

INSTITUTO DE EDUCAÇÃO. CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA

**FICHAS TÉCNICAS DE PREPARAÇÕES DO CARDÁPIO
PERÍODO INTEGRAL / ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)
DE AGOSTO A DEZEMBRO DE 2022**



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



GOVERNO ESTADO DO MARANHÃO

FLÁVIO DINO DE CASTRO E COSTA

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO

FELIPE COSTA CAMARÃO

SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO

VITOR PFLUEGER PEREIRA DOS SANTOS

SUPERINTENDÊNCIA DE SUPRIMENTOS

POLYANA LINDOSO CAJUEIRO

SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

NATHÁLIA ISABELLA PAVÃO PINTO LIMA

SETOR DE NUTRIÇÃO

MOISANE DE JESUS AMORIM PINHEIRO (Responsável Técnico)

CRN6: 12525

DIANA MESSALA PINHEIRO DA SILVA MONTEIRO (Quadro Técnico)

CRN6: 10237

MARIA DO SOCORRO MENDES JANSEN (Quadro Técnico)

CRN6: 20571

SUZANA BORBA FONSECA DA SILVA (Quadro Técnico)

CRN6: 12223

RENATA RODRIGUES NASLAUSKY RABIN (Quadro Técnico)

CRN6:2164

PREPARAÇÕES

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

36. Feijão cozido
37. Feijão cozido com abóbora
38. Feijão cozido com couve
39. Feijão cozido com João Gomes
40. Feijão cozido com repolho
41. Filé de frango com pimentão
42. Frango à milanesa
43. Frango a passarinho
44. Galinhada frango, arroz e abóbora
45. Iogurte de fruta
46. Isca de carne com pimentão e cebola
47. Laranja
48. Legumes refogados: berinjela, tomate e cebolinha
49. Legumes refogados: maxixe, abóbora
50. Macarrão
51. Manteiga
52. Manuê
53. Melancia
54. Melão
55. Mingau de aveia
56. Mingau de fubá de milho
57. Mingau de milho branco
58. Mingau de tapioca com coco ralado
59. Mix de folhas: alface e rúcula
60. Molho de carne bovina moída (para o pão)
61. Ovos mexidos (para o pão)
62. Pão
63. Peixe ao molho
64. Peixe escabeche
65. Peixe frito
66. Purê de abóbora
67. Purê de batata inglesa
68. Refogado de carne moída com repolho e cenoura
69. Salada crua com repolho e cebolinha
70. Salada crua de acelga e pepino
71. Salada crua de acelga e tomate
72. Salada crua de alface, cheiro verde e pepino
73. Salada crua de alface, pepino e tomate

74. Salada crua de alface, repolho e tomate
75. Salada crua de repolho e tomate
76. Salada crua de repolho, cebolinha e tomate
77. Salada crua de rúcula e manjeriço
78. Salada crua de rúcula e tomate
79. Salada crua de tomate e cenoura
80. Salada de frutas: banana, laranja, maçã
81. Salada de frutas: banana, laranja, melão
82. Sopa de carne, feijão e legumes (chuchu, quiabo, vinagreira)
83. Sopa de frango com feijão, macarrão e legumes (cenoura, maxixe, repolho, quiabo, vinagreira)
84. Suco de abacaxi
85. Suco de abacaxi com hortelã
86. Suco de acerola
87. Suco de bacuri
88. Suco de cajá
89. Suco de caju
90. Suco de cupuaçu
91. Suco de goiaba
92. Suco de manga
93. Suco de maracujá
94. Suco de murici
95. Tangerina
96. Tiras de carne bovina acebolada
97. Vinagrete
98. Vitamina de abacate
99. Vitamina de acerola
100. Vitamina de banana, mamão e aveia
101. Vitamina de goiaba
102. Vitamina de mamão com aveia
103. Vitamina de maracujá

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.

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 dúzia (12 unidades) de ovos equivale a 600g
 $2,500g \text{ de ovos} \div 600g = 4 \text{ dúzias} \times 2 \text{ (frequência)} = 8 \text{ dúzias de ovos}$

HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS

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

Preparação da solução clorada



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

HIGIENIZAÇÃO DAS BANCADAS

1. Retirar a 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;
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.

| SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|---------------|----------------|--------|-------|------|--------------------|-----------------------------------|-------------|-------------------------------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Atendimento Educacional Especializado- AEE FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ABACAXI | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE(g) | MEDIDA CASEIRA | PB(g) | PL(g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia Kcal | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Abacaxi | 150,0 | 1 fatia média | 150,00 | 84,75 | 1,77 | * | 40,95 | 0,73 | 0,10 | 10,45 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 40,95 | 0,73 | 0,10 | 10,45 |
| MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar em rodela; 2. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 84,75 | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 150,00 | | TEMPO DE PREPARO: 10 minutos | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Atendimento Educacional Especializado- AEE
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

| 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 colh. de sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 80,20 | 0,84 | 0,43 | 18,24 |
| Leite em pó | 20,00 | 1 colh. de sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 99,33 | 5,08 | 5,38 | 7,84 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 448,84 | 14,81 | 14,54 | 65,18 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Colocar água, o leite em pó e o achocolatado em pó no liquidificador, bater até formar uma mistura homogênea; | | | | | | | | | | |
| 2. Servir quente ou frio conforme a preferência dos alunos. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 40,00 | | TEMPO DE PREPARO: 20 minutos | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Integral

MODALIDADE DE ENSINO: Atendimento Educacional Especializado- AEE

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ À GREGA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|---|----------------|-----------------------|--------|--------|------|--------------------|--------------------------------|-------------|-------------------------------------|--------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia Kcal | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Arroz | 90,00 | ½ xícara | 90,00 | 90,00 | 1,00 | * | 214,67 | 4,30 | 0,20 | 47,26 |
| Cenoura | 15,00 | 1 colh de sopa | 15,00 | 12,93 | 1,16 | * | 3,88 | 0,14 | 0,03 | 0,59 |
| Cebola | 5,00 | ½ colh de sopa | 5,00 | 3,97 | 1,26 | * | 1,56 | 0,07 | 0,00 | 0,35 |
| Pimentão | 5,00 | ½ colh de sopa | 5,00 | 3,97 | 1,26 | * | 0,84 | 0,04 | 0,01 | 0,19 |
| Vagem | 15,00 | 1 colh de sopa | 15,00 | 11,81 | 1,27 | * | 2,94 | 0,21 | 0,02 | 0,63 |
| Alho | 1,00 | 1/3 do dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher de café | 2,00 | 2,00 | 1,00 | * | 17,68 | 0,00 | 2,00 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 242,62 | 4,82 | 2,26 | 49,24 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Fazer o arroz como de costume; 2. Higienizar e cortar em cubos a cenoura, a vagem e o pimentão; 3. Dourar a cebola e o alho e acrescentar os legumes e deixar refogar; 4. Acrescentar o arroz e deixar cozinhar; 5. Servi conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100G | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 135 | | TEMPO DE PREPARO: 40 minutos | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Integral

MODALIDADE DE ENSINO: Atendimento Educacional Especializado- AEE

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ BRANCO | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|--|----------------|-------------------|--------|--------|------|--------------------|---------------------------------|-------------|-------------------------------------|--------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia Kcal | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Arroz | 90,0 g | 1 colh. de servir | 90,00 | 90,00 | 1,00 | * | 322,01 | 6,44 | 0,30 | 70,88 |
| Alho | 1,0 g | 1/3 dente alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Sal | 1,0 g | 1/8 colh. sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Óleo | 3,0 ml | 1 colh. de café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 368,29 | 6,86 | 3,48 | 74,91 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Em uma panela acrescentar o alho amassado, o óleo, o sal e o arroz; 2. Refogar bem e depois acrescentar água; 3. Tampar a panela e deixar cozinhar por cerca de 30 minutos ou até amolecer; 4. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100G | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 95,0 | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio Integral

MODALIDADE DE ENSINO: Atendimento Educacional Especializado- AEE

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM ABÓBORA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|--|----------------|-----------------|--------|--------|------|--------------------|----------------------------------|-------------|-------------------------------------|--------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia Kcal | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Arroz | 90,00 | 1/3 de xícara | 90,00 | 90,00 | 1,00 | * | 322,01 | 6,44 | 0,30 | 70,88 |
| Abóbora | 20,00 | 1 colh. de sopa | 20,00 | 14,60 | 1,37 | * | 0,00 | 0,25 | 0,08 | 0,90 |
| Alho | 1,00 | 1/3 dente alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Óleo de soja | 3,00 | 1 colh. de café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colh. sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 319,19 | 6,17 | 3,09 | 65,75 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Em uma panela acrescentar o alho amassado, o óleo, o sal e o arroz; 2. Refogar bem e depois acrescentar água; 3. Tampar a panela e deixar cozinhar um pouco, acrescentar a abóbora e deixar terminar de cozinhar; 4. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100G | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 115,0 | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio Integral

