



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



**CARDÁPIO IV**  
**CENTRO EDUCA MAIS PERÍODO INTEGRAL**  
**ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)**  
**DE AGOSTO A DEZEMBRO DE 2022**

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)  
CRN11:2164



ESTADO DO MARANHÃO  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO  
SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO  
SUPERINTÊNCIA DE SUPRIMENTOS  
SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
**GOVERNO DO ESTADO DO MARANHÃO**  
FLÁVIO DINO DE CASTRO E COSTA



**SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO**  
FELIPE COSTA CAMARÃO

**SECRETARIA ADJUNTA DE SUPORTE AO SISTEMA EDUCACIONAL**  
VITOR PFLUEGER PEREIRA DOS SANTOS

**SUPERINTENDÊNCIA DE SUPORTE A EDUCAÇÃO**  
POLYANA LINDOSO CAJUEIRO

**SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**  
NATHÁLIA ISABELLA PAVÃO PINTO LIMA

**SETOR DE NUTRIÇÃO**

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

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

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

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

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

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)  
CRN11:2164

## PREPARAÇÕES

1. Abacaxi
2. Achocolatado
3. Arroz Azedinho
4. Arroz branco
5. Arroz com cenoura ralada
6. Arroz com couve
7. Arroz com frango (arroz, peito de frango em cubos)
8. Arroz com João Gomes
9. Arroz com macarrão
10. Arroz com vinagreira
11. Arroz do Norte (arroz, quiabo, abóbora, maxixe)
12. Arroz Fuxico (arroz, peito de frango em cubos, milho verde, cebolinha)
13. Arroz Maria Isabel (arroz, carne bovina em cubos)
14. Arroz Vegetariano III (arroz, cenoura ralada, milho verde, cebolinha)
15. Assado de panela de carne bovina acebolado
16. Assado de panela de carne suína
17. Baião de Dois (arroz e feijão)
18. Baião de Dois (arroz, feijão verde)
19. Banana
20. Bife a cavalo (bife de carne bovina e ovo frito)
21. Biscoito de coco
22. Biscoito maisena
23. Biscoito rosquinha
24. Biscoito salgado
25. Bobó de vinagreira, maxixe e quiabo
26. Bolo de milho
27. Bolo de trigo simples
28. Caldo de frango com macaxeira
29. Caldo de ovos
30. Carne bovina cozida com legumes (abóbora, maxixe, quiabo, vinagreira)
31. Carne suína acebolada
32. Coxa e sobrecoxa de frango assadas
33. Estrogonofe de frango com batata inglesa
34. Farofa
35. Farofa de carne moída com tomate, cebolinha e cheiro verde
36. Farofa de flocão de milho com ovos mexidos
37. Farofa de ovos mexidos
38. Feijão cozido
39. Feijão cozido com abóbora
40. Feijão cozido com abóbora, maxixe e quiabo

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

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

41. Feijão cozido com couve
42. Feijão cozido com João Gomes
43. Feijão cozido com repolho
44. Feijoada tropical (feijão, carne bovina em cubos, abóbora, couve, maxixe, quiabo)
45. Filezinho de frango acebolado
46. Frango à milanesa
47. Frango cozido com cenoura e batata inglesa
48. Iogurte de frutas
49. Isca de carne bovina acebolada
50. Laranja
51. Macarrão
52. Macarronada com molho de carne moída com cheiro verde e milho verde
53. Manteiga
54. Manuê
55. Melancia
56. Mingau de fubá de milho com coco ralado
57. Mingau de milho branco com coco ralado
58. Mingau de tapioca com coco ralado
59. Mix de frutas com aveia (melão, laranja, melancia, aveia)
60. Molho de carne moída (recheio do pão)
61. Ovos mexidos
62. Pão
63. Peixe cozido com ovos e batata inglesa
64. Peixe escabeche
65. Peixe frito
66. Pirão (farinha branca, caldo de peixe e cheiro verde)
67. Purê de abóbora
68. Purê de batata inglesa
69. Salada cozida de repolho, cenoura, chuchu, cebolinha
70. Salada crua de acelga e tomate
71. Salada crua de acelga, pepino, tomate e cebolinha
72. Salada crua de alface, cheiro verde, cebolinha e beterraba ralada
73. Salada crua de alface, pepino e tomate
74. Salada crua de alface, rúcula e tomate
75. Salada crua de alface, rúcula, tomate, cebola
76. Salada crua de alface, tomate e cebolinha
77. Salada crua de alface, tomate, pepino e cebola
78. Salada crua de repolho e tomate
79. Salada crua de repolho, cebolinha e tomate
80. Salada crua de repolho, tomate, cebolinha e manjerição
81. Salada crua de rúcula, pepino e tomate
82. Salada de frutas (mamão, banana, melão, maçã)
83. Salada de legumes cozidos (chuchu, cenoura, batata inglesa)

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

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

84. Suco de abacaxi
85. Suco de abacaxi com hortelã
86. Suco de acerola
87. Suco de cajá
88. Suco de caju
89. Suco de cupuaçu
90. Suco de goiaba
91. Suco de manga
92. Suco de maracujá
93. Suco de murici
94. Tangerina
95. Tirinhas de frango trinchado
96. Vinagrete (tomate, cebola, cebolinha, cheiro verde)
97. Vitamina de abacate
98. Vitamina de acerola
99. Vitamina de banana e mamão
100. Vitamina de cajá
100. Vitamina de mamão e aveia
101. Vitamina de maracujá

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

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

## APRESENTAÇÃO

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

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

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

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

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

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

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

### Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

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

## ORIENTAÇÕES IMPORTANTES

### CALCULANDO AS QUANTIDADES DE PER CAPITAS

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

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

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

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

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

**Exemplo: COUVE**

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

**Exemplo: OVO**

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

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
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

### **HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS**

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



#### **Preparação da solução clorada**

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

### **HIGIENIZAÇÃO DAS BANCADAS**

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

### **HIGIENIZAÇÃO DOS UTENSÍLIOS**

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

### **HIGIENIZAÇÃO DAS HORTALIÇAS**

1. Higienizar os utensílios e superfícies onde são manipulados os alimentos;

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

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

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



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<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

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

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

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

NOME DA PREPARAÇÃO: ABACAXI							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Abacaxi	150,0	1 fatia média	150,00	84,75	1,77	*	40,95	0,73	0,10	10,45
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>40,95</b>	<b>0,73</b>	<b>0,10</b>	<b>10,45</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar, descascar e cortar em rodela; 2. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 84,75</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 150,00</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 10 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

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

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

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

NOME DA PREPARAÇÃO: ACHOCOLATADO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Achocolatado	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	80,20	0,84	0,43	18,24
Leite em pó	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>448,84</b>	<b>14,81</b>	<b>14,54</b>	<b>65,18</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Colocar a água, o leite em pó e o achocolatado em pó no liquidificador, bater até formar uma mistura homogênea;										
2. Servir quente ou frio conforme a preferência dos alunos.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 40,00</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 20 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

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

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

Ficha Técnica de Preparo do Cardápio IV Integral

Zona: Urbana / Rural

Faixa Etária: 16 à 18 anos

Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ AZEDINHO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Arroz	90,00	½ xícara de chá	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88	
Vinagreira	15,00	1 ½ galho	15,00	10,00	1,50	*	2,60	0,21	0,04	0,49	
Alho	1,00	1/3 dente 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 café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00	
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>335,66</b>	<b>1404,34</b>	<b>6,40</b>	<b>3,18</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b>											
1. Higienizar adequadamente a vinagreira e cortar em pedaços. Reservar; 2. Lavar o arroz e refogar com alho e óleo; 3. Acrescentar água e acertar o sal, mexer; 4. Em seguida acrescentar a vinagreira e misturar bem; 5. Deixar cozinhar; 6. Servir conforme o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 110,00</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b>		

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

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

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

NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ BRANCO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Arroz	90,00	1 colher de servir	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88	
Alho	1,00	1/3 de dente 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 café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00	
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>368,29</b>	<b>6,86</b>	<b>3,48</b>	<b>74,91</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b>											
1. Em uma panela acrescentar o alho amassado, o óleo, o sal e o arroz; 2. Refogar bem e depois acrescentar água; 3. Tampar a panela e deixar cozinhar por cerca de 30 minutos ou até amolecer; 4. Servir conforme o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100G</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 95,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>		

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

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

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

Ficha Técnica de Preparo do Cardápio IV Integral

Zona: Urbana / Rural

Faixa Etária: 16 à 18 anos

Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM CENOURA RALADA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	90,00	1/3 de xícara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Cenoura	20,00	1 colher de sopa	20,00	17,24	1,16	*	5,17	0,19	0,04	0,79
Alho	1,00	1/3 de dente 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 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>316,28</b>	<b>5,97</b>	<b>2,98</b>	<b>64,10</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Em uma panela acrescentar o alho amassado, o óleo, o sal e o arroz; 2. Refogar bem e depois acrescentar água; 3. Tampar a panela e deixar cozinhar; 4. Ralar a cenoura e acrescentar ao arroz já cozido; 5. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100G</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 115,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

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

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

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

NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM COUVE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Arroz	90,00	1/3 de xícara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88	
Couve	20,00	1 colher de sopa	20,00	12,20	1,64	*	3,30	0,35	0,07	0,53	
Óleo	3,00	1/3 de dente alho	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00	
Alho	1,00	1 colher de café	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	
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>352,87</b>	<b>6,86</b>	<b>3,37</b>	<b>71,63</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Em uma panela acrescentar o alho amassado, o óleo, o sal e o arroz; 2. Refogar bem e depois acrescentar água; 3. Tampar a panela e deixar cozinhar um pouco, acrescentar as folhas de couve picadas e deixar terminar de cozinhar; 4. Servir conforme o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100G</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 115,00</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>		

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

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

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

Ficha Técnica de Preparo do Cardápio IV Integral

Zona: Urbana / Rural

Faixa Etária: 16 à 18 anos

Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM FRANGO (arroz, peito de frango cortado em cubos)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Arroz	45,00	½ colher de servir	45,00	45,00	1,00	*	161,01	3,22	0,15	35,44	
Frango	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 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	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	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 sobremesa	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 café	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>268,07</b>	<b>11,84</b>	<b>4,84</b>	<b>42,65</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b>											
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.											
<b>RENDIMENTO (g): 100G</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 92,00</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b>		

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



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

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

NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM JOÃO GOMES							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Arroz	90,00	1/3 de xícara de chá	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88	
João Gomes	20,00	1 colher de sopa	20,00	17,24	1,16	*	6,86	0,57	0,05	1,59	
Alho	1,00	1/3 de dente 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 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>317,79</b>	<b>6,31</b>	<b>2,99</b>	<b>64,81</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b>											
1. Em uma panela acrescentar o alho amassado e o óleo; 2. Refogar as folhas de João Gomes (previamente lavadas) bem e depois acrescentar o arroz e refogar mais um pouco; 3. Acrescentar a água e o sal e deixar cozinhar; 4. Servir conforme o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 115,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>		

