2.Liquidificar a polpa com água, açúcar, leite em pó integral até ficar uma mistura homogenia; 3.Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 140 g		TEMPO DE PREPARO: 10 min	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: VITAMINA DE MARACUJÁ (POLPA DE MARACUJÁ E LEITE)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa Maracujá	100,00	2 colher de sopa	100,00	100,00	1,00	*	19,38	0,41	0,09	4,80
Açúcar	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Leite integral pó	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	49,67	2,54	2,69	3,92
TOTAL EM 100 G							153,86	4,26	3,97	26,67
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a polpa de maracujá e reservar; 2. Liquidificar as frutas com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogenia; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 140 g		TEMPO DE PREPARO: 10 min	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

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



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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DE PREPARAÇÃO: VITAMINA MIX (MAÇÃ, BANANA E MAMÃO)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Maçã	20,00	2 colheres de sopa	20,00	16,67	1,20	*	9,25	0,05	0,00	2,53
Mamão	45,00	1 colher de sopa	45,00	28,85	1,56	*	11,58	0,13	0,04	3,01
Banana	40,00	2 colheres de sopa	40,00	27,40	1,46	*	21,35	0,34	0,02	5,57
Açúcar	10,00	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Leite integral pó	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
TOTAL EM 100 G							175,07	5,47	5,28	28,08
MODO DE PREPARO:										
1.Higienizar as frutas e reservar;										
2.Liquidificar as frutas com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogenia;										
3.Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g							PESO DA PORÇÃO (g): 135 g		TEMPO DE PREPARO: 10 min	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN11: 2164