MODALIDADE DE ENSINO: Atendimento Educacional Especializado- AEE

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM CENOURA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|--|----------------|-----------------|--------|--------|------|--------------------|----------------------------------|-------------|-------------------------------------|--------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia Kcal | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Arroz | 90,00 | 1/3 de xícara | 90,00 | 90,00 | 1,00 | * | 322,01 | 6,44 | 0,30 | 70,88 |
| Cenoura | 20,00 | 1 colh. de sopa | 20,00 | 17,24 | 1,16 | * | 5,17 | 0,19 | 0,04 | 0,79 |
| Alho | 1,00 | 1/3 dente alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Óleo de soja | 3,00 | 1 colh. de café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colh. sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 316,28 | 5,97 | 2,98 | 64,10 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Em uma panela acrescentar o alho amassado, o óleo, o sal e o arroz; 2. Refogar bem e depois acrescentar água; 3. Tampar a panela e deixar cozinhar; 4. Ralar a cenoura e acrescentar ao arroz já cozido; 5. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100G | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 115,0 | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio Integral

MODALIDADE DE ENSINO: Atendimento Educacional Especializado- AEE

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM FAVA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|---|----------------|-----------------------|--------|--------|------|--------------------|-----------------------------------|-------------|-------------------------------------|--------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia Kcal | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Arroz | 90,00 | ½ xícara | 90,00 | 75,00 | 1,00 | * | 268,34 | 5,37 | 0,25 | 59,07 |
| Fava | 15,00 | 1 colher de sopa | 15,00 | 13,04 | 1,15 | * | 11,17 | 0,63 | 0,41 | 1,32 |
| Cheiro verde | 5,00 | 1 colher de sopa | 5,00 | 4,31 | 1,16 | * | 1,47 | 0,12 | 0,02 | 0,25 |
| Alho | 1,00 | 1/3 do dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Cebola | 5,00 | 1/2 colher de sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 0,10 | 0,10 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher de café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 309,92 | 6,24 | 3,68 | 61,17 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> Colocar em uma panela de pressão a fava e a água não enchendo até a borda da panela; Levar ao fogo e depois que pegar a pressão, abaixar o fogo e deixar terminar de cozinhar, sem desmanchar. Escorrer a fava e reservar. Em uma panela com óleo quente, refogar os temperos, até dourar; Acrescentar a fava e refogar; Preparar o arroz de acordo com o procedimento normal; Misturar o arroz a fava; Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 120,00 | | TEMPO DE PREPARO: 40 minutos | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio Integral

MODALIDADE DE ENSINO: Atendimento Educacional Especializado- AEE

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM JOÃO GOMES | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|--|----------------|-----------------|--------|--------|------|--------------------|----------------------------------|-------------|-------------------------------------|--------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia Kcal | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Arroz | 90,00 | 1/3 de xícara | 90,00 | 90,00 | 1,00 | * | 322,01 | 6,44 | 0,30 | 70,88 |
| João Gomes | 20,00 | 1 colh. de sopa | 20,00 | 17,24 | 1,16 | * | 6,86 | 0,57 | 0,05 | 1,59 |
| Alho | 1,00 | 1/3 dente alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Óleo de soja | 3,00 | 1 colh. de café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colh. sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 317,79 | 6,31 | 2,99 | 64,81 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Em uma panela acrescentar o alho amassado e o óleo; 2. Refogar as folhas de João Gomes (previamente lavadas) bem e depois acrescentar o arroz e refogar mais um pouco; 3. Acrescentar a água e o sal e deixar cozinhar; 4. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 115,0 | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO

CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio Integral

MODALIDADE DE ENSINO: Atendimento Educacional Especializado- AEE

FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM MACARRÃO | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|---|----------------|-----------------|--------|--------|------|--------------------|-----------------------------------|-------------|-------------------------------------|--------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia Kcal | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Arroz | 90,00 | 1/3 de xícara | 90,00 | 90,00 | 1,00 | * | 322,01 | 6,44 | 0,30 | 70,88 |
| Macarrão | 40,00 | 2 colh. de sopa | 40,00 | 40,00 | 1,00 | * | 148,45 | 4,00 | 0,52 | 31,18 |
| Alho | 1,00 | 1/3 dente alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Óleo de soja | 3,00 | 1 colh. de café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colh. sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 369,13 | 7,79 | 2,83 | 75,81 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Em uma panela acrescentar o alho amassado e o óleo; 2. Acrescentar o macarrão e fritar, em seguida acrescentar o arroz e fritar mais um pouco e depois acrescentar água e sal; 3. Deixar cozinhar; 4. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 135,00 | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|---------------------------|--------|--------|------|--------------------|-----------------------------------|--------------|-------------------------------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Atendimento Educacional Especializado- AEE FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ MARAVILHA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia Kcal | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Arroz | 90,0 | ½ xícara | 90,0 | 70,0 | 1,0 | | 250,45 | 5,01 | 0,23 | 55,13 |
| Frango (peito) | 50,0 | 2 colheres de sopa cheia | 50,0 | 35,9 | 1,39 | | 42,86 | 7,74 | 1,09 | 0,00 |
| Feijão | 25,0 | 2 colheres de sopas cheia | 25,0 | 24,2 | 1,03 | | 79,86 | 4,85 | 0,31 | 14,86 |
| Abóbora | 15,0 | 1 colher de sopa cheia | 15,0 | 13,8 | 1,08 | | 0,00 | 0,24 | 0,07 | 1,16 |
| Alho | 1,0 | 1/3 do dente de alho | 1,0 | 0,9 | 1,09 | | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Cebola | 3,0 | ½ Col. de sopa | 3,0 | 2,1 | 1,4 | | 0,83 | 0,04 | 0,00 | 0,19 |
| Colorau | 1,0 | 1/8 de colher de sopa | 1,0 | 1,0 | 1,0 | | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Limão | 5,0 | 1 colher de chá | 5,0 | 2,3 | 2,1 | | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Pimenta de cheiro | 5,0 | ½ unidade | 3,0 | 1,4 | 2,1 | | 0,39 | 0,03 | 0,00 | 0,07 |
| Pimenta do reino | 1,0 | 1 colher de café | 1,0 | 1,0 | 1,0 | | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Sal | 1,0 | 1/8 de colher de sopa | 1,0 | 1,0 | 1,0 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 376,41 | 17,99 | 1,70 | 71,94 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> Higienizar, descascar e cortar em cubos a abóbora. Reservar; Cozinhar o feijão como de costume, porém não deixar amolecer completamente; Descongelar adequadamente o frango, corta-lo em cubos e refogar com os temperos; Adicionar o arroz e a água fervente ao frango refogado. Deixar cozinhar por aproximadamente 10 minutos; Acrescentar o feijão pré-cozido e a abóbora; Cozinhar até amolecer; Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 197,00 | | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|--------------------------|--------|--------|------|--------------------|----------------------------------|--------------|-------------------------------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ MARIA ISABEL (arroz, carne bovina 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 | ½ xícara | 90,00 | 90,00 | 1,00 | | 322,01 | 6,44 | 0,30 | 70,88 |
| Carne em cubos | 40,00 | 2 colheres de sopa cheia | 40,00 | 33,90 | 1,18 | | 48,82 | 7,06 | 2,07 | 0,00 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher de café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Alho | 1,00 | 1/3 do dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Colorau | 5,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Cebola | 3,00 | ½ colher sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 399,92 | 13,62 | 5,38 | 71,44 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos; 2. Aquecer o óleo e refogar a carne com o alho, a cebola e o colorau; 3. Adicionar o arroz e água fervente e deixar cozinhar até amolecer; 4. Finalizar com a cebolinha higienizada e picada sobre o arroz; 5. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100 g | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 141 g | | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: ASSADO DE PANELA DE CARNE BOVINA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | | |
|--|----------------|-----------------------|--------|--------|------|--------------------|----------------------------------|--------------|----------------------------------|-------------|--|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia Kcal | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) | |
| Carne bovina | 180,00 | 1 pedaço médio | 180,00 | 160,71 | 1,12 | * | 231,48 | 33,46 | 9,83 | 0,00 | |
| Alho | 1,00 | 1/3 de dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 | |
| Cebola | 5,00 | 1/2 colher sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 | |
| Colorau | 1,00 | 1/8 de colorau | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | |
| Limão | 5,00 | 1 colher de chá | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 | |
| Óleo de soja | 10,00 | 1 colher de chá | 10,00 | 10,00 | 1,00 | * | 88,40 | 0,00 | 10,00 | 0,00 | |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 181,85 | 18,95 | 11,20 | 0,30 | |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em cubos e temperar com alho, cebola, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 2. Em uma panela de pressão, refogar tudo e acrescentar pouca água até cozinhar por completo e ficar macia; 3. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 199,0 | | TEMPO DE PREPARO: 2 horas | | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: BAIÃO DE DOIS (ARROZ, FEIJÃO VERDE) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | | |
|--|----------------|-----------------|--------|--------|------|--------------------|-----------------------------------|--------------|-------------------------------------|--------------|--|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia Kcal | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) | |
| Arroz | 90,00 | 1/3 de xícara | 90,00 | 90,00 | 1,00 | * | 322,01 | 6,44 | 0,30 | 70,88 | |
| Feijão verde | 40,00 | 2 colh. 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 de soja | 3,00 | 1 colh. de café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | |
| Sal | 1,00 | 1/8 colh. sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 359,83 | 10,73 | 3,16 | 70,94 | |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 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; <ol style="list-style-type: none"> 1. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 135,00 | | TEMPO DE PREPARO: 40 minutos | | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|----------------|--------|--------|------|--------------------|----------------------------------|-------------|-------------------------------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| 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 unid. média | 86,00 | 58,90 | 1,46 | * | 57,87 | 0,75 | 0,04 | 15,29 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 98,25 | 1,27 | 0,07 | 25,96 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar e servir de acordo com o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 86,00 | | TEMPO DE PREPARO: 30 Minutos | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|-------------------|--------|--------|------|--------------------|---------------------------------|-------------|-----------------------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: BATATA DOCE COZIDA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia Kcal | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Batata doce | 60,00 | 3 colh. de sopa | 60,00 | 49,59 | 1,21 | * | 58,63 | 0,62 | 0,07 | 13,98 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colh. de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 115,90 | 1,23 | 0,13 | 27,64 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar, higienizar e cortar as batatas; 2. Em uma panela arrumar as batatas, acrescentar água de modo que as cubra e sal a gosto; 3. Quando tiverem cozidas ou macias, retirar do fogo e deixar esfriar; 4. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 60,0 | | TEMPO DE PREPARO: 1h | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|-----------------------|--------|--------|------|--------------------|----------------------------------|--------------|----------------------------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| 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 pedaço médio | 180,00 | 160,71 | 1,12 | * | 231,48 | 33,46 | 9,83 | 0,00 |
| Ovo | 50,00 | 1 unidade | 50,00 | 45,05 | 1,11 | * | 64,46 | 5,87 | 4,01 | 0,74 |
| Alho | 1,00 | 1/3 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 chá | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Óleo de soja | 10,00 | 1 colher de chá | 10,00 | 10,00 | 1,00 | * | 88,40 | 0,00 | 10,00 | 0,00 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 386,36 | 39,41 | 23,84 | 1,27 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar os ovos e reservar; 2. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em bifes e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 3. Fritar os bifes em pouca quantidade, para não acumular água. Reservar; 4. Fritar os ovos em seguida e não perfurar as gemas; 5. Colocar os ovos fritos em cima dos bifes; 6. Servir conforme os cardápios. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 249,0 | | TEMPO DE PREPARO: 2 horas | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|----------------|--------|--------|------|--------------------|---------------------------------|-------------|-------------------------------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO DOCE | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia Kcal | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Biscoito doce | 30,00 | 6 unidades | 30,00 | 30,00 | 1,00 | * | 132,85 | 2,42 | 3,59 | 22,57 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 442,82 | 8,07 | 11,97 | 75,23 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Servir de acordo com o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 30,0 | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|----------------|--------|--------|------|--------------------|---------------------------------|-------------|-------------------------------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO MAISENA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia Kcal | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Biscoito maisena | 30,00 | 6 unidades | 30,00 | 30,00 | 1,00 | * | 132,85 | 2,42 | 3,59 | 22,57 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 442,82 | 8,07 | 11,97 | 75,23 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Servir de acordo com o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 30,0 | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|----------------|--------|--------|------|--------------------|---------------------------------|-------------|-------------------------------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO MARIA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia Kcal | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Biscoito Maria | 30,00 | 6 unidades | 30,00 | 30,00 | 1,00 | * | 132,85 | 2,42 | 3,59 | 22,57 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 442,82 | 8,07 | 11,97 | 75,23 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Servir de acordo com o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 30,0 | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|----------------|--------|--------|------|--------------------|---------------------------------|-------------|-------------------------------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| 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 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 442,82 | 8,07 | 11,97 | 75,23 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1 Servir de acordo com o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 30,0 | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|----------------|--------|--------|------|--------------------|---------------------------------|--------------|-------------------------------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO SALGADO | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia Kcal | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Biscoito salgado | 30,00 | 6 unidades | 30,00 | 30,00 | 1,00 | * | 129,60 | 3,03 | 4,32 | 20,61 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 432,00 | 10,10 | 14,40 | 68,70 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1 Servir de acordo com o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 30,0 | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | | |
|--|----------------|-----------------------|--------|--------|------|--------------------|---------------------------------|-------------|-----------------------------|-------------|--|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: BOBÓ DE VINAGREIRA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia Kcal | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) | |