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

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

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

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

NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM MACARRÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Arroz	90,00	1/3 de xícara de chá	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88	
Macarrão	40,00	2 colher de sopa	40,00	40,00	1,00	*	148,45	4,00	0,52	31,18	
Alho	1,00	1/3 de dente 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	
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>369,13</b>	<b>7,79</b>	<b>2,83</b>	<b>75,81</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b>											
1. Em uma panela acrescentar o alho amassado e o óleo; 2. Acrescentar o macarrão e fritar, em seguida acrescentar o arroz e fritar mais um pouco e depois acrescentar água e sal; 3. Deixar cozinhar; 4. Servir conforme o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 135,00</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>		

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

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

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

Ficha Técnica de Preparo do Cardápio IV Integral

Zona: Urbana / Rural

Faixa Etária: 16 à 18 anos

Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM VINAGREIRA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Arroz	90,00	1/2 de xicara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88	
Vinagreira	15,00	1 ½ galho	15,00	10,00	1,50	*	2,60	0,21	0,04	0,49	
Alho	1,00	1/3 de dente 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 café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00	
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>335,66</b>	<b>6,40</b>	<b>3,18</b>	<b>68,24</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b>											
1. Em uma panela acrescentar o alho amassado e o óleo; 2. Refogar as folhas de vinagreira (previamente lavadas) bem e depois acrescentar o arroz e refogar mais um pouco; 3. Acrescentar a água e o sal e deixar cozinhar; 4. Servir conforme o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 110,00</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

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

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

Ficha Técnica de Preparo do Cardápio IV Integral

Zona: Urbana / Rural

Faixa Etária: 16 à 18 anos

Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ DO NORTE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Arroz	90,00	1/2 de xícara de chá	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88	
Quiabo	20,00	1 colher de sopa	20,00	16,26	1,23	*	4,87	0,31	0,05	1,04	
Maxixe	20,00	1 colher de sopa	20,00	19,05	1,05	*	2,62	0,27	0,01	0,52	
Abóbora	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,60	1,37	*	5,84	0,25	0,08	0,90	
Alho	1,00	1/3 de dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22	
Cebola	3,00	1 colher de café	3,00	2,10	1,43	*	0,83	0,04	0,00	0,19	
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00	
Sal	1,00	1/3 de dente alho	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	
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>363,87</b>	<b>7,37</b>	<b>3,45</b>	<b>73,78</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b>											
1. Higienizar e cortar em cubos o quiabo, o maxixe e a abóbora, reservar; 1. Em uma panela acrescentar o alho amassado, o óleo, o sal e o arroz; 2. Refogar bem e depois acrescentar os vegetais e a água; 3. Tampar a panela e deixar cozinhar; 4. Servir conforme o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100G</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 159,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b>		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

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

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

Ficha Técnica de Preparo do Cardápio IV Integral

Zona: Urbana / Rural

Faixa Etária: 16 à 18 anos

Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ FUXICO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Arroz	45,00	1 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	*	37,33	6,67	0,97	0,00	
Cebolinha	2,30	1 colher de café	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07	
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12	
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26	
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00	
Alho	1,00	1/8 de colher de sopa	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 de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11	
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02	
Milho verde	25,00	1 colher de sopa	25,00	13,29	1,43	*	18,36	0,88	0,08	3,80	
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>245,92</b>	<b>10,94</b>	<b>4,20</b>	<b>40,00</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b>											
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 20 minutos; 3. Acrescentar o milho verde e a cebolinha e deixar cozinhar por mais 5 minutos; 4. Servir conforme o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100G</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 129,30</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 1 hora</b>		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

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

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

Ficha Técnica de Preparo do Cardápio IV Integral

Zona: Urbana / Rural

Faixa Etária: 16 à 18 anos

Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ MARIA ISABEL (arroz, carne bovina cortada em cubos)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Arroz	90,00	1/2 xícara de chá	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88	
Carne em cubos	40,00	2 colheres de sopa	40,00	33,90	1,18	*	48,83	7,06	2,07	0,00	
Cebolinha	2,30	1 colher de café	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07	
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12	
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26	
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00	
Alho	1,00	1/3 de dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22	
Colorau	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03	
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11	
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02	
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>277,55</b>	<b>9,50</b>	<b>3,73</b>	<b>49,68</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b>											
1. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar; 2. Aquecer o óleo e refogar a carne; 3. Adicionar o arroz, sal e a água fervente e deixar cozinhar até amolecer; 4. Servir conforme o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100G</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 159,30</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 1 hora</b>		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

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

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

Ficha Técnica de Preparo do Cardápio IV Integral

Zona: Urbana / Rural

Faixa Etária: 16 à 18 anos

Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ VEGETARIANO III (arroz, cenoura ralada, milho verde, cebolinha)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Arroz	90,00	1/2 xícara de chá	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88	
Cenoura	20,00	1 colher de sopa	20,00	17,24	1,16	*	5,17	0,19	0,04	0,79	
Cebolinha	5,00	1/6 colher de sopa	5,00	4,35	1,15	*	0,85	0,08	0,02	0,15	
Milho verde	20,00	1 colher de sopa	20,00	8,03	2,49	*	11,10	0,53	0,05	2,29	
Alho	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22	
Cebola	3,00	1 colher de café	3,00	2,10	1,43	*	0,83	0,04	0,00	0,19	
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 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
Colorau	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03	
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>288,06</b>	<b>5,76</b>	<b>2,67</b>	<b>58,40</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b>											
1. Em uma panela acrescentar o alho amassado, o óleo, o colorau, o sal e o arroz; 2. Refogar bem e deixar cozinhar; 3. Depois acrescentar a cenoura ralada, o milho verde e a cebolinha e tampar a panela; 4. Servir conforme o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100G</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 144,00</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 1 hora</b>		

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

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

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

Ficha Técnica de Preparo do Cardápio IV Integral

Zona: Urbana / Rural

Faixa Etária: 16 à 18 anos

Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: ASSADO DE PANELA DE CARNE BOVINA ACEBOLADO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Carne bovina	180,00	6 colheres de sopa	180,00	160,71	1,12	*	231,48	33,46	9,83	0,00	
Alho	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22	
Cebola	5,00	1 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
Colorau	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03	
Limão	5,00	1 colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26	
Óleo	10,00	1/5 colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	88,40	0,00	10,00	0,00	
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02	
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>181,85</b>	<b>18,95</b>	<b>11,20</b>	<b>0,30</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b>											
1. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em cubos e temperar com alho, cebola, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 2. Em uma panela de pressão, refogar tudo e acrescentar pouca água até cozinhar por completo e ficar macia; 3. Servir conforme o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 199,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 2 horas</b>		

**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



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

Ficha Técnica de Preparo do Cardápio IV Integral

Zona: Urbana / Rural

Faixa Etária: 16 à 18 anos

Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: ASSADO DE PANELA DE CARNE SUÍNA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne suína	180,00	1 bife	180,00	120,00	1,50	*	223,27	24,15	13,32	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	3,00	1 colher de café	3,00	2,10	1,43	*	0,83	0,04	0,00	0,19
Pimenta de cheiro	3,00	1 colher de café	3,00	2,50	1,20	*	0,68	0,05	0,01	0,12
Tomate	3,00	1 colher de café	3,00	2,56	1,17	*	0,39	0,03	0,00	0,08
Óleo	2,00	1 colher de café	2,00	2,00	1,00	*	17,68	0,00	2,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>244,10</b>	<b>24,33</b>	<b>15,34</b>	<b>0,65</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Descongelar adequadamente a carne suína, cortar em cubos e temperar com alho, cebola, colorau, limão, pimenta do reino e sal;										
2. Em uma panela de pressão, refogar tudo e acrescentar pouca água até cozinhar por completo e ficar macia;										
3. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 195,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 1h</b>	

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

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

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

NOME DA PREPARAÇÃO: BAIÃO DE DOIS (ARROZ, FEIJÃO)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Arroz	90,00	1/3 de xícara de chá	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88	
Feijão	40,00	2 colheres de sopa	40,00	38,83	1,03	*	131,71	7,85	0,92	23,78	
Alho	1,00	1/3 dente 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 sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>359,83</b>	<b>10,73</b>	<b>3,16</b>	<b>70,94</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b>											
1. Em uma panela acrescentar o alho amassado, o óleo, o sal e o arroz; 2. Refogar bem e depois acrescentar água; 3. Tampar a panela e deixar cozinhar; 4. Cozinhar o feijão como de costume; 5. Misturar o feijão cozido ao arroz cozido; 4. Servir conforme o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 135,00</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b>		

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

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

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

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

NOME DA PREPARAÇÃO: BAIÃO DE DOIS (ARROZ, FEIJÃO VERDE)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Arroz	90,00	1/3 de xícara de chá	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88	
Feijão verde	40,00	2 colheres de sopa	40,00	38,83	1,03	*	131,71	7,85	0,92	23,78	
Alho	1,00	1/3 de dente 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 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>359,83</b>	<b>10,73</b>	<b>3,16</b>	<b>70,94</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Em uma panela acrescentar o alho amassado, o óleo, o sal e o arroz; 2. Refogar bem e depois acrescentar água; 3. Tampar a panela e deixar cozinhar; 4. Cozinhar o feijão como de costume; 5. Misturar o feijão cozido ao arroz cozido; 4. Servir conforme o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100g</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 135,00</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b>		

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

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

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

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

NOME DA PREPARAÇÃO: BANANA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Banana	80,00	1 unidade média	86,00	58,90	1,46	*	57,87	0,75	0,04	15,29
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>98,25</b>	<b>1,27</b>	<b>0,07</b>	<b>25,96</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar e servir de acordo com o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 86,00</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 Minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

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

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

Ficha Técnica de Preparo do Cardápio IV Integral

Zona: Urbana / Rural

Faixa Etária: 16 à 18 anos

Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: BIFE A CAVALO (Carne bovina e ovo frito)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Carne bovina	180,00	1 bife	180,00	160,71	1,12	*	231,48	33,46	9,83	0,00	
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	45,05	1,11	*	64,46	5,87	4,01	0,74	
Alho	1,00	1/8 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	
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26	
Óleo	10,00	1/5 colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	88,40	0,00	10,00	0,00	
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02	
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>386,36</b>	<b>39,41</b>	<b>23,84</b>	<b>1,27</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b>											
<ol style="list-style-type: none"> <li>Lavar os ovos e reservar;</li> <li>Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em bifes e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;</li> <li>Fritar os bifes em pouca quantidade, para não acumular água. Reservar;</li> <li>Fritar os ovos em seguida e não perfurar as gemas;</li> <li>Colocar os ovos fritos em cima dos bifes;</li> <li>Servir conforme os cardápios.</li> </ol>											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 249,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 2 horas</b>		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

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

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

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

NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO DE COCO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Biscoito de coco	30,00	6 unidades	30,00	30,00	1,00	*	132,85	2,42	3,59	22,57
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>442,82</b>	<b>8,07</b>	<b>11,97</b>	<b>75,23</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Servir de acordo com o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 30,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

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

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

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

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

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

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

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



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

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

NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO SALGADO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Biscoito salgado	30,00	6 unidades	30,00	30,00	1,00	*	129,60	3,03	4,32	20,61
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>432,00</b>	<b>10,10</b>	<b>14,40</b>	<b>68,70</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Servir de acordo com o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 30,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

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

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
Ficha Técnica de Preparo do Cardápio IV Integral Zona: Urbana / Rural Faixa Etária: 16 à 18 anos Período: Integral										
NOME DA PREPARAÇÃO: BOBÓ DE VINAGREIRA, MAXIXE E QUIABO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Vinagreira	60,00	3 colheres de sopa	60,00	40,00	1,50	*	10,40	0,84	0,14	1,96
Maxixe	60,00	3 colheres de sopa	60,00	57,14	1,05	*	7,86	0,80	0,04	1,56
Quiabo	60,00	3 colheres de sopa	60,00	48,78	1,23	*	14,60	0,94	0,15	3,11
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	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
Alho	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	3,00	1 colher de café	3,00	2,10	1,43	*	0,83	0,04	0,00	0,19
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
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>38,84</b>	<b>1,72</b>	<b>2,07</b>	<b>4,54</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Higienizar os vegetais e cortar; 2. Refogar com alho, cebola, óleo, tomate, pimenta de cheiro, pimenta do reino, colorau e sal a gosto; 3. Mexer e bater as até ficarem macios; 4. Cozinhar até amolecer; 5. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 200,00</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

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

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

Ficha Técnica de Preparo do Cardápio IV Integral

Zona: Urbana / Rural

Faixa Etária: 16 à 18 anos

Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: BOLO DE MILHO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Flocão de milho	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	141,39	2,89	0,76	31,55	
Açúcar	10,00	1/2 colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95	
Fermento	10,00	1/2 colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	4,49	0,02	0,00	2,20	
Leite em pó	15,00	1 colher de sopa	15,00	15,00	1,00	*	74,50	3,81	4,04	5,88	
Manteiga	10,00	1/2 colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	72,60	0,04	8,24	0,01	
Ovo	25,00	1 colher de sopa	25,00	22,30	1,12	*	31,91	2,91	1,98	0,36	
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>355,37</b>	<b>9,48</b>	<b>14,68</b>	<b>48,82</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b>											
1. Em uma bacia misturar os ingredientes secos com exceção do fermento, misturar e colocar no copo do liquidificador; 2. Higienizar os ovos, quebrar e reservar gemas e claras; 3. No copo do liquidificador acrescentar os ingredientes molhados aos ingredientes secos e bater por cerca de 3 minutos até virar uma massa homogenia; 4. Desligar o liquidificador, adicionar o fermento e mexer com uma colher até incorporar; 5. Levar para uma forma untada de manteiga e por no forno pré-aquecido a 180° por cerca de 40 minutos; 6. Cortar em cubos, deixar esfriar e servir conforme o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 105,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 2h</b>		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

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

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

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

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

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

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

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE											
Ficha Técnica de Preparo do Cardápio IV Integral											
Zona: Urbana / Rural											
Faixa Etária: 16 à 18 anos											
Período: Integral											
NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE FRANGO DESFIADO COM LEGUMES E VERDURAS							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Frango	40,00	2 colheres de sopa	40,00	35,71	1,12	*	42,56	7,69	1,08	0,00	
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22	
Cebola	3,00	1 colher de café	3,00	2,10	1,43	*	0,83	0,04	0,00	0,19	
Pimenta de cheiro	3,00	1 colher de café	3,00	2,50	1,20	*	0,68	0,05	0,01	0,12	
Tomate	3,00	1 colher de café	3,00	2,56	1,17	*	0,39	0,03	0,00	0,08	
Cenoura	10,00	½ colher de sopa	10,00	8,26	1,21	*	2,48	0,09	0,02	0,38	
Chuchu	10,00	½ colher de sopa	10,00	7,25	1,38	*	1,23	0,05	0,00	0,30	
Couve	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,05	1,64	*	0,82	0,09	0,02	0,13	
Farinha branca	10,00	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	36,53	0,12	0,03	8,92	
Óleo	2,00	1 colher de café	2,00	2,00	1,00	*	17,68	0,00	2,00	0,00	
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02	
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03	
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>104,46</b>	<b>8,23</b>	<b>3,16</b>	<b>10,38</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b>											
<ol style="list-style-type: none"> <li>Descongelar o frango adequadamente conforme as informações da embalagem, cortar e temperar;</li> <li>Higienizar e cortar em cubos a cenoura e o chuchu;</li> <li>Higienizar e cortar em tiras finas as folhas de couve;</li> <li>Deixar de molho a farinha para amaciar em uma bacia;</li> <li>Em uma panela refogar o frango com o óleo e em seguida acrescentar água e deixar cozinhar;</li> <li>Depois de o frango estar cozido desfiar dentro da panela e acrescentar os vegetais e deixar ferver para em seguida acrescentar a farinha mexendo sempre para não embolar;</li> <li>Deixar cozinhar mais um pouco;</li> <li>Desligar o acendedor do fogão, porcionar o caldo nos copos e servir conforme o cardápio.</li> </ol>											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 90,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 1h</b>		

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

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

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

Ficha Técnica de Preparo do Cardápio IV Integral

Zona: Urbana / Rural

Faixa Etária: 16 à 18 anos

Período: Integral

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

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

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

Ficha Técnica de Preparo do Cardápio IV Integral

Zona: Urbana / Rural

Faixa Etária: 16 à 18 anos

Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE BOVINA COZIDA COM LEGUMES (abóbora, maxixe, quiabo e vinagreira)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne bovina	180,00	1 xícara de chá	180,00	160,71	1,12	*	231,48	33,46	9,83	0,00
Maxixe	10,00	½ colher de sopa	10,00	9,52	1,05	*	1,31	0,13	0,01	0,26
Quiabo	10,00	½ colher de sopa	10,00	8,13	1,23	*	2,43	0,16	0,02	0,52
Vinagreira	10,00	½ colher de sopa	10,00	8,13	1,23	*	2,11	0,17	0,03	0,40
Tomate	10,00	½ colher de sopa	10,00	7,69	1,30	*	1,18	0,08	0,01	0,24
Cebola	3,00	1 colher de café	3,00	2,10	1,43	*	0,83	0,04	0,00	0,19
Alho	1,00	1/3 de colher de sopa	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 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
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	*	231,48	33,46	9,83	0,00
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>130,24</b>	<b>16,61</b>	<b>6,28</b>	<b>0,97</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Descongelar a carne bovina adequadamente conforme as informações da embalagem, cortar e temperar;										
2. Refogar a carne numa panela aquecida com óleo, depois adicionar água e deixar cozinhar até amolecer um pouco;										
3. Higienizar e cortar os vegetais e adicionar na panela juntamente com a carne e deixar cozinhar até que amoleçam;										
4. Retirar do fogo, deixar amornar e servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 235,00</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 1h</b>	

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

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

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

Ficha Técnica de Preparo do Cardápio IV Integral

Zona: Urbana / Rural

Faixa Etária: 16 à 18 anos

Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE SUÍNA ACEBOLADA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Carne suína	180,00	1 bife	180,00	120,00	1,50	*	223,27	24,15	13,32	0,00	
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22	
Cebola	3,00	1 colher de café	3,00	2,10	1,43	*	0,83	0,04	0,00	0,19	
Pimenta de cheiro	3,00	1 colher de café	3,00	2,50	1,20	*	0,68	0,05	0,01	0,12	
Tomate	3,00	1 colher de café	3,00	2,56	1,17	*	0,39	0,03	0,00	0,08	
Óleo	2,00	1 colher de café	2,00	2,00	1,00	*	17,68	0,00	2,00	0,00	
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02	
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03	
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>244,10</b>	<b>24,33</b>	<b>15,34</b>	<b>0,65</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b>											
1. Descongelar a carne suína adequadamente conforme as informações da embalagem, cortar em cubos e temperar;											
2. Refogar a carne numa panela aquecida com óleo, depois adicionar água e deixar cozinhar até amolecer;											
3. 4. Retirar do fogo, deixar amornar e servir conforme o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 195,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 1h</b>		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

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



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

Ficha Técnica de Preparo do Cardápio IV Integral

Zona: Urbana / Rural

Faixa Etária: 16 à 18 anos

Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: COXA E SOBRECOXA DE FRANGO ASSADADAS							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Coxa e sobrecoxa	180,00	1 unidade	180,00	120,00	1,50	*	194,16	21,08	11,54	0,00	
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22	
Cebola	3,00	1 colher de café	3,00	2,10	1,43	*	0,83	0,04	0,00	0,19	
Pimenta de cheiro	3,00	1 colher de café	3,00	2,50	1,20	*	0,68	0,05	0,01	0,12	
Tomate	3,00	1 colher de café	3,00	2,56	1,17	*	0,39	0,03	0,00	0,08	
Óleo	2,00	1 colher de café	2,00	2,00	1,00	*	17,68	0,00	2,00	0,00	
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02	
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03	
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>161,55</b>	<b>15,98</b>	<b>10,19</b>	<b>0,49</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b>											
1. Descongelar as coxas e sobrecoxas de frango adequadamente conforme as informações da embalagem e temperar; 2. Refogar numa panela aquecida com óleo, depois adicionar água e deixar refogar mais até amolecer um pouco; 3. Levar ao forno preaquecido a 180°C e assar; 4. Retirar do forno, deixar amornar e servir conforme o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 195,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 2h</b>		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

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

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

Ficha Técnica de Preparo do Cardápio IV Integral

Zona: Urbana / Rural

Faixa Etária: 16 à 18 anos

Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: ESTROGONOFE DE FRANGO COM BATATA INGLESA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Frango	180,00	1 xícara de chá	180,00	160,71	1,12	*	207,48	33,09	7,34	0,00	
Batata inglesa	20,00	1 colher de sopa	20,00	18,02	1,11	*	11,60	0,32	0,00	2,65	
Farinha de trigo	10,00	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	36,05	0,98	0,14	7,51	
Leite em pó	10,00	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	49,67	2,54	2,69	3,92	
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,10	2,38	*	0,67	0,02	0,00	0,23	
Tomate	10,00	1 colher de sopa	10,00	7,69	1,30	*	1,18	0,08	0,01	0,24	
Cebola	3,00	1 colher de café	3,00	2,10	1,43	*	0,83	0,04	0,00	0,19	
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22	
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11	
Pimenta do reino	1,00	1/8 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	
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00	
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>152,73</b>	<b>16,91</b>	<b>6,00</b>	<b>6,87</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b>											
<ol style="list-style-type: none"> <li>Higienizar e cortar as batatas em cubos, reservar;</li> <li>Descongelar o frango adequadamente conforme as informações da embalagem, cortar em cubos e temperar;</li> <li>Refogar numa panela aquecida com óleo, depois adicionar água e deixar cozinhar até amolecer, adicionar as batatas;</li> <li>Dissolver a farinha de trigo em leite líquido e adicionar na panela e deixar cozinhar por mais 3 minutos;</li> <li>Desligar o acendedor e retirar do fogo, deixar amornar e servir conforme o cardápio.</li> </ol>											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 250,00</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 1h</b>		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