| Vinagreira | 60,00 | 4 galhos | 60,00 | 40,00 | 1,50 | * | 10,40 | 0,84 | 0,14 | 1,96 | |
| Alho | 1,00 | 1/3 de dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 | |
| Cebola | 5,00 | ½ colher de sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 | |
| Óleo de soja | 3,00 | 1 colher de chá | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | |
| Pimenta de cheiro | 3,00 | ½ unidade | 3,00 | 3,00 | 2,10 | * | 0,82 | 0,06 | 0,01 | 0,14 | |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 76,74 | 1,97 | 6,03 | 5,06 | |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | | |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | | |
| 2 Tirar as folhas de vinagreira dos talos e higienizar; 3 Refogar as folhas de vinagreira com alho, cebola, óleo, pimenta de cheiro e sal a gosto; 4 Mexer e bater as até ficarem macias; 5 Cozinhar até amolecer; 6 Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 74,0 | | TEMPO DE PREPARO: 1h | | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|--------------------|--------|--------|------|--------------------|----------------------------------|-------------|-----------------------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| 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 | 4 colheres de sopa | 40,00 | 40,00 | 1,00 | * | 141,39 | 2,89 | 0,76 | 31,55 |
| Açúcar | 10,00 | 1 colher de sopa | 10,00 | 10,00 | 1,00 | * | 38,66 | 0,03 | 0,00 | 9,95 |
| Fermento | 5,00 | ½ colher chá | 5,00 | 5,00 | 1,00 | * | 4,49 | 0,02 | 0,00 | 2,20 |
| Leite em pó | 15,00 | 1 colher de sopa | 15,00 | 15,00 | 1,00 | * | 74,50 | 3,81 | 4,04 | 5,88 |
| Manteiga | 10,00 | 1 colher de sopa | 10,00 | 10,00 | 1,00 | * | 72,60 | 0,04 | 8,24 | 0,01 |
| Ovo | 25,00 | 1 unidade | 25,00 | 22,30 | 1,12 | * | 31,91 | 2,91 | 1,98 | 0,36 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 355,37 | 9,48 | 14,68 | 48,82 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Diluir o leite em pó conforme as instruções da embalagem, em água filtrada; 2. Bater no liquidificador o flocão de milho com açúcar, leite, manteiga e ovos até formar uma mistura homogênea; 3. Adicionar o fermento em pó na mistura e bater novamente por cerca de 30 segundos; 4. Aquecer o forno a 180°; 5. Untar a assadeira com manteiga e adicionar a mistura; 6. Assar por aproximadamente 30 a 40 minutos, deixar ficar dourado ou utilizar o método do palito para ver se se já está assado; 7. Esperar esfriar e desenformar; 8. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 105,0 | | TEMPO DE PREPARO: 2h | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|--------------------|--------|--------|------|--------------------|----------------------------------|--------------|----------------------------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| 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 Sopa | 40,00 | 40,00 | 1,00 | * | 148,00 | 7,00 | 1,90 | 25,72 |
| Açúcar | 10,00 | 1 colheres de sopa | 10,00 | 10,00 | 1,00 | * | 38,66 | 0,03 | 0,00 | 9,95 |
| Fermento | 5,00 | ½ colher chá | 5,00 | 5,00 | 1,00 | * | 4,49 | 0,02 | 0,00 | 2,20 |
| Leite em pó | 15,00 | 1 colher de sopa | 15,00 | 15,00 | 1,00 | * | 74,50 | 3,81 | 4,04 | 5,88 |
| Manteiga | 10,00 | 1 colher de sopa | 10,00 | 10,00 | 1,00 | * | 72,60 | 0,04 | 8,24 | 0,01 |
| Ovo | 25,00 | 1 unidade | 25,00 | 22,30 | 1,12 | * | 31,91 | 2,91 | 1,98 | 0,36 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 361,83 | 13,51 | 15,79 | 43,13 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1 Diluir o leite em pó conforme as instruções da embalagem, em água filtrada; 2 Bater no liquidificador a farinha de trigo com açúcar, leite, manteiga e ovos até formar uma mistura homogênea; 3 Adicionar o fermento em pó na mistura e bater novamente por cerca de 1 minuto; 4 Aquecer o forno a 200°; 5 Untar a assadeira com manteiga e adicionar a mistura; 6 Assar por aproximadamente 30 a 40 minutos, deixar ficar dourado ou utilizar o método do palito para ver se se já está assado; 7 Esperar esfriar e desenformar; 8 Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 105,0 | | TEMPO DE PREPARO: 2 horas | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|-----------------------|--------|--------|------|--------------------|---------------------------------|--------------|-----------------------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO SABOROSO COM LEGUMES | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia Kcal | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Carne moída | 40,00 | 2 colheres de sopa | 40,00 | 35,71 | 1,12 | * | 48,77 | 6,94 | 2,12 | 0,00 |
| Alho | 1,00 | 13 de dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Cebola | 3,00 | ½ colher de sopa | 3,00 | 2,10 | 1,43 | * | 0,83 | 0,04 | 0,00 | 0,19 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Farinha branca | 10,00 | 1 colher de sopa | 10,00 | 10,00 | 1,00 | * | 36,53 | 0,12 | 0,03 | 8,92 |
| Óleo de soja | 2,00 | 1 colher de chá | 2,00 | 2,00 | 1,00 | * | 17,68 | 0,00 | 2,00 | 0,00 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Tomate | 3,00 | 1/6 de colher de sopa | 3,00 | 2,56 | 1,17 | * | 0,39 | 0,03 | 0,00 | 0,08 |
| Couve | 3,00 | 1 colher de chá | 3,00 | 1,83 | 1,64 | * | 0,49 | 0,05 | 0,01 | 0,08 |
| Batata inglesa | 3,00 | 1 colher de chá | 3,00 | 2,70 | 1,11 | * | 1,74 | 0,05 | 0,00 | 0,40 |
| Cenoura | 3,00 | 1 colher de chá | 3,00 | 2,59 | 1,16 | * | 0,78 | 0,03 | 0,01 | 0,12 |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 171,05 | 11,54 | 6,59 | 15,85 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1 Refogar a carne moída com o alho, cebola, colorau, pimenta de cheiro, pimenta do reino e o tomate numa panela aquecida com óleo; 2 Acrescentar água e aos poucos a farinha branca, mexendo sempre para não embolar, deixar no ponto de creme; 3 Adicionar o sal e finalizar com a cebolinha e o cheiro verde; 4 Deixar cozinhar por 20 minutos; 5 Servir morno conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 71,0 | | TEMPO DE PREPARO: 1h | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|-----------------------|--------|--------|------|--------------------|---------------------------------|-------------|-----------------------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| 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 colher de sopa | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Cebola | 3,00 | ½ colher de sopa | 3,00 | 2,10 | 1,43 | * | 0,83 | 0,04 | 0,00 | 0,19 |
| Cheiro verde | 3,00 | 1 colher de sopa | 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 | 1 colher de sopa | 10,00 | 10,00 | 1,00 | * | 36,53 | 0,12 | 0,03 | 8,92 |
| Óleo de soja | 2,00 | 1 colher de chá | 2,00 | 2,00 | 1,00 | * | 17,68 | 0,00 | 2,00 | 0,00 |
| Pimenta de cheiro | 3,00 | ½ unidade | 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 | ½ colher de sopa | 3,00 | 2,31 | 1,30 | * | 0,49 | 0,02 | 0,00 | 0,11 |
| Tomate | 3,00 | 1/6 de colher de sopa | 3,00 | 2,56 | 1,17 | * | 0,39 | 0,03 | 0,00 | 0,08 |
| Cebolinha | 3,00 | 1 colher de sopa | 3,00 | 2,61 | 1,15 | * | 0,51 | 0,05 | 0,01 | 0,09 |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 163,58 | 8,36 | 8,04 | 14,10 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> Higienizar os ovos e quebrá-los em uma vasilha separada. Reservar; Refogar o alho, cebola, colorau, pimenta de cheiro, pimenta do reino, pimentão e tomate numa panela aquecida com óleo; Acrescentar água e aos poucos a farinha branca, mexendo sempre para não embolar, deixar no ponto de creme; Adicionar os ovos da vasilha e o sal e finalizar com a cebolinha; Deixar cozinhar por 20 minutos; Servir morno conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 84,0 | | TEMPO DE PREPARO: 1h | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|-----------------------|--------|--------|------|--------------------|---------------------------------|--------------|-----------------------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE BOVINA COZIDA 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) |
| Carne bovina | 40,00 | 2 colheres de sopa | 40,00 | 35,71 | 1,12 | * | 48,77 | 6,94 | 2,12 | 0,00 |
| Alho | 1,00 | 1/3 de dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Cebola | 3,00 | ½ colher de sopa | 3,00 | 2,10 | 1,43 | * | 0,83 | 0,04 | 0,00 | 0,19 |
| Pimenta de cheiro | 3,00 | 1/8 de colher de sopa | 3,00 | 2,50 | 1,20 | * | 0,68 | 0,05 | 0,01 | 0,12 |
| Tomate | 3,00 | 1/6 de colher de sopa | 3,00 | 2,56 | 1,17 | * | 0,39 | 0,03 | 0,00 | 0,08 |
| Batata inglesa | 10,00 | ½ colher de sopa | 10,00 | 8,26 | 1,21 | * | 9,77 | 0,10 | 0,01 | 2,33 |
| Chuchu | 10,00 | ½ colher de sopa | 10,00 | 7,25 | 1,38 | * | 1,23 | 0,05 | 0,00 | 0,30 |
| Óleo de soja | 2,00 | 1 colher de chá | 2,00 | 2,00 | 1,00 | * | 17,68 | 0,00 | 2,00 | 0,00 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 125,36 | 11,31 | 6,46 | 5,10 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Descongelar adequadamente a carne, cortar e temperar com alho, colorau, pimenta do reino e sal; 2. Refogar a carne numa panela aquecida com óleo, cebola, pimenta de cheiro e tomate; 3. Acrescentar um pouco de água fervente e deixar cozinhar até amolecer, acrescentar a batata doce e chuchu e deixar ficar macios; 4. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 75,0 | | TEMPO DE PREPARO: 1h | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|-----------------------|--------|--------|------|--------------------|----------------------------------|--------------|-----------------------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| 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 pedaço médio | 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 | ½ colher de sopa | 3,00 | 2,10 | 1,43 | * | 0,83 | 0,04 | 0,00 | 0,19 |
| Pimenta de cheiro | 3,00 | 1/8 de colher de sopa | 3,00 | 2,50 | 1,20 | * | 0,68 | 0,05 | 0,01 | 0,12 |
| Tomate | 3,00 | 1/6 de colher de sopa | 3,00 | 2,56 | 1,17 | * | 0,39 | 0,03 | 0,00 | 0,08 |
| Óleo de soja | 2,00 | 1 colher de chá | 2,00 | 2,00 | 1,00 | * | 17,68 | 0,00 | 2,00 | 0,00 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 244,10 | 24,33 | 15,34 | 0,65 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Descongelar adequadamente a carne, cortar e temperar com alho, colorau, pimenta do reino e sal; 2. Refogar a carne numa panela aquecida com óleo, pimenta de cheiro e tomate; 3. Acrescentar um pouco de água fervente e deixar cozinhar até amolecer, acrescentar a cebola e deixar assar até dourar; 4. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 195,0 | | TEMPO DE PREPARO: 1h | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|-----------------------|--------|--------|------|--------------------|----------------------------------|--------------|-----------------------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: COXA E SOBRECOPA DE FRANGO AO MOLHO | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia Kcal | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Coxa e sobrecoxa | 180,00 | 1 pedaço médio | 180,00 | 120,00 | 1,50 | * | 194,16 | 21,08 | 11,54 | 0,00 |
| 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 | ½ colher de sopa | 3,00 | 2,10 | 1,43 | * | 0,83 | 0,04 | 0,00 | 0,19 |
| Pimenta de cheiro | 3,00 | 1/8 de colher de sopa | 3,00 | 2,50 | 1,20 | * | 0,68 | 0,05 | 0,01 | 0,12 |
| Tomate | 3,00 | 1/6 de colher de sopa | 3,00 | 2,56 | 1,17 | * | 0,39 | 0,03 | 0,00 | 0,08 |
| Óleo de soja | 2,00 | 1 colher de chá | 2,00 | 2,00 | 1,00 | * | 17,68 | 0,00 | 2,00 | 0,00 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 161,55 | 15,98 | 10,19 | 0,49 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Descongelar adequadamente o frango, cortar e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 2. Refogar o frango numa panela aquecida com óleo, cebola, pimenta de cheiro e tomate; 3. Acrescentar um pouco de água fervente e deixar cozinhar por cerca de 10 minutos ou até amolecer; 4. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 195,0 | | TEMPO DE PREPARO: 2h | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|-----------------------|--------|--------|------|--------------------|----------------------------------|---------|---------------------------------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CREME DE MILHO | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia Kcal | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Milho verde | 50,00 | 2 colheres de sopa | 50,00 | 26,60 | 1,88 | | 36,75 | 1,75 | 0,16 | 7,59 |
| Manteiga | 5,00 | ¼ de colher de sopa | 5,00 | 5,00 | 1,00 | | 36,30 | 0,02 | 4,12 | 0,00 |
| Farinha de trigo | 10,00 | 1 colher de sopa | 10,00 | 10,00 | 1,00 | | 36,05 | 0,98 | 0,14 | 7,51 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher de sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Leite integral pó | 15,00 | 1 colher de sopa | 15,00 | 15,00 | 1,00 | | 74,50 | 3,81 | 4,04 | 5,88 |
| Leite de coco | 15,00 | 1 colher de sopa | 15,00 | 7,98 | 1,88 | | 13,26 | 0,08 | 1,47 | 0,18 |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 286,99 | 9,71 | 14,36 | 31,08 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. 1.Dissolver o leite em pó na água filtrada; 2. 2.Liquidificar o leite e o milho e reserve; 3. 3.Refogar a cebola na manteiga e depois acrescentar aos poucos a mistura de milho mexer sempre; 4. 4.Adicionar aos poucos o leite de coco e o trigo dissolvido com um pouco de água até obter um creme grasso; 5. 5.Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 101,0 | | TEMPO DE PREPARO: 30 MIN | |