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

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

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

NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Farinha branca	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68	
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
Colorau	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03	
Óleo de soja	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00	
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68	
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>359,11</b>	<b>1,14</b>	<b>6,43</b>	<b>74,27</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b>											
1. Higienizar a cebola, picar e reservar; 2. Aquecer em um tacho ou frigideira o óleo e adicionar a cebola para refogar; 3. Adicionar o colorau e o sal e em seguida a farinha branca; 4. Deixar fritar mexendo sempre; 5. Servir conforme o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 50,00</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 20 minutos</b>		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

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

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

Ficha Técnica de Preparo do Cardápio IV Integral

Zona: Urbana / Rural

Faixa Etária: 16 à 18 anos

Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE CARNE MOÍDA COM TOMATE, CEBOLINHA E CHEIRO VERDE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Carne bovina moída	180,00	1 xícara de chá	180,00	160,71	1,12	*	231,48	33,46	9,83	0,00	
Tomate	10,00	½ colher de sopa	10,00	7,69	1,30	*	1,18	0,08	0,01	0,24	
Cebola	3,00	1 colher de café	3,00	2,10	1,43	*	0,83	0,04	0,00	0,19	
Alho	1,00	1/3 de colher de sopa	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22	
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11	
Pimenta do reino	1,00	1/8 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	
Óleo de soja	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00	
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	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	
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>185,63</b>	<b>15,55</b>	<b>5,90</b>	<b>16,60</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b>											
1. Descongelar a carne bovina moída adequadamente conforme as informações da embalagem, temperar; 2. Higienizar a cebola, picar e reservar; 2. Aquecer em um tacho ou frigideira o óleo e adicionar a cebola e refogar a carne; 3. Deixar fritar mexendo sempre e depois acrescentar a farinha e deixar fritar mais um pouquinho; 5. Servir conforme o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 50,00</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 20 minutos</b>		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

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

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
Ficha Técnica de Preparo do Cardápio IV Integral Zona: Urbana / Rural Faixa Etária: 16 à 18 anos Período: Integral										
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE FLOCÃO DE MILHO COM OVOS MEXIDOS							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Flocão de milho	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	141,39	2,89	0,76	31,55
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	45,05	1,11	*	64,46	5,87	4,01	0,74
Óleo	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Cheiro verde	10,00	½ de colher de sopa	10,00	8,62	1,16	*	2,93	0,24	0,04	0,50
Tomate	10,00	½ de colher de sopa	10,00	8,55	1,17	*	1,31	0,09	0,01	0,27
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>235,00</b>	<b>8,40</b>	<b>9,08</b>	<b>30,55</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar os ovos em água corrente, quebrar um a um e reservar; 2. Higienizar e picar os tomates e o cheiro verde e reservar; 3. Em uma frigideira funda, colocar o óleo e levar ao fogo para esquentar; 4. Quando o óleo esquentar despejar os ovos um a um e fritar; 5. Com a ajuda de um garfo cortar grosseiramente os ovos; 6. Acrescentara o flocão de milho e dourar por 5 minutos, mexendo de vez em quando para não grudar no fundo; 7. Desligar o fogo, porcionar nos pratos e servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 116,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 1 hora</b>	

**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

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

Ficha Técnica de Preparo do Cardápio IV Integral

Zona: Urbana / Rural

Faixa Etária: 16 à 18 anos

Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE OVOS MEXIDOS							FAROFA DE OVOS MEXIDOS				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Farinha	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	144,35	0,62	0,11	35,16	
Ovo	44,00	1 unidade	44,00	39,29	1,12	*	56,22	5,12	3,50	0,64	
Cebolinha	3,00	1 Colher de sopa	3,00	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07	
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12	
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11	
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03	
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00	
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>234,30</b>	<b>6,07</b>	<b>6,74</b>	<b>37,09</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b>											
1. Higienizar corretamente os ovos em água corrente; 2. Em uma bacia quebrar um a um e reservar; 3. Em uma panela aquecida com óleo dourar os temperos, cebolinha, cebola, tomate, pimenta de cheiro, colorau e sal; 4. Após o refogado colocar os ovos e deixar fritar por 2 minutos; 5. Em seguida acrescentar a farinha e mexer para não queimar; 6. Desligar o fogo, porcionar nos pratos e servir conforme o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g):106,30</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>		

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

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

Ficha Técnica de Preparo do Cardápio IV Integral

Zona: Urbana / Rural

Faixa Etária: 16 à 18 anos

Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COZIDO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Feijão	36,00	2 colher de sopa	36,00	26,47	1,36	*	87,10	5,29	0,33	16,21	
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22	
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03	
Óleo de soja	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00	
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20	
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>292,91</b>	<b>13,73</b>	<b>8,36</b>	<b>42,35</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b>											
1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Refogar numa panela de pressão aquecida com óleo, o alho, a pimenta de cheiro e a cebola, depois acrescentar o colorau e o sal; 3. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 4. Adicionar água e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos após pegar pressão; 5. Servir conforme o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 52,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 1h</b>		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

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

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

Ficha Técnica de Preparo do Cardápio IV Integral

Zona: Urbana / Rural

Faixa Etária: 16 à 18 anos

Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COZIDO COM ABÓBORA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Feijão	36,00	1 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	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11	
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03	
Óleo	3,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>102,30</b>	<b>3,38</b>	<b>5,62</b>	<b>9,73</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b>											
1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Higienizar, descascar e cortar em cubos a abóbora e reservar; 3. Refogar numa panela de pressão aquecida com óleo, o alho, a pimenta de cheiro e a cebola, depois acrescentar o colorau e o sal; 4. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 5. Adicionar água e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos após pegar pressão; 6. Retirar do fogo, acrescentar a abóbora e cozinhar por mais 10 minutos ou até amolecer tanto o feijão quanto a abóbora; 7. Servir conforme o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g):88,00</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 2h 30 min</b>		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

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



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

Ficha Técnica de Preparo do Cardápio IV Integral

Zona: Urbana / Rural

Faixa Etária: 16 à 18 anos

Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COZIDO COM ABÓBORA, MAXIXE E QUIABO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Feijão	36,00	1 colher de sopa	36,00	34,95	1,03	*	115,00	6,98	0,44	21,40	
Abóbora	36,00	1 colher de sopa	36,00	26,28	1,37	*	10,51	0,46	0,14	1,63	
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22	
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
Colorau	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03	
Maxixe	36,00	1 colher de sopa	36,00	34,29	1,05	*	4,71	0,48	0,03	0,94	
Óleo de soja	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00	
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20	
Quiabo	36,00	1 colher de sopa	36,00	29,27	1,23	*	8,76	0,56	0,09	1,87	
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	115,00	6,98	0,44	21,40	
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>124,44</b>	<b>6,40</b>	<b>2,75</b>	<b>19,48</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b>											
<ol style="list-style-type: none"> <li>Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;</li> <li>Higienizar, descascar e cortar em cubos a abóbora, o maxixe e o quiabo e reservar;</li> <li>Refogar numa panela de pressão aquecida com óleo, o alho, a pimenta de cheiro e a cebola, depois acrescentar o colorau e o sal;</li> <li>Escorrer o feijão e colocar no refogado;</li> <li>Adicionar água e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos após pegar pressão;</li> <li>Retirar do fogo, acrescentar a abóbora, o maxixe e o quiabo e cozinhar por mais 10 minutos ou até amolecer tanto o feijão quanto os legumes;</li> <li>Servir conforme o cardápio.</li> </ol>											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 155,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 2h 30 min.</b>		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

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

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

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

NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COZIDO COM COUVE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Feijão	36,00	1 colher de sopa	36,00	26,47	1,36	*	87,10	5,29	0,33	16,21	
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22	
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03	
Óleo de soja	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00	
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20	
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
Couve	20,00	1 colher de sopa	20,00	12,20	1,64	*	3,30	0,35	0,07	0,53	
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>230,86</b>	<b>11,20</b>	<b>6,54</b>	<b>33,47</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b>											
1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Higienizar e cortar em pedaços as folhas de couve e reservar; 3. Refogar numa panela de pressão aquecida com óleo, o alho, a pimenta de cheiro e a cebola, depois acrescentar o colorau e o sal; 4. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 5. Adicionar água e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos após pegar pressão; 6. Retirar do fogo, acrescentar as folhas de couve e deixar cozinhar por mais 10 minutos; 7. Servir conforme o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 72,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 1h</b>		

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

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

Ficha Técnica de Preparo do Cardápio IV Integral

Zona: Urbana / Rural

Faixa Etária: 16 à 18 anos

Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COZIDO COM JOÃO GOMES							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Feijão	36,00	1 colher de sopa	36,00	26,47	1,36	*	87,10	5,29	0,33	16,21	
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22	
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03	
Óleo de soja	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00	
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20	
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
João Gomes	20,00	1 colher de sopa	20,00	17,39	1,15	*	6,92	0,57	0,05	1,60	
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>216,28</b>	<b>10,58</b>	<b>5,92</b>	<b>32,31</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b>											
1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Higienizar as folhas de João Gomes e reservar; 3. Refogar numa panela de pressão aquecida com óleo, o alho, a pimenta de cheiro e a cebola, depois acrescentar o colorau e o sal; 4. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 5. Adicionar água e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos após pegar pressão; 6. Retirar do fogo, acrescentar as folhas de João Gomes e deixar cozinhar por mais 10 minutos; 7. Servir conforme o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 72,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 1h</b>		

**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

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
Ficha Técnica de Preparo do Cardápio IV Integral Zona: Urbana / Rural Faixa Etária: 16 à 18 anos Período: Integral										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COZIDO COM REPOLHO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão	36,00	2 colheres de sopa	36,00	26,47	1,36	*	87,10	5,29	0,33	16,21
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo de soja	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Repolho	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,29	1,40	*	2,45	0,13	0,02	0,55
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>220,40</b>	<b>10,35</b>	<b>6,20</b>	<b>32,23</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;</li> <li>Higienizar e cortar em pedaços o repolho, reservar;</li> <li>Refogar numa panela de pressão aquecida com óleo, o alho, a pimenta de cheiro e a cebola, depois acrescentar o colorau e o sal;</li> <li>Escorrer o feijão e colocar no refogado;</li> <li>Adicionar água e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos após pegar pressão;</li> <li>Retirar do fogo, acrescentar o repolho e deixar cozinhar por mais 10 minutos;</li> <li>Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 72,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 1h</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

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

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

Ficha Técnica de Preparo do Cardápio IV Integral

Zona: Urbana / Rural

Faixa Etária: 16 à 18 anos

Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJOADA TROPICAL (feijão, carne bovina em cubos, abóbora, couve, maxixe, quiabo)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Feijão	36,00	1 colher de sopa	36,00	34,95	1,03	*	115,00	6,98	0,44	21,40	
Carne bovina	40,00	2 colheres de sopa	40,00	35,71	1,12	*	51,44	7,43	2,18	0,00	
Abóbora	36,00	1 colher de sopa	36,00	33,33	1,08	*	13,33	0,58	0,18	2,06	
Couve	20,00	1 colher de sopa	20,00	12,20	1,64	*	3,30	0,35	0,07	0,53	
Maxixe	36,00	1 colher de sopa	36,00	34,29	1,05	*	4,71	0,48	0,03	0,94	
Quiabo	36,00	1 colher de sopa	36,00	29,27	1,23	*	8,76	0,56	0,09	1,87	
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,10	2,38	*	0,67	0,02	0,00	0,23	
Tomate	10,00	½ colher de sopa	10,00	7,69	1,30	*	1,18	0,08	0,01	0,24	
Cebola	3,00	1 colher de café	3,00	2,10	1,43	*	0,83	0,04	0,00	0,19	
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22	
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11	
Pimenta do reino	1,00	1/8 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	
Óleo de soja	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00	
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>227,65</b>	<b>16,65</b>	<b>6,01</b>	<b>27,83</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b>											
<ol style="list-style-type: none"> <li>Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;</li> <li>Higienizar, descascar e cortar em cubos o quiabo, o maxixe e o chuchu, reservar;</li> <li>Refogar numa panela de pressão aquecida com óleo, o alho, a pimenta de cheiro e a cebola, depois acrescentar o colorau e o sal;</li> <li>Escorrer o feijão e colocar no refogado;</li> <li>Adicionar água e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos após pegar pressão;</li> <li>Retirar do fogo, acrescentar o quiabo, o maxixe e o chuchu e cozinhar por mais 10 minutos ou até amolecer tanto o feijão quanto os legumes;</li> <li>Servir conforme o cardápio.</li> </ol>											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 234,00</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 2h 30 min</b>		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

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

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

Ficha Técnica de Preparo do Cardápio IV Integral

Zona: Urbana / Rural

Faixa Etária: 16 à 18 anos

Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: FILEZINHODE FRANGO ACEBOLADO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Peito de frango	180,00	4 filézinhos	180,00	120,00	1,50	*	179,36	24,94	8,08	0,00	
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22	
Cebola	3,00	1 colher de café	3,00	2,10	1,43	*	0,83	0,04	0,00	0,19	
Pimenta de cheiro	3,00	1 colher de café	3,00	2,50	1,20	*	0,68	0,05	0,01	0,12	
Tomate	3,00	1 colher de café	3,00	2,56	1,17	*	0,39	0,03	0,00	0,08	
Óleo de soja	2,00	1 colher de café	2,00	2,00	1,00	*	17,68	0,00	2,00	0,00	
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02	
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03	
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>150,43</b>	<b>18,88</b>	<b>7,59</b>	<b>0,49</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b>											
1. Descongelar o peito de frango adequadamente conforme as instruções da embalagem; 2. Higienizar os vegetais cortar e reservar; 3. Cortar em filés pequenos e temperar com alho amassado, pimenta de cheiro, tomate, pimenta do reino, colorau e sal; 4. Em uma frigideira refogar e quando estiver mais reduzida a água adicionar o óleo e fritar; 5. Ao final da fritura adicionar a cebola cortada à Julianne, mexer para envolver mais a cebola; 6. Retirar do fogo e servir conforme o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 195,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 1h</b>		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

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

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

Ficha Técnica de Preparo do Cardápio IV Integral

Zona: Urbana / Rural

Faixa Etária: 16 à 18 anos

Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO À MILANESA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Peito de frango	180,00	1 filé	180,00	120,00	1,50	*	142,99	25,83	3,62	0,00	
Alho	1,00	1/8 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22	
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26	
Colorau	1,00	1/3 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03	
Pimenta do reino	1,00	1/3 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02	
Sal	1,00	1/3 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
Farinha de trigo	10,00	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	36,05	0,98	0,14	7,51	
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>132,84</b>	<b>19,74</b>	<b>2,76</b>	<b>5,90</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b>											
1. Descongelar o peito de frango adequadamente conforme as instruções da embalagem; 2. Cortar em filés e temperar com suco de limão, alho, colorau, pimenta do reino e sal e empanar com farinha de trigo; 3. Colocar numa frigideira o óleo e deixar esquentar bem; 4. Acrescentar bem devagar 1 por 1 e deixar fritar; 5. Distribuir os filés numa travessa forrada com papel toalha para tirar o excesso do óleo. 6. Servir conforme o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 199,00</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 2h</b>		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

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

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

Ficha Técnica de Preparo do Cardápio IV Integral

Zona: Urbana / Rural

Faixa Etária: 16 à 18 anos

Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO COZIDO COM CENOURA E BATATA INGLESAS							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Frango	180,00	1 filé	180,00	160,71	1,12	*	207,48	33,09	7,34	0,00	
Batata inglesa	20,00	1 colher de sopa	20,00	18,02	1,11	*	11,60	0,32	0,00	2,65	
Cenoura	20,00	1 colher de sopa	20,00	17,24	1,16	*	5,17	0,19	0,04	0,79	
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,10	2,38	*	0,67	0,02	0,00	0,23	
Tomate	10,00	½ colher de sopa	10,00	7,69	1,30	*	1,18	0,08	0,01	0,24	
Cebola	3,00	1 colher de café	3,00	2,10	1,43	*	0,83	0,04	0,00	0,19	
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22	
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11	
Pimenta do reino	1,00	1/8 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	
Óleo de soja	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00	
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>TOTAL EM 100G</b>											
<b>MODO DE PREPARO:</b>											
1. Descongelar o peito de frango adequadamente conforme as instruções da embalagem; 2. Cortar o frango em cubos e temperar; 3. higienizar e cortar os vegetais e reservar; 4. Em uma panela aquecer o óleo e refogar os cubos de peito de frango; 5 Adicionar ao refogado água, a batata inglesa e a cenoura e deixar terminar de cozinhar; 6. Retirar do fogo, deixar amornar e servir conforme o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 250,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 1h</b>		

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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
Ficha Técnica de Preparo do Cardápio IV Integral Zona: Urbana / Rural Faixa Etária: 16 à 18 anos Período: Integral										
NOME DA PREPARAÇÃO: IOGURTE DE FRUTA COM BISCOITO CREAN CRACKER							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
iogurte de fruta	180,00	1 unidade	180,00	180,00	1,00	*	177,64	6,23	6,25	26,32
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>98,69</b>	<b>3,46</b>	<b>3,47</b>	<b>14,62</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar a embalagem e servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 180,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

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

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

Ficha Técnica de Preparo do Cardápio IV Integral

Zona: Urbana / Rural

Faixa Etária: 16 à 18 anos

Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: ISCA DE CARNE BOVINA ACEBOLADA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Carne bovina	40,00	2 colheres de sopa	40,00	35,71	1,12	*	51,44	7,43	2,18	0,00	
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,10	2,38	*	0,67	0,02	0,00	0,23	
Tomate	10,00	½ colher de sopa	10,00	7,69	1,30	*	1,18	0,08	0,01	0,24	
Cebola	3,00	1 colher de café	3,00	2,10	1,43	*	0,83	0,04	0,00	0,19	
Alho	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22	
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11	
Pimenta do reino	1,00	1/8 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	
Óleo de soja	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00	
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>145,05</b>	<b>13,52</b>	<b>9,16</b>	<b>1,83</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b>											
1. Descongelar a carne bovina adequadamente conforme as instruções da embalagem; 2. Higienizar os vegetais cortar e reservar; 3. Cortar em iscas pequenas e temperar com alho amassado, pimenta de cheiro, tomate, pimenta do reino, colorau e sal; 4. Em uma frigideira refogar e quando estiver mais reduzida a água adicionar o óleo e fritar; 5. Ao final da fritura adicionar a cebola cortada à Julianne, mexer para envolver mais a cebola; 6. Retirar do fogo e servir conforme o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 70,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 1 HORA</b>		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

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

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
Ficha Técnica de Preparo do Cardápio IV Integral Zona: Urbana / Rural Faixa Etária: 16 à 18 anos Período: Integral										
NOME DA PREPARAÇÃO: LARANJA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Laranja	90,00	1 unidade média	90,00	64,29	1,40	*	29,21	0,63	0,07	7,37
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>45,44</b>	<b>0,98</b>	<b>0,10</b>	<b>11,47</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar a laranja e distribuir aos alunos conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g):90,00</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 20 min</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

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

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

Ficha Técnica de Preparo do Cardápio IV Integral

Zona: Urbana / Rural

Faixa Etária: 16 à 18 anos

Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Macarrão	30,00	1 colher de sopa	30,00	30,00	1,00	*	111,17	3,10	0,59	22,99	
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
Cebolinha	3,00	1 colher de café	3,00	2,59	1,16	*	0,50	0,05	0,01	0,09	
Alho	1,00	1/3 de colher de sopa	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22	
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03	
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00	
Tomate	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13	
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>141,42</b>	<b>7,17</b>	<b>7,81</b>	<b>51,36</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b>											
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 retirar do fogo; 8. Servir conforme o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 46,27 g</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 min</b>		

**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

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

Ficha Técnica de Preparo do Cardápio IV Integral

Zona: Urbana / Rural

Faixa Etária: 16 à 18 anos

Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRONADA DE CARNE MOÍDA COM CHEIRO VERDE E MILHO VERDE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Macarrão	50,00	3 colheres de sopa	50,00	50,00	1,00	*	185,56	5,00	0,65	38,97	
Carne moída	200,00	1 xícara de chá	200,00	178,57	1,12	*	243,86	34,68	10,62	0,00	
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	1,09	0,92	*	1,23	0,08	0,00	0,26	
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20	
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 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13	
Cheiro verde	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	1,45	0,12	0,02	0,25	
Milho verde	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,01	2,49	*	2,77	0,13	0,01	0,57	
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26	
Óleo	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	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	
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>187,11</b>	<b>15,58</b>	<b>6,32</b>	<b>15,88</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b>											
<ol style="list-style-type: none"> <li>Higienizar e cortar os vegetais. Reservar;</li> <li>Ferver água com um pouco de sal e óleo;</li> <li>Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos;</li> <li>Escorrer o macarrão e reservar;</li> <li>Descongelar adequadamente, temperar e refogar a carne moída com alho, cebola, colorau, limão, óleo, pimenta de cheiro, sal e tomate;</li> <li>Deixar cozinhar até amolecer;</li> <li>Adicionar o macarrão cozido, o cheiro verde e o milho verde na carne moída;</li> <li>Mexer para misturar tudo;</li> <li>Servir conforme o cardápio.</li> </ol>											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 289,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 2 horas</b>		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

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

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

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

NOME DA PREPARAÇÃO: MANTEIGA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Manteiga	5,00	1/4 colher de opa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>725,97</b>	<b>0,41</b>	<b>82,36</b>	<b>0,06</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar a embalagem e utilizar conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g):5,00</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 10 min</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

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

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

Ficha Técnica de Preparo do Cardápio IV Integral

Zona: Urbana / Rural

Faixa Etária: 16 à 18 anos

Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: MANUÊ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Flocão de milho	25,00	1 colher de sopa	25,00	25,00	1,00	*	88,37	1,80	0,48	19,72	
Leite em pó	15,00	1 colher de sopa	15,00	15,00	1,00	*	74,50	3,81	4,04	5,88	
Manteiga	10,00	1/2 colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	72,60	0,04	8,24	0,01	
Açúcar	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	19,34	0,02	0,00	4,98	
Coco seco ralado	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	19,80	0,21	1,94	0,73	
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>274,61</b>	<b>5,88</b>	<b>14,68</b>	<b>31,31</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Lavar o flocão de milho e escorrer muito bem a água; 2. Dissolver o leite em água; 3. Juntar todos os ingredientes em uma panela e levar ao fogo; 4. Mexer sempre até formar uma papa e soltar do fundo da panela; 5. Untar uma forma com manteiga e levar ao forno preaquecido a 180°C e deixar dourar; 6. Retirar do forno, deixar amornar, cortar em cubos; 7. Servir conforme o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 58,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 1h</b>		

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

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

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

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

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

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



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

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

NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE FUBÁ DE MILHO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Fubá de milho	35,00	2 colheres de sopa	35,00	35,00	1,00	*	123,72	2,52	0,67	27,61	
Açúcar	10,00	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95	
Leite em pó	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84	
Coco seco ralado	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,65	1,88	*	70,21	0,73	6,86	2,60	
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>438,82</b>	<b>11,07</b>	<b>17,07</b>	<b>63,45</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b>											
1. Misturar o leite dissolvido na água com o açúcar e o 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. Retirar do forno e deixar amornar; 5. Servir conforme o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 85h</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 1h</b>		

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

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

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

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

NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE MILHO BRANCO COM COCO RALADO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Milho branco	35,00	2 colheres de sopa	35,00	35,00	1,00	*	48,36	2,31	0,21	9,99	
Açúcar	10,00	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95	
Coco seco ralado	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,65	1,88	*	132,00	1,38	12,90	4,88	
Leite em pó	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	13,00	0,59	0,65	1,18	
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>408,46</b>	<b>1709,00</b>	<b>9,73</b>	<b>11,98</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b>											
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. Mexer sempre para não empelotar; 5. Retirar do fogo e deixar amornar; 6. Servir conforme o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g):</b>		<b>TEMPO DE PREPARO:</b>		

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

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

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

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

NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE TAPIOCA COM COCO RALADO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Tapioca	40,0	2 colheres de sopa	40,0	40,00	1,0	*	132,40	0,20	0,12	32,44	
Açúcar	10,0	½ colher de sopa	10,0	10,00	1,0	*	38,66	0,03	0,00	9,95	
Leite em pó	30,0	1 colher de sopa	30,0	30,00	1,0	*	19,50	0,88	0,97	1,78	
Coco ralado	5,0	1 colher de sobremesa	5,0	2,65	1,88	*	99,00	1,03	9,68	3,66	
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>408,46</b>	<b>9,73</b>	<b>11,98</b>	<b>66,30</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b>											
1. Deixar a tapioca de molho no mínimo 30 minutos; 2. Colocar numa panela a tapioca hidratada com todos os outros ingredientes e levar ao fogo para cozinhar; 3. Mexer sempre para não empelotar; 4. Retirar do fogo e deixar amornar; 5. Servir conforme o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g):85,00</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 min</b>		

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

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

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

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

NOME DA PREPARAÇÃO: MIX DE FRUTAS COM AVEIA (melão, laranja, melancia e aveia)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Melão	60,00	3 colheres de sopa	60,00	51,28	1,17	*	15,06	0,35	0,00	3,86	
Melancia	60,00	3 colheres de sopa	60,00	30,46	1,97	*	9,93	0,27	0,00	2,48	
Laranja	60,00	3 colheres de sopa	60,00	34,68	1,73	*	15,76	0,34	0,04	3,98	
Aveia em flocos	30,00	1 colher de sopa	30,00	30,00	1,00	*	118,15	4,18	2,55	19,99	
Leite em pó	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84	
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>155,17</b>	<b>6,14</b>	<b>4,79</b>	<b>22,92</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b>											
1. Higienizar todas as frutas; 2. cortar as frutas em cubos pequenos e misturar em uma panela; 3. Dissolver o leite em água; 4. Adicionar a aveia e o leite; 5. Porcionar nos copos e servir.											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 230,00</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 1 hora</b>		

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

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

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

Ficha Técnica de Preparo do Cardápio IV Integral

Zona: Urbana / Rural

Faixa Etária: 16 à 18 anos

Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: MOLHO DE CARNE BOVINA MOÍDA (para o pão)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Carne moída	200,00	1 xícara de chá	200,00	178,57	1,12	*	243,86	34,68	10,62	0,00	
Alho	1,00	1/8 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22	
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20	
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13	
Óleo	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00	
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02	
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03	
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26	
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>145,31</b>	<b>17,32</b>	<b>7,75</b>	<b>0,58</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b>											
1. Descongelar adequadamente carne moída conforme as instruções da embalagem; 2. Temperar e refogar a carne moída com alho, cebola, colorau, limão, óleo, pimenta de cheiro, sal e tomate; 3. Acrescentar água e deixar cozinhar até amolecer; 4. Servir conforme o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 229,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 1h</b>		

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

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

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

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

NOME DA PREPARAÇÃO: OVOS MEXIDOS							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	45,05	1,11	*	64,46	5,87	4,01	0,74	
Óleo	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00	
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>212,88</b>	<b>11,50</b>	<b>17,65</b>	<b>1,44</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b>											
1. Higienizar corretamente os ovos em água corrente; 2. Em uma bacia quebrar um a um e reservar; 3. Em uma frigideira aquecida com óleo despejar os ovos e adicionar o sal e deixar fritar bem; 4. Após o refogado colocar os ovos e deixar fritar por 2 minutos; 5. Em seguida acrescentar a farinha e mexer para não queimar; 6. Desligar o fogo, e servir conforme o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 56,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>		

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

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

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

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

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

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

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

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

Ficha Técnica de Preparo do Cardápio IV Integral

Zona: Urbana / Rural

Faixa Etária: 16 à 18 anos

Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXE COZIDO COM OVO E BATATA INGLESIA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Peixe	180,00	1 filé	180,00	100,56	1,79	*	76,84	15,57	1,15	0,00	
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20	
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13	
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26	
Cheiro verde	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25	
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13	
Óleo	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	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	
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	
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>107,04</b>	<b>11,91</b>	<b>5,53</b>	<b>1,83</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b>											
1. Descongelar os filés de peixe adequadamente conforme as instruções da embalagem;											
2. Higienizar e descascar as batatas, cortar em pedaços e reservar;											
3. Higienizar os ovos, cozinhar, descascar e reservar;											
4. Temperar os filés de peixe e cozinhar com as batatas;											
5. Após o cozimento do peixe adicionar os ovos;											
6. Deixar amornar e servir conforme o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 277,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 2H</b>		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

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



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

Ficha Técnica de Preparo do Cardápio IV Integral

Zona: Urbana / Rural

Faixa Etária: 16 à 18 anos

Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXE ESCABECHE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Peixe	180,00	1 filé	180,00	100,56	1,79	*	76,84	15,57	1,15	0,00	
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22	
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,10	2,38	*	0,67	0,02	0,00	0,23	
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
Óleo	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00	
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20	
Cheiro verde	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25	
Cebolinha	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,35	1,15	*	0,85	0,08	0,02	0,15	
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13	
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03	
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>102,89</b>	<b>12,93</b>	<b>5,04</b>	<b>0,92</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b>											
<ol style="list-style-type: none"> <li>Descongelar os filés de peixe adequadamente conforme as instruções da embalagem;</li> <li>Temperar os filés de peixe com limão e sal;</li> <li>Em uma frigideira aquecer o óleo e fritar;</li> <li>Após fritar, dispor em uma travessa forrada com papel toalha para absorver parte do óleo;</li> <li>preparar em uma panela um refogado com o alho amassado, a cebola, a pimenta de cheiro, o tomate, a cebolinha e o cheiro verde picados;</li> <li>Adicionar água e deixar ferver um pouco para acrescentar os filés de peixe;</li> <li>Deixar ferver mais um pouco para em seguida retirar do fogo;</li> <li>Deixar amornar e servir conforme o cardápio.</li> </ol>											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 208,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 2h</b>		

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

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

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

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

NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXE FRITO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Peixe	180,00	1 filé	180,00	100,56	1,79	*	76,84	15,57	1,15	0,00	
Alho	1,00	1/3 de dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22	
Limão	5,00	1/4 colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26	
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00	
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>97,49</b>	<b>14,51</b>	<b>3,85</b>	<b>0,45</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b>											
1. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal; 2. Colocar numa frigideira óleo e deixar esquentar bem; 3. Acrescentar bem devagar 1 por 1 e deixar fritar; 4. Distribuir os peixes numa travessa forrada com papel toalha para tirar o excesso do óleo; 5. Servir conforme o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g):190,00</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 min</b>		

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

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

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

Ficha Técnica de Preparo do Cardápio IV Integral

Zona: Urbana / Rural

Faixa Etária: 16 à 18 anos

Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: PIRÃO (farinha, branca, caldo de peixe, cebolinha)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Farinha	30,00	1 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	160,00	1 concha média	160,0	160,0	1,0	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>349,23</b>	<b>1,50</b>	<b>0,27</b>	<b>85,06</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b>											
1. Peneirar a farinha branca; 2. Colocar o caldo do peixe ou de carne numa panela para ferver; 3. Acrescentar a farinha branca no caldo e mexer para não embolar; 4. Servir conforme o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g):31,00</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>		

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

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

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

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

NOME DA PREPARAÇÃO: PURÊ DE ABÓBORA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Abóbora	40,00	2 colheres de sopa	40,00	29,20	1,37	*	11,68	0,51	0,16	1,81	
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22	
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
Leite em pó	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84	
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
							<b>207,70</b>	<b>10,47</b>	<b>10,15</b>	<b>18,63</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b>											
<ol style="list-style-type: none"> <li>Higienizar, descascar e cortar em cubos grandes a abóbora;</li> <li>Cozinhar a abóbora em água sem sal até amolecer;</li> <li>Escorrer e liquidificar a abóbora com leite e água até ficar uma mistura pastosa. Reservar;</li> <li>Em uma panela refogar o alho, e a cebola com óleo e adicionar a abóbora liquidificada e sal a gosto para cozinhar;</li> <li>Retirar do fogo e deixar amornar;</li> <li>Servir conforme o cardápio.</li> </ol>											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 67,00</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 40 MINUTOS</b>		

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

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

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

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

NOME DA PREPARAÇÃO: PURÊ DE BATATA INGLESAS							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Batata inglesa	40,00	2 colheres de sopa	40,00	36,04	1,11	*	23,20	0,64	0,00	5,29	
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22	
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
Leite em pó	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84	
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>203,32</b>	<b>9,51</b>	<b>8,76</b>	<b>22,23</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b>											
1. Higienizar, descascar e cortar em cubos grandes as batatas inglesas; 2. Cozinhar as batatas em água sem sal até amolecer; 3. Escorrer e liquidificar as batatas com leite e água até ficar uma mistura pastosa. Reservar; 4. Em uma panela refogar o alho, e a cebola com óleo e adicionar as batatas liquidificadas e sal a gosto para cozinhar; 5. Retirar do fogo e deixar amornar; 6. Servir conforme o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 67,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 1 hora</b>		

**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

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

Ficha Técnica de Preparo do Cardápio IV Integral

Zona: Urbana / Rural

Faixa Etária: 16 à 18 anos

Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA COZIDA DE REPOLHO, CENOURA, CHUCHU, CEBOLINHA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Repolho branco	40,00	2 colheres de sopa	40,00	28,57	1,40	*	4,89	0,25	0,04	1,10	
Cenoura	40,00	2 colheres de sopa	40,00	34,48	1,16	*	10,34	0,39	0,07	1,57	
Chuchu	40,00	2 colheres de sopa	40,00	28,99	1,38	*	4,92	0,20	0,02	1,20	
Cebolinha	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,35	1,15	*	0,85	0,08	0,02	0,15	
Pimentão verde	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,85	1,30	*	0,82	0,04	0,01	0,19	
Tomate	10,00	½ colher de sopa	10,00	8,55	1,17	*	1,31	0,09	0,01	0,27	
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
Óleo	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00	
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>21,64</b>	<b>0,98</b>	<b>0,15</b>	<b>4,23</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b>											
1. Higienizar e cortar em tiras o repolho, em cubos a cenoura, o chuchu; 2. Cozinhar os legumes no vapor em uma cuscuzeira; 3. Picar a cebolinha, o pimentão verde, o tomate e a cebola e refogar em uma frigideira com óleo juntamente com o repolho, a cenoura e o chuchu; 4. Acertar o sal, retirar do fogo e deixar amornar; 5. Servir conforme o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 146,00</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 1 hora</b>		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

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

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

Ficha Técnica de Preparo do Cardápio IV Integral

Zona: Urbana / Rural

Faixa Etária: 16 à 18 anos

Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (acelga e tomate)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Acelga	30,00	1 colher de sopa	30,00	19,87	1,51	*	4,16	0,29	0,02	0,92	
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80	
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26	
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>18,48</b>	<b>1,23</b>	<b>0,14</b>	<b>4,15</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b>											
1. Higienizar os vegetais; 2. Cortar em tiras a acelga e em cubinhos o tomate; 3. Dispor em uma travessa; 4. Regar com suco de limão; 5. Servir conforme o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 65,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 1 hora</b>		

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

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

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

Ficha Técnica de Preparo do Cardápio IV Integral

Zona: Urbana / Rural

Faixa Etária: 16 à 18 anos

Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (acelga, pepino, tomate, cebolinha)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Acelga	30,00	1 colher de sopa	30,00	19,87	1,51	*	4,16	0,29	0,02	0,92	
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80	
Pepino	30,00	1 colher de sopa	30,00	21,90	1,37	*	2,09	0,19	0,00	0,45	
Cebolinha	20,00	1 colher de sopa	20,00	17,39	1,15	*	3,39	0,32	0,06	0,59	
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26	
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>22,32</b>	<b>1,39</b>	<b>0,14</b>	<b>4,85</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b>											
1. Higienizar os vegetais; 2. Cortar em tiras a acelga e em cubinhos o tomate, o pepino e a cebolinha; 3. Dispor em uma travessa; 4. Regar com suco de limão; 5. Servir conforme o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 145,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 1 hora</b>		

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

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



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

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

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (alface, cheiro verde, cebolinha, beterraba ralada)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Alface	30,00	1 colher de sopa	30,00	24,59	1,22	*	2,63	0,33	0,04	0,42	
Cheiro verde	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80	
Beterraba	30,00	1 colher de sopa	30,00	19,35	1,55	*	9,45	0,38	0,02	2,15	
Cebolinha	20,00	1 colher de sopa	20,00	17,39	1,15	*	3,39	0,32	0,06	0,59	
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26	
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>22,32</b>	<b>1,39</b>	<b>0,14</b>	<b>4,85</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b>											
1. Higienizar os vegetais; 2. Cortar em tiras as folhas de alface, picar o cheiro verde, cortar em cubinhos a cebolinha e ralar a beterraba; 3. Dispor em uma travessa; 4. Regar com suco de limão; 5. Servir conforme o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 145,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 1 hora</b>		

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

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

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

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

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (alface, pepino e tomate)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alface	30,00	1 colher de sopa	30,00	24,59	1,22	*	2,63	0,33	0,04	0,42
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80
Pepino	30,00	1 colher de sopa	30,00	21,90	1,37	*	2,09	0,19	0,00	0,45
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>12,62</b>	<b>1,11</b>	<b>0,12</b>	<b>2,59</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Higienizar os vegetais; 2. Cortar em tiras as folhas de alface, picar o pepino e o tomate; 3. Dispor em uma travessa; 4. Regar com suco de limão; 5. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 95,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 1 hora</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

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

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

Ficha Técnica de Preparo do Cardápio IV Integral

Zona: Urbana / Rural

Faixa Etária: 16 à 18 anos

Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (alface, rúcula, tomate, limão)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Alface	30,00	1 colher de sopa	30,00	24,59	1,22	*	2,63	0,33	0,04	0,42	
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80	
Rúcula	30,00	1 colher de sopa	30,00	20,13	1,49	*	2,64	0,36	0,02	0,45	
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26	
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>13,69</b>	<b>1,36</b>	<b>0,15</b>	<b>2,66</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b>											
1. Higienizar os vegetais; 2. Cortar em tiras as folhas de alface e rúcula, picar o tomate; 3. Dispor em uma travessa; 4. Regar com suco de limão; 5. Servir conforme o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 95,00</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 1 hora</b>		

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

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

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

Ficha Técnica de Preparo do Cardápio IV Integral

Zona: Urbana / Rural

Faixa Etária: 16 à 18 anos

Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (alface, rúcula, tomate, cebola, limão)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Alface	30,00	1 colher de sopa	30,00	24,59	1,22	*	2,63	0,33	0,04	0,42	
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80	
Rúcula	30,00	1 colher de sopa	30,00	20,13	1,49	*	2,64	0,36	0,02	0,45	
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26	
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>14,87</b>	<b>1,38</b>	<b>0,15</b>	<b>2,94</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b>											
1. Higienizar os vegetais; 2. Cortar em tiras as folhas de alface e rúcula, picar o tomate e cortar à Julienne a cebola; 3. Dispor em uma travessa; 4. Regar com suco de limão; 5. Servir conforme o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 76,24</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 1 hora</b>		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

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

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

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

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (alface, tomate, cebolinha, limão)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Alface	30,00	1 colher de sopa	30,00	24,59	1,22	*	2,63	0,33	0,04	0,42	
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80	
Cebolinha	10,00	½ colher de sopa	10,00	8,70	1,15	*	1,70	0,16	0,03	0,29	
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26	
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>14,70</b>	<b>1,30</b>	<b>0,19</b>	<b>2,90</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b>											
1. Higienizar os vegetais; 2. Cortar em tiras as folhas de alface picar o tomate e a cebolinha; 3. Dispor em uma travessa; 4. Regar com suco de limão; 5. Servir conforme o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 75,00</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 1 hora</b>		

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

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

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

Ficha Técnica de Preparo do Cardápio IV Integral

Zona: Urbana / Rural

Faixa Etária: 16 à 18 anos

Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (alface, tomate, pepino, cebola, limão)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alface	30,00	1 colher de sopa	30,00	24,59	1,22	*	2,63	0,33	0,04	0,42
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80
Pepino	30,00	1 colher de sopa	30,00	21,90	1,37	*	2,09	0,19	0,00	0,45
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>13,82</b>	<b>1,14</b>	<b>0,12</b>	<b>2,87</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar os vegetais; 2. Cortar em tiras as folhas de alface e picar o tomate, o pepino e cortar as cebola à Julienne; 3. Dispor em uma travessa; 4. Regar com suco de limão; 5. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 78,01</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 1 hora</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

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

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
Ficha Técnica de Preparo do Cardápio IV Integral Zona: Urbana / Rural Faixa Etária: 16 à 18 anos Período: Integral										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (repolho e tomate)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Repolho	30,00	1 colher de sopa	30,00	21,43	1,40	*	3,67	0,19	0,03	0,83
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>14,64</b>	<b>0,96</b>	<b>0,11</b>	<b>3,28</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Higienizar os vegetais; 2. Cortar em tiras o repolho e picar o tomate; 3. Dispor em uma travessa; 4. Regar com suco de limão; 5. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 95,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 1 hora</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

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

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

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

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (repolho, cebolinha, tomate, limão)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Repolho	30,00	1 colher de sopa	30,00	21,43	1,40	*	3,67	0,19	0,03	0,83	
Cebolinha	25,00	1 colher de sopa	25,00	21,74	1,15	*	4,24	0,41	0,08	0,73	
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80	
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26	
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>19,03</b>	<b>1,35</b>	<b>0,24</b>	<b>4,00</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b>											
1. Higienizar os vegetais; 2. Cortar em tiras o repolho, picar a cebolinha e o tomate; 3. Dispor em uma travessa; 4. Regar com suco de limão; 5. Servir conforme o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 60,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 1 hora</b>		

**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



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

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

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (repolho, tomate, cebolinha, manjericão, limão)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Repolho branco	30,00	1 colher de sopa	30,00	21,43	1,40	*	3,67	0,19	0,03	0,83	
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80	
Cebolinha	10,00	½ colher de sopa	10,00	8,70	1,15	*	1,70	0,16	0,03	0,29	
Manjericão	10,00	½ colher de sopa	10,00	6,58	1,52	*	1,39	0,13	0,03	0,24	
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26	
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>17,68</b>	<b>1,21</b>	<b>0,21</b>	<b>3,75</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b>											
1. Higienizar os vegetais; 2. Cortar em tiras o repolho, picar o tomate, a cebolinha e o manjericão; 3. Dispor em uma travessa; 4. Regar com suco de limão; 5. Servir conforme o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 85,00</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 1 hora</b>		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

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

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

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

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (rúcula, pepino e tomate)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Rúcula	30,00	1 colher de sopa	30,00	20,13	1,49	*	2,64	0,36	0,02	0,45	
Pepino	30,00	1 colher de sopa	30,00	21,90	1,37	*	2,09	0,19	0,00	0,45	
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80	
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26	
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>13,45</b>	<b>1,21</b>	<b>0,10</b>	<b>2,80</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b>											
1. Higienizar os vegetais; 2. Cortar em tiras as folhas de rúcula, picar o pepino e o tomate; 3. Dispor em uma travessa; 4. Regar com suco de limão; 5. Servir conforme o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 95,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 1 hora</b>		

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

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

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

Ficha Técnica de Preparo do Cardápio IV Integral

Zona: Urbana / Rural

Faixa Etária: 16 à 18 anos

Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE FRUTAS (mamão, banana, melão, maçã)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Mamão	60,00	3 colheres de sopa	60,00	38,46	1,56	*	15,44	0,18	0,05	4,02
Banana	60,00	3 colheres de sopa	60,00	41,10	1,46	*	40,38	0,52	0,03	10,67
Melão	60,00	3 colheres de sopa	60,00	51,28	1,17	*	15,06	0,35	0,00	3,86
Maçã	60,00	2 colheres de sopa	60,00	50,00	1,20	*	27,76	0,14	0,00	7,58
Leite	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>98,57</b>	<b>3,12</b>	<b>2,72</b>	<b>16,91</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Higienizar, descascar e cortar em cubos as frutas; 2. Misturar as frutas cortadas num recipiente. <b>SUGESTÃO:</b> Acrescentar na salada de fruta leite dissolvido na água ou suco de fruta.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 260,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 1 hora</b>	

**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

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

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

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE LEGUMES COZIDOS							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Batata inglesa	40,00	2 colheres de sopa	40,00	36,04	1,11	*	23,20	0,64	0,00	5,29	
Cenoura	40,00	2 colheres de sopa	40,00	34,48	1,16	*	10,34	0,39	0,07	1,57	
Chuchu	40,00	2 colheres de sopa	40,00	28,99	1,38	*	4,92	0,20	0,02	1,20	
Cebolinha	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,35	1,15	*	0,85	0,08	0,02	0,15	
Pimentão verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,82	0,04	0,01	0,19	
Tomate	10,00	½ colher de sopa	10,00	8,55	1,17	*	1,31	0,09	0,01	0,27	
Cebola	5,00	1 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31	
Sal	1,00	½ colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>35,46</b>	<b>1,24</b>	<b>0,11</b>	<b>7,44</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b>											
1. Higienizar e cortar em cubos a batata inglesa, a cenoura e o chuchu; 2. Cozinhar os legumes no vapor em uma cuscuzeira; 3. Picar a cebolinha, o pimentão verde, o tomate e a cebola e refogar em uma frigideira com óleo juntamente com a batata inglesa, a cenoura e o chuchu; 4. Acertar o sal, retirar do fogo e deixar amornar; 5. Servir conforme o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 146,00</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 1 hora</b>		

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

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

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
Ficha Técnica de Preparo do Cardápio IV Integral Zona: Urbana / Rural Faixa Etária: 16 à 18 anos Período: Integral										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE ABACAXI							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de abacaxi	100,00	5 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
<b>TOTAL EM 100G</b>							89,92	0,44	0,09	23,09
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g):110</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

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

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

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

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

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

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
Ficha Técnica de Preparo do Cardápio IV Integral Zona: Urbana / Rural Faixa Etária: 16 à 18 anos Período: Integral										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE ACEROLA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de acerola	100,00	5 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
<b>TOTAL EM 100G</b>							82,71	0,55	0,00	21,21
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g):60,00</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

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

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
Ficha Técnica de Preparo do Cardápio IV Integral Zona: Urbana / Rural Faixa Etária: 16 à 18 anos Período: Integral										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJÁ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de cajá	100,00	5 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	26,33	0,59	0,17	6,37
Açúcar	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
<b>TOTAL EM 100G</b>							86,37	0,54	0,14	21,90
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g):120,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

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



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

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

NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJU							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de caju	100,00	5 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	36,57	0,48	0,15	9,35
Açúcar	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
<b>TOTAL EM 100 G</b>							94,90	0,45	0,13	24,38
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g):120,00</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

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

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
Ficha Técnica de Preparo do Cardápio IV Integral Zona: Urbana / Rural Faixa Etária: 16 à 18 anos Período: Integral										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE CUPUAÇÚ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de cupuaçu	100,00	5 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	48,80	0,84	0,59	11,39
Açúcar	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
<b>TOTAL EM 100 G</b>							105,09	0,76	0,49	26,08
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g):120</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

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

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
Ficha Técnica de Preparo do Cardápio IV Integral Zona: Urbana / Rural Faixa Etária: 16 à 18 anos Período: Integral										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE GOIABA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de goiaba	100,00	5 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	54,17	1,09	0,44	13,01
Açúcar	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
<b>TOTAL EM 100 G</b>							109,57	0,96	0,37	27,43
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 120,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

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

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

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

NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE MANGA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de manga	100,00	5 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	48,31	0,38	0,23	12,52
Açúcar	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
							104,68	0,37	0,20	27,02
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 120,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

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

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
Ficha Técnica de Preparo do Cardápio IV Integral Zona: Urbana / Rural Faixa Etária: 16 à 18 anos Período: Integral										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE MARACUJÁ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de maracujá	100,00	5 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	38,76	0,81	0,18	9,60
Açúcar	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
<b>TOTAL EM 100 G</b>							96,73	0,73	0,15	24,59
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g):120</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

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

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
Ficha Técnica de Preparo do Cardápio IV Integral Zona: Urbana / Rural Faixa Etária: 16 à 18 anos Período: Integral										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE MURICI							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de murici	100,00	5 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	91,00	0,88	2,47	19,37
Açúcar	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
<b>TOTAL EM 100 G</b>							140,26	0,79	2,06	32,73
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g):60,00</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

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

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
Ficha Técnica de Preparo do Cardápio IV Integral										
Zona: Urbana / Rural										
Faixa Etária: 16 à 18 anos										
Período: Integral										
NOME DA PREPARAÇÃO: TANGERINA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Tangerina	100,00	1 unidade	100,00	66,66	1,50	*	25,22	0,57	0,05	6,41
<b>TOTAL EM 100 G</b>							37,83	0,85	0,07	9,61
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar e servir de acordo com o cardápio										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 100</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 10 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

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

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
Ficha Técnica de Preparo do Cardápio IV Integral										
Zona: Urbana / Rural										
Faixa Etária: 16 à 18 anos										
Período: Integral										
NOME DA PREPARAÇÃO: TIRINHAS DE FRANGO TRINCHADO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango	180,00	1 xícara de chá	180,00	160,71	1,12	*	207,48	33,09	7,34	0,00
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,10	2,38	*	0,67	0,02	0,00	0,23
Tomate	10,00	½ colher de sopa	10,00	7,69	1,30	*	1,18	0,08	0,01	0,24
Cebola	3,00	1 colher de café	3,00	2,10	1,43	*	0,83	0,04	0,00	0,19
Alho	1,00	1/3 de colher de sopa	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 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
Óleo de soja	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	207,48	33,09	7,34	0,00
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>131,16</b>	<b>18,33</b>	<b>5,70</b>	<b>0,57</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>Higienizar e cortar em rodela a cebola e pimentão;</li> <li>Descongelar adequadamente o peito de frango conforme as instruções da embalagem;</li> <li>Cortar em tiras e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;</li> <li>Refogar as tiras numa panela aquecida com óleo;</li> <li>Fritar as tiras e acrescentar a cebola, a pimenta de cheiro e o tomate cortado em cubos;</li> <li>Deixar dar uma murçada nos vegetais e retirar do fogo;</li> <li>Deixar amornar e servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 210,00</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 1 HORA</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

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



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

Ficha Técnica de Preparo do Cardápio IV Integral

Zona: Urbana / Rural

Faixa Etária: 16 à 18 anos

Período: Integral

NOME DA PREPARAÇÃO: VINAGRETE (tomate, cebola, cheiro verde)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)	
Cebola	20,00	1 colher de sopa	20,00	13,99	1,43	*	5,51	0,24	0,01	1,24	
Tomate	20,00	1 colher de sopa	20,00	17,09	1,17	*	2,62	0,19	0,03	0,54	
Cheiro verde	20,00	1 colher de sopa	20,00	17,24	1,16	*	5,86	0,48	0,07	1,01	
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26	
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>28,54</b>	<b>1,80</b>	<b>0,23</b>	<b>5,89</b>	
<b>MODO DE PREPARO:</b>											
1. Higienizar os vegetais; 2. Cortar em cubinhos o tomate, a cebola e o cheiro verde; Temperar com sal e limão; 3. Dispor em uma travessa; 4. Servir conforme o cardápio.											
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 66,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>		

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

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

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
Ficha Técnica de Preparo do Cardápio IV Integral Zona: Urbana / Rural Faixa Etária: 16 à 18 anos Período: Integral										
NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE ABACATE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Abacate	45,00	2 colheres de sopa	45,00	29,80	1,51	*	28,65	0,37	2,50	1,80
Açúcar	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
Leite em pó	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
<b>TOTAL EM 100 G</b>							294,12	7,90	11,29	42,32
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Higienizar, retirar o caroço e extrair a polpa do abacate; 2. Liquidificar com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogenia; 3. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 85,00</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

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

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
Ficha Técnica de Preparo do Cardápio IV Integral Zona: Urbana / Rural Faixa Etária: 16 à 18 anos Período: Integral										
NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE ACEROLA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de acerola	100,00	5 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
Leite em pó	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
<b>TOTAL EM 100 G</b>							141,84	4,10	3,84	23,78
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Liquidificar com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogeneia; 3. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 140,00</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

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

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
Ficha Técnica de Preparo do Cardápio IV Integral Zona: Urbana / Rural Faixa Etária: 16 à 18 anos Período: Integral										
NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE BANANA E MAMÃO (banana, mamão, açúcar, leite integral em pó)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Banana	44,00	2 colheres de sopa	44,00	30,14	1,46	*	23,48	0,37	0,02	6,12
Mamão	40,0	2 colheres de sopa	40,00	26,67	1,50	*	10,71	0,12	0,03	2,78
Açúcar	10,00	1/2 colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96
Leite em pó	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>198,38</b>	<b>6,46</b>	<b>6,26</b>	<b>30,76</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar, retirar os caroços do mamão, extrair a polpa, cortar em cubos e reservar; 2. Higienizar, descascar as bananas e cortar em cubos; 3. Liquidificar as frutas com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogenia; 4. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 120,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

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

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
Ficha Técnica de Preparo do Cardápio IV Integral Zona: Urbana / Rural Faixa Etária: 16 à 18 anos Período: Integral										
NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE CAJÁ (polpa de cajá, leite em pó integral, açúcar)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de goiaba	100,00	5 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	54,17	1,09	0,44	13,01
Açúcar	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
Leite em pó	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
<b>TOTAL EM 100 G</b>							54,17	1,09	0,44	13,01
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Liquidificar com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogenia; 3. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 140,00</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

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

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
Ficha Técnica de Preparo do Cardápio IV Integral Zona: Urbana / Rural Faixa Etária: 16 à 18 anos Período: Integral										
NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE MAMÃO COM AVEIA (mamão, aveia, leite em pó integral, açúcar)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Mamão	50,00	2 ½ colheres de sopa	50,00	33,33	1,50	*	13,38	0,15	0,04	3,48
Açúcar	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
Aveia	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	78,76	2,78	1,70	13,33
Leite em pó	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
<b>TOTAL EM 100 G</b>							288,00	8,66	7,63	47,73
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar e retirar os caroços do mamão, extrair a polpa e cortar em cubos;										
2. Liquidificar a fruta com água, açúcar, leite em pó integral e aveia até ficar uma mistura homogenia;										
3. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 110,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

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

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
Ficha Técnica de Preparo do Cardápio IV Integral Zona: Urbana / Rural Faixa Etária: 16 à 18 anos Período: Integral										
NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE MARACUJÁ (polpa de maracujá, leite em pó integral, açúcar)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia Kcal	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de maracujá	100,00	5 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	38,76	0,81	0,18	9,60
Açúcar	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
Leite em pó	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>153,86</b>	<b>4,26</b>	<b>3,97</b>	<b>26,67</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;										
2. Liquidificar com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogenia;										
3. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>							<b>PESO DA PORÇÃO (g): 140,0</b>		<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>	

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)  
CRN6: 12525

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN6: 20571

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