| |
|---|
| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE FICHA TÉCNICA DE PREPARO |
|---|

| CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio | | | | | | | | | | |
|--|----------------|-----------------------|--------|--------|------|--------------------|----------------------------------|-------------|---------------------------------|--------------|
| MODALIDADE DE ENSINO: Integral | | | | | | | | | | |
| FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CUSCUZ PAULISTA NUTRITIVO (flocão de milho, ovos, cebolinha) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia Kcal | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Flocão de milho | 40,00 | 2 colheres de sopa | 40,00 | 40,00 | 1,00 | * | 141,39 | 2,89 | 0,76 | 31,55 |
| Ovo | 50,00 | 1 unidade | 50,00 | 45,05 | 1,11 | * | 64,46 | 5,87 | 4,01 | 0,74 |
| Óleo de soja | 5,00 | 1 colher de sopa | 5,00 | 5,00 | 1,00 | * | 44,20 | 0,00 | 5,00 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Cebolinha | 3,00 | 1 colher de sopa | 3,00 | 2,61 | 1,15 | * | 0,51 | 0,05 | 0,01 | 0,09 |
| Milho verde | 10,00 | 1 colher de sobremesa | 10,00 | 4,02 | 2,49 | * | 5,55 | 0,26 | 0,02 | 1,15 |
| Tomate | 10,00 | 1/6 de colher de sopa | 10,00 | 8,55 | 1,17 | * | 1,31 | 0,09 | 0,01 | 0,27 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 238,77 | 8,52 | 9,10 | 31,35 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Colocar a flocão e o sal em um recipiente; 2. Acrescentar água aos poucos e mexer bem; 3. Colocar a mistura numa cuscuzeira e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 5 minutos os até começar a cheirar, esfarelar e reservar; 4. Colocar para refogar em óleo quente o tomate, o milho, acrescentar o ovo e o sal; 5. Acrescentar o cuscuze e finalizar com cebolinha. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 121,0 | | TEMPO DE PREPARO: 1 hora | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|-----------------------|--------|--------|------|--------------------|----------------------------------|--------------|-----------------------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ESTROGONOFE DE CARNE BOVINA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia Kcal | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Carne bovina | 200,00 | 1 pedaço médio | 200,00 | 178,57 | 1,12 | * | 257,20 | 37,17 | 10,92 | 0,00 |
| Alho | 1,00 | 1/3 de dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher de sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 4,17 | 1,20 | * | 1,13 | 0,09 | 0,01 | 0,20 |
| Tomate | 5,00 | 1/6 de colher de sopa | 5,00 | 4,27 | 1,17 | * | 0,66 | 0,05 | 0,01 | 0,13 |
| Óleo de soja | 5,00 | 1 colher de chá | 5,00 | 5,00 | 1,00 | * | 44,20 | 0,00 | 5,00 | 0,00 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Leite em pó | 20,00 | 1 colher de sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 99,33 | 5,08 | 5,38 | 7,84 |
| Limão | 5,00 | 1 colher de chá | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Farinha de trigo | 10,00 | 1 colher de sopa | 10,00 | 10,00 | 1,00 | * | 37,00 | 1,75 | 0,47 | 6,43 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 191,07 | 19,11 | 9,40 | 6,66 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 2. Refogar a carne, a cebola, a pimenta de cheiro e o tomate numa panela aquecida com óleo, deixar cozinhar até ficar macia; 3. Diluir o leite em pó conforme a embalagem, juntar o trigo e misturar até diluir; 4. Acrescentar essa mistura a carne e deixar ferver até engrossar, finalizar com o cheiro verde 5. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 259,0 | | TEMPO DE PREPARO: 2h | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|-------------------|--------|--------|------|--------------------|----------------------------------|-------------|-------------------------------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| 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 col. de sopa | 40,00 | 40,00 | 1,00 | * | 146,11 | 0,49 | 0,11 | 35,68 |
| Cebola | 5,00 | 1/2 colh sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 colh. sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Óleo de soja | 3,00 | 1 colh. café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colh. de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 146,11 | 0,49 | 0,11 | 35,68 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 359,11 | 1,14 | 6,43 | 74,27 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar a cebola, picar e reservar; 2. Aquecer em um tacho ou frigideira o óleo e adicionar a cebola para refogar; 3. Adicionar o colorau e o sal e em seguida a farinha branca; 4. Deixar fritar mexendo sempre; 5. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 50,00 | | TEMPO DE PREPARO: 20 minutos | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|------------------|--------|--------|------|--------------------|----------------------------------|-------------|-------------------------------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE OVOS MEXIDOS COM CEBOLINHA | | | | | | | FAROFA DE OVOS MEXIDOS | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia Kcal | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Farinha | 40,00 | 2 col. 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 Colh. de sopa | 3,00 | 2,05 | 1,12 | * | 0,40 | 0,04 | 0,01 | 0,07 |
| Tomate | 5,00 | 1/6 Colh. sopa | 5,00 | 3,85 | 1,30 | * | 0,59 | 0,04 | 0,01 | 0,12 |
| Cebola | 5,00 | 1/2 colh sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | 1/2unidade | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,65 | 0,05 | 0,01 | 0,11 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 Colh. sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Sal | 1,00 | 1/8 Colh. e sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Óleo | 3,00 | 1 Colh. café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 234,30 | 6,07 | 6,74 | 37,09 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> Higienizar corretamente os ovos em água corrente; Em uma bacia quebrar um a um. Reservar; Em uma panela aquecida com óleo dourar os temperos, cebolinha, cebola, tomate, pimenta de cheiro, colorau e sal; Após o refogado colocar os ovos e deixe fritar por 2 minutos; Em seguida acrescentar a farinha e mexer para não queimar. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g):106,30 | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|----------------------|--------|--------|------|--------------------|---------------------------------|--------------|-----------------------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO | | | | | | | 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 Col. 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 colh. sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 Col. de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Óleo de soja | 3,00 | 1 Col. de café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | 1/2unidade | 5,00 | 4,17 | 1,20 | * | 1,13 | 0,09 | 0,01 | 0,20 |
| Sal | 1,00 | 1/8 Col. de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 292,91 | 13,73 | 8,36 | 42,35 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; Refogar numa panela de pressão aquecida com óleo, o alho, a pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e o sal; Escorrer o feijão e colocar no refogado; Adicionar água e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos após pegar pressão; Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 52,0 | | TEMPO DE PREPARO: 1h | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|----------------------|--------|--------|------|--------------------|----------------------------------|-------------|------------------------------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM ABÓBORA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia Kcal | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Feijão | 36,00 | 2 Col. de sopa | 36,00 | 26,47 | 1,36 | * | 25,79 | 1,55 | 0,47 | 3,98 |
| Abóbora | 36,00 | 1 Col. de sopa | 36,00 | 33,33 | 1,08 | * | 8,63 | 0,38 | 0,12 | 1,34 |
| Alho | 1,00 | 1/3 de dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Cebola | 5,00 | ½ colh. sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | 1/2 unidade | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 Col. de sopa | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,65 | 0,05 | 0,01 | 0,11 |
| Sal | 1,00 | 1/8 Col. de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Óleo | 3,00 | 1 Col. de café | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 102,30 | 3,38 | 5,62 | 9,73 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Higienizar, descascar e cortar em cubos a abóbora. Reservar; 3. Refogar numa panela de pressão aquecida com óleo, o alho, a pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e o sal; 4. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 5. Adicionar água e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos após pegar pressão; 6. Retirar do fogo, acrescentar a abóbora e cozinhar por mais 10 minutos ou até amolecer tanto o feijão quanto a abóbora; 7. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 88,00 | | TEMPO DE PREPARO: 2h 30 min | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|----------------------|--------|--------|------|--------------------|---------------------------------|--------------|-----------------------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM COUVE | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia Kcal | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Feijão | 36,00 | 2 Col. 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 colh. sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 Col. de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Óleo de soja | 3,00 | 1 Col. de café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | 1/2unidade | 5,00 | 4,17 | 1,20 | * | 1,13 | 0,09 | 0,01 | 0,20 |
| Sal | 1,00 | 1/8 Col. de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Couve | 20,00 | 1 colh. de sopa | 20,00 | 12,20 | 1,64 | * | 3,30 | 0,35 | 0,07 | 0,53 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 230,86 | 11,20 | 6,54 | 33,47 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; Higienizar e cortar em pedaços as folhas de couve. Reservar; Refogar numa panela de pressão aquecida com óleo, o alho, a pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e o sal; Escorrer o feijão e colocar no refogado; Adicionar água e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos após pegar pressão; Retirar do fogo, acrescentar as folhas de couve e deixar cozinhar por mais 10 minutos; Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 72,0 | | TEMPO DE PREPARO: 1h | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|----------------------|--------|--------|------|--------------------|---------------------------------|--------------|-----------------------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM JOÃO GOMES | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia Kcal | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Feijão | 36,00 | 2 Col. 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 colh. sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 Col. de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Óleo de soja | 3,00 | 1 Col. de café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | 1/2 unidade | 5,00 | 4,17 | 1,20 | * | 1,13 | 0,09 | 0,01 | 0,20 |
| Sal | 1,00 | 1/8 Colh. de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| João Gomes | 20,00 | 1.colh. de sopa | 20,00 | 17,39 | 1,15 | * | 6,92 | 0,57 | 0,05 | 1,60 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 216,28 | 10,58 | 5,92 | 32,31 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Higienizar as folhas de João Gomes e reservar; 3. Refogar numa panela de pressão aquecida com óleo, o alho, a pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e o sal; 4. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 5. Adicionar água e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos após pegar pressão; 6. Retirar do fogo, acrescentar as folhas de João Gomes e deixar cozinhar por mais 10 minutos; 7. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 72,0 | | TEMPO DE PREPARO: 1h | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|----------------------|--------|--------|------|--------------------|---------------------------------|--------------|-----------------------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO 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 Col. 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 colh. sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 Col. de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Óleo de soja | 3,00 | 1 Col. de café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | 1/2 unidade | 5,00 | 4,17 | 1,20 | * | 1,13 | 0,09 | 0,01 | 0,20 |
| Sal | 1,00 | 1/8 Col. de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Repolho | 20,00 | 2 colheres de sopa | 20,00 | 14,29 | 1,40 | * | 2,45 | 0,13 | 0,02 | 0,55 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 220,40 | 10,35 | 6,20 | 32,23 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; Higienizar e cortar em pedaços o repolho. Reservar; Refogar numa panela de pressão aquecida com óleo, o alho, a pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e o sal; Escorrer o feijão e colocar no refogado; Adicionar água e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos após pegar pressão; Retirar do fogo, acrescentar o repolho e deixar cozinhar por mais 10 minutos; Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 72,0 | | TEMPO DE PREPARO: 1h | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio | | | | | | | | | | |

| MODALIDADE DE ENSINO: Integral | | | | | | | | | | |
|--|----------------|-----------------------|--------|--------|------|--------------------|----------------------------------|--------------|-----------------------------|-------------|
| FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FILÉ DE FRANGO COM PIMENTÃO | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia Kcal | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Peito de frango | 180,00 | 1 porção média | 180,00 | 120,00 | 1,50 | * | 179,36 | 24,94 | 8,08 | 0,00 |
| 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 | ½ colher de sopa | 3,00 | 2,10 | 1,43 | * | 0,83 | 0,04 | 0,00 | 0,19 |
| Pimenta de cheiro | 3,00 | ½ unidade | 3,00 | 2,50 | 1,20 | * | 0,68 | 0,05 | 0,01 | 0,12 |
| Pimentão verde | 3,00 | ½ colher de sopa | 3,00 | 2,50 | 1,20 | * | 0,68 | 0,05 | 0,01 | 0,12 |
| Tomate | 3,00 | 1/6 de colher de sopa | 3,00 | 2,56 | 1,17 | * | 0,39 | 0,03 | 0,00 | 0,08 |
| Óleo de soja | 2,00 | 1 colher de chá | 2,00 | 2,00 | 1,00 | * | 17,68 | 0,00 | 2,00 | 0,00 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 150,43 | 18,88 | 7,59 | 0,49 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Descongelar adequadamente a carne de frango, cortar e temperar com alho, colorau, pimenta do reino e sal; 2. Higienizar, descascar e cortar em rodela a cebola. Reservar; 3. Fritar os filezinhos de frango em panela aquecida com óleo; 4. Retirar os filezinhos da panela e colocar as cebolas e os pimentões para serem douradas; 5. Adicionar novamente os filezinhos na panela com as cebolas douradas. Servir conforme o cardápio | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 195,0 | | TEMPO DE PREPARO: 1h | |

| MODALIDADE DE ENSINO: Integral | | | | | | | | | | |
|---|----------------|-----------------------|--------|--------|------|--------------------|----------------------------------|--------------|-----------------------------|-------------|
| FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| 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 pedaço médio | 180,00 | 120,00 | 1,50 | * | 179,36 | 24,94 | 8,08 | 0,00 |
| 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 | ½ colher de sopa | 3,00 | 2,10 | 1,43 | * | 0,83 | 0,04 | 0,00 | 0,19 |
| Pimenta de cheiro | 3,00 | ½ unidade | 3,00 | 2,50 | 1,20 | * | 0,68 | 0,05 | 0,01 | 0,12 |
| Tomate | 3,00 | 1/6 de colher de sopa | 3,00 | 2,56 | 1,17 | * | 0,39 | 0,03 | 0,00 | 0,08 |
| Óleo de soja | 2,00 | 1 colher de chá | 2,00 | 2,00 | 1,00 | * | 17,68 | 0,00 | 2,00 | 0,00 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Farinha de trigo | 10,00 | 1 colher de sopa | 10,00 | 10,00 | 1,00 | * | 36,05 | 0,98 | 0,14 | 7,51 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 165,11 | 18,24 | 7,15 | 5,70 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1 Descongelar adequadamente o frango e temperar com alho, cebola, tomate, colorau e sal; 2 Empanar com a farinha de trigo e reservar; 3 Fritar o frango em panela aquecida com óleo; 4 Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 205,0 | | TEMPO DE PREPARO: 2h | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|-----------------------|--------|--------|------|--------------------|----------------------------------|--------------|-----------------------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO À PASSARINHO | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia Kcal | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Peito de frango | 180,00 | 1 pedaço médio | 180,00 | 120,00 | 1,50 | * | 179,36 | 24,94 | 8,08 | 0,00 |
| 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 | ½ colher de sopa | 3,00 | 2,10 | 1,43 | * | 0,83 | 0,04 | 0,00 | 0,19 |
| Pimenta de cheiro | 3,00 | ½ unidade | 3,00 | 2,50 | 1,20 | * | 0,68 | 0,05 | 0,01 | 0,12 |
| Tomate | 3,00 | 1/6 de colher de sopa | 3,00 | 2,56 | 1,17 | * | 0,39 | 0,03 | 0,00 | 0,08 |
| Óleo de soja | 2,00 | 1 colher de chá | 2,00 | 2,00 | 1,00 | * | 17,68 | 0,00 | 2,00 | 0,00 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 150,43 | 18,88 | 7,59 | 0,49 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1 Descongelar adequadamente o frango e temperar com alho, cebola, tomate, colorau e sal; 2 Empanar com a farinha de trigo e reservar; 3 Fritar o frango em panela aquecida com óleo; 4 Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 195,0 | | TEMPO DE PREPARO: 1h | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | | |
|---|----------------|----------------------|--------|--------|------|--------------------|----------------------------------|---------|------------------------------|---------|--|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: GALINHADA (frango, arroz, abóbora) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia Kcal | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) | |
| Arroz | 45,00 | ½ Colher de servir | 45,00 | 45,00 | 1,00 | | 161,01 | 3,22 | 0,15 | 35,44 | |
| Frango (peito) | 30,00 | 1 ½ Colher de sopa | 30,00 | 21,58 | 1,39 | | 25,72 | 4,65 | 0,65 | 0,00 | |
| Alho | 1,00 | 1/3 de dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 | |
| Tomate | 5,00 | 1/6 Colher de sopa | 5,00 | 3,85 | 1,30 | | 0,59 | 0,04 | 0,01 | 0,12 | |
| Cebola | 5,00 | ½ Colher de sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 | |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 2,38 | 2,10 | | 0,65 | 0,05 | 0,01 | 0,11 | |
| 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 | ¼ de 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 | 1/8 Colher de sopa | 3,00 | 3,00 | 1,00 | | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | |
| Abóbora | 30,00 | 1 Colher de café | 30,00 | 21,90 | 1,37 | | 8,76 | 0,38 | 0,12 | 1,36 | |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 226,48 | 7,97 | 3,70 | 35,53 | |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1 Descascar e cortar a abóbora em cubos. Reservar; 2 Descongelar adequadamente o frango, cortar em pequenos pedaços e temperar com alho, limão, pimenta de cheiro, pimenta do reino e sal; 3 Refogar o frango com cebola, pimenta de cheiro e tomate numa panela aquecida num óleo; 4 Acrescentar o arroz e a abóbora com água fervente ao refogado; 5 Deixar cozinhar até amolecer e salpicar a cebolinha lavada e cortada sobre a galinhada; 6.Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 106,5 | | TEMPO DE PREPARO: 1 h | | |
| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | | |
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | | |

| NOME DA PREPARAÇÃO: IOGURTE DE FRUTA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|---|----------------|----------------|--------|--------|------|--------------------|----------------------------------|---------|-------------------------------------|---------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia Kcal | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| iogurte de fruta | 180,00 | 1 unidade | 180,00 | 180,00 | 1,00 | * | 177,64 | 6,23 | 6,25 | 26,32 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 98,69 | 3,46 | 3,47 | 14,62 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar a embalagem e servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 180,0 | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | |

| MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | | |
|---|----------------|-----------------------|--------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|---------|---------------------------------|---------|--|
| NOME DA PREPARAÇÃO: ISCA DE CARNE COM PIMENTÃO E CEBOLA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia Kcal | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) | |
| Carne bovina | 160,00 | 8 colheres de sopa | 160,00 | 135,59 | 1,18 | | 195,29 | 28,23 | 8,29 | 0,00 | |
| Pimentão | 10,00 | 1 colher de sopa | 10,00 | 7,69 | 1,30 | | 1,64 | 0,08 | 0,01 | 0,38 | |
| Cebola | 10,00 | 1 colher de sopa | 10,00 | 6,99 | 1,43 | | 2,76 | 0,12 | 0,01 | 0,62 | |
| Óleo | 3,00 | 1 colher de café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | |
| Alho | 1,00 | 1/3 de dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 | |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 2,38 | 2,10 | | 0,65 | 0,05 | 0,01 | 0,11 | |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1 colher de café | 1,00 | 1,00 | 1,00 | | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | |
| Limão | 5,00 | 1/4 colher de sopa | 5,00 | 2,38 | 2,10 | | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 | |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 228,72 | 17,75 | 7,03 | 1,00 | |
| MODO DE PREPARO | | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> Higienizar e cortar em rodelas a cebola e o pimentão; Descongelar adequadamente a carne, cortar em tiras e temperar com alho, limão, pimenta do reino e sal; Fritar as iscas de carne e retirar da panela; Acrescentar a cebola, o pimentão e a pimenta de cheiro do óleo que foi frito as iscas; Deixar dourar e adicionar as iscas novamente a panela e servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100 g | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 160,96 g | | TEMPO DE PREPARO: 40 min | | |

| |
|--|
| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos |
|--|

| 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 unid. média | 90,00 | 64,29 | 1,40 | * | 29,21 | 0,63 | 0,07 | 7,37 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 45,44 | 0,98 | 0,10 | 11,47 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1 Higienizar a laranja e distribuir aos alunos conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g):90,00 | | TEMPO DE PREPARO: 20 min | |

| MODALIDADE DE ENSINO: Integral | | | | | | | | | | |
|--|----------------|-----------------------|--------|--------|------|--------------------|----------------------------------|---------|---------------------------------|---------|
| FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: LEGUMES REFOGADOS (berinjela, tomate e cebolinha) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia Kcal | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Berinjela | 50,00 | 2 colheres de sopa | 50,00 | 45,87 | 1,09 | | 9,00 | 0,56 | 0,05 | 2,03 |
| Tomate | 5,00 | 1/6 de colher de sopa | 5,00 | 4,27 | 1,17 | | 0,66 | 0,05 | 0,01 | 0,13 |
| Cebolinha | 3,00 | 1 colher de sopa | 3,00 | 2,59 | 1,16 | | 0,50 | 0,05 | 0,01 | 0,09 |
| Alho | 1,00 | 1/3 de colher de sopa | 1,00 | 0,92 | 1,09 | | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher de sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher de café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 5,00 | 1,00 | | 1,36 | 0,11 | 0,02 | 0,24 |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 40,61 | 1,32 | 4,59 | 4,54 |
| MODO DE PREPARO | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1 Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar; 2 Refogar e cozinhar os legumes com óleo, alho, cebola, colorau, pimenta de cheiro, sal e tomate; 3 Deixar cozinhar até amolecer; 4 Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 67,15 | | TEMPO DE PREPARO: 20 min | |

| |
|--|
| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral |
|--|

| FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | | |
|--|----------------|-----------------------|--------|--------|------|--------------------|----------------------------------|---------|---------------------------------|---------|--|
| NOME DA PREPARAÇÃO: LEGUMES REFOGADOS (maxixe e abóbora) | | | | | | | Energia Kcal | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | | | | | |
| Abóbora | 60,00 | 2 colheres de sopa | 60,00 | 43,80 | 1,37 | | 17,52 | 0,76 | 0,24 | 2,71 | |
| Maxixe | 30,00 | 2 colheres de sopa | 30,00 | 28,57 | 1,05 | | 3,93 | 0,40 | 0,02 | 0,78 | |
| Cebolinha | 3,00 | 1 colher de sopa | 3,00 | 2,59 | 1,16 | | 0,50 | 0,05 | 0,01 | 0,09 | |
| Alho | 1,00 | 1/3 de colher de sopa | 1,00 | 0,92 | 1,09 | | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 | |
| Cebola | 5,00 | ½ colher de sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 | |
| Colorau | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | |
| Óleo | 3,00 | 1 colher de café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 5,00 | 1,00 | | 1,36 | 0,11 | 0,02 | 0,24 | |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Tomate | 5,00 | 1 colher de sopa | 5,00 | 4,27 | 1,17 | | 0,66 | 0,05 | 0,01 | 0,13 | |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 53,05 | 1,59 | 3,52 | 4,81 | |
| MODO DE PREPARO | | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1 Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar; 2 Refogar e cozinhar os legumes com óleo, alho, cebola, colorau, pimenta de cheiro, sal e tomate; 3 Deixar cozinhar até amolecer; 4 Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 93,64 | | TEMPO DE PREPARO: 20 min | | |

| FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
|--|----------------|-----------------------|--------|--------|------|--------------------|----------------------------------|-------------|---------------------------------|--------------|
| 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 sopa | 3,00 | 2,59 | 1,16 | | 0,50 | 0,05 | 0,01 | 0,09 |
| Alho | 1,00 | 1/3 de colher de sopa | 1,00 | 0,92 | 1,09 | | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher de sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher de café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Tomate | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 4,27 | 1,17 | | 0,66 | 0,05 | 0,01 | 0,13 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 141,42 | 7,17 | 7,81 | 51,36 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1 Ferver água com um pouco de sal e óleo; 2 Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos; 3 Deixar escorrer o macarrão e reservar; 4 Acrescentar em uma panela aquecida com óleo, o alho amassado e cebola. Deixar dourar; 5 Adicionar o tomate, sal e colorau; 6 Mexer e servir conforme o cardápio. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 46,27 | | TEMPO DE PREPARO: 30 min | |

| MODALIDADE DE ENSINO: Integral | | | | | | | | | | | |
|--|----------------|-----------------|--------|--------|------|--------------------|--------------------------------|-------------|---------------------------------|-------------|--|
| FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MANTEIGA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia Kcal | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) | |
| Manteiga | 5,00 | 1/4 colh.de opa | 5,00 | 5,00 | 1,00 | * | 36,30 | 0,02 | 4,12 | 0,00 | |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 725,97 | 0,41 | 82,36 | 0,06 | |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | | |
| 1 Higienizar a embalagem e utilizar conforme o cardápio. | | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g):5,00 | | TEMPO DE PREPARO: 10 min | | |

| |
|---|
| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE |
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio |

| MODALIDADE DE ENSINO: Integral | | | | | | | | | | |
|---|----------------|--------------------|--------|--------|------|--------------------|---------------------------------|-------------|-----------------------------|--------------|
| FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| 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 | 2 colheres de sopa | 25,00 | 25,00 | 1,00 | | 88,37 | 1,80 | 0,48 | 19,72 |
| Leite em pó | 15,00 | 1 colher de sopa | 15,00 | 15,00 | 1,00 | | 74,50 | 3,81 | 4,04 | 5,88 |
| Manteiga | 10,00 | 1 colher de sopa | 10,00 | 10,00 | 1,00 | | 72,60 | 0,04 | 8,24 | 0,01 |
| Açúcar | 5,00 | ½ colher de sopa | 5,00 | 5,00 | 1,00 | | 19,34 | 0,02 | 0,00 | 4,98 |
| Coco seco ralado | 3,00 | 1 colher de sopa | 3,00 | 3,00 | 1,00 | | 19,80 | 0,21 | 1,94 | 0,73 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 274,61 | 5,88 | 14,68 | 31,31 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Diluir o leite em pó conforme as intuições da embalagem; 2. Levar ao fogo o flocão, o leite, a manteiga, o açúcar e o coco ralado, deixar cozinhar mexendo sempre até virar um mingau grosso; 3. Colocar em forma untada com manteiga e levar ao forno pra assar a 180 graus por 30 minutos; 4. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 58,0 | | TEMPO DE PREPARO: 1h | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|----------------|--------|--------|------|--------------------|---------------------------------|-------------|---------------------------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MELANCIA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia Kcal | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Melancia | 200,00 | 1 Fatia Média | 200,00 | 92,17 | 2,17 | * | 30,05 | 0,81 | 0,00 | 7,50 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 32,61 | 0,88 | 0,00 | 8,14 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Higienizar a melancia; 2. Cortar em fatias e servir de acordo com o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g):92,00 | | TEMPO DE PREPARO: 30 min | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|----------------|--------|--------|------|--------------------|---------------------------------|-------------|---------------------------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MELÃO | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia Kcal | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Melão | 90,00 | 1 fatia média | 90,00 | 86,54 | 1,04 | * | 25,42 | 0,59 | 0,00 | 6,51 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 29,37 | 0,68 | 0,00 | 7,53 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Higienizar o melão; 2. Cortar em fatias e servir de acordo com o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g):90,00 | | TEMPO DE PREPARO: 30 min | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|-----------------|--------|--------|------|--------------------|---------------------------------|--------------|-----------------------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE AVEIA (leite em pó integral, açúcar, aveia) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia Kcal | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Aveia em flocos | 35,00 | 2 colh. de sopa | 35,00 | 35,00 | 1,00 | * | 137,84 | 4,87 | 2,97 | 23,32 |
| Açúcar | 10,00 | ½ colh. de sopa | 10,00 | 10,00 | 1,00 | * | 38,66 | 0,03 | 0,00 | 9,95 |
| Leite em pó | 20,00 | 1 colh. de sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 99,33 | 5,08 | 5,38 | 7,84 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 424,35 | 15,37 | 12,85 | 63,25 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> Colocar a aveia, o açúcar e o leite integral em pó dissolvido em água para cozinhar em fogo baixo, sempre mexendo, até obter a consistência desejada; Servir morno. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 65,0 | | TEMPO DE PREPARO: 1h | |

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

| 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 colh. de sopa | 35,00 | 35,00 | 1,00 | * | 123,72 | 2,52 | 0,67 | 27,61 | |
| Açúcar | 10,00 | ½ col de sopa | 10,00 | 10,00 | 1,00 | * | 38,66 | 0,03 | 0,00 | 9,95 | |
| Leite em pó | 20,00 | 1 colh. de sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 99,33 | 5,08 | 5,38 | 7,84 | |
| Coco seco ralado | 5,00 | ¼ col de sopa | 5,00 | 2,65 | 1,88 | * | 70,21 | 0,73 | 6,86 | 2,60 | |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 438,82 | 11,07 | 17,07 | 63,45 | |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Misturar o leite dissolvido na água com o açúcar e fubá de milho até dissolver; 2. Cozinhar em fogo brando, mexendo sempre até o ponto desejado; 3. Acrescentar o coco seco ralado e deixar terminar de cozinhar; 4. Servir morno. | | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 85h | | TEMPO DE PREPARO: 1h | | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|-----------------|--------|--------|------|--------------------|----------------------------|-------------|--------------------------|-----------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| 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 colh. de sopa | 35,00 | 35,00 | 1,00 | * | 48,36 | 2,31 | 0,21 | 9,99 |
| Açúcar | 10,00 | ½ col de sopa | 10,00 | 10,00 | 1,00 | * | 38,66 | 0,03 | 0,00 | 9,95 |
| Coco seco ralado | 5,00 | ¼ col de sopa | 5,00 | 2,65 | 1,88 | * | 132,00 | 1,38 | 12,90 | 4,88 |
| Leite em pó | 20,00 | 1 colh. de sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 13,00 | 0,59 | 0,65 | 1,18 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 232,02 | 4,31 | 13,76 | 26 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Deixar o milho branco de molho no mínimo 3 horas; 2. Colocar o milho com água na panela de pressão para cozinhar até amolecer; 3. Acrescentar o leite integral em pó dissolvido em água, açúcar e o coco ralado e deixar ferver bem; 4. Servir morno. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): | | TEMPO DE PREPARO: | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|-----------------|--------|--------|------|--------------------|---------------------------------|-------------|---------------------------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| 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 col. de sopa | 40,0 | 40,00 | 1,0 | * | 132,40 | 0,20 | 0,12 | 32,44 |
| Açúcar | 10,0 | ½ col de sopa | 10,0 | 10,00 | 1,0 | * | 38,66 | 0,03 | 0,00 | 9,95 |
| Leite em pó | 30,0 | 1 ½ col de sopa | 30,0 | 30,00 | 1,0 | * | 19,50 | 0,88 | 0,97 | 1,78 |
| Coco ralado | 5,0 | ¼ col de sopa | 5,0 | 2,65 | 1,88 | * | 99,00 | 1,03 | 9,68 | 3,66 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 408,46 | 9,73 | 11,98 | 66,30 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Deixar a tapioca de molho por 10 minutos. 2. Colocar em uma panela a tapioca, coco, açúcar e o leite dissolvido em água filtrada; 3. Cozinhar em fogo baixo, sempre mexendo, até obter a consistência desejada. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g):85,00 | | TEMPO DE PREPARO: 30 min | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|--------------------|--------|--------|------|--------------------|------------------------------------|-------------|---------------------------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MIX DE FOLHAS (alface e rúcula) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia Kcal | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Alface | 30,00 | 3 folhas | 30,00 | 24,59 | 1,22 | | 3,40 | 0,42 | 0,03 | 0,60 |
| Rúcula | 20,00 | 2 colheres de sopa | 20,00 | 13,42 | 1,49 | | 1,76 | 0,24 | 0,01 | 0,30 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 5,16 | 0,65 | 0,04 | 0,90 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa, regar um pouco com azeite e limão; 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição. 4. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100 g | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 38,01 g | | TEMPO DE PREPARO: 20 min | |

| PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|-----------------------|--------|--------|------|--------------------|----------------------------------|--------------|-----------------------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO | | | | | | | | | | |
| CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio | | | | | | | | | | |
| MODALIDADE DE ENSINO: Integral | | | | | | | | | | |
| FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MOLHO DE CARNE BOVINA MOÍDA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia Kcal | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Carne moída | 200,00 | 5 colheres de sopa | 200,00 | 178,57 | 1,12 | * | 243,86 | 34,68 | 10,62 | 0,00 |
| Alho | 1,00 | 1/3 de dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher de sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 4,17 | 1,20 | * | 1,13 | 0,09 | 0,01 | 0,20 |
| Tomate | 5,00 | 1/6 de colher de sopa | 5,00 | 4,27 | 1,17 | * | 0,66 | 0,05 | 0,01 | 0,13 |
| Óleo de soja | 5,00 | 1 colher de chá | 5,00 | 5,00 | 1,00 | * | 44,20 | 0,00 | 5,00 | 0,00 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Limão | 5,00 | 1 colher de chá | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 145,31 | 17,32 | 7,75 | 0,58 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Descongelar a carne moída; 2. Colocar em uma panela o óleo, todos os temperos, a carne e deixar refogar bem, deixar cozinhar; 3. Finalizar com cheiro verde picada e servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 229,0 | | TEMPO DE PREPARO: 1h | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|-----------------------|--------|--------|------|--------------------|---------------------------------|--------------|-------------------------------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: OVOS MEXIDOS | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia Kcal | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Ovo | 50,00 | 1 unidade | 50,00 | 45,05 | 1,11 | * | 64,46 | 5,87 | 4,01 | 0,74 |
| Óleo de soja | 5,00 | 1 colher de chá | 5,00 | 5,00 | 1,00 | * | 44,20 | 0,00 | 5,00 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 212,88 | 11,50 | 17,65 | 1,44 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Higienizar os ovos e quebrar um a um numa vasilha; 2. Acrescentar o sal; 3. Bater com um garfo ou na batedeira até ficarem espumosos; 4. Derreter a manteiga numa frigideira e coloque os ovos; mexer até que todo o ovo esteja cozido, mais ainda macio. 5. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 56,0 | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|----------------|--------|--------|-----|--------------------|---------------------------------|-------------|--------------------------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia Kcal | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Pão | 50,0 | 1 unidade | 50,0 | 50,0 | 1,0 | * | 149,91 | 3,98 | 1,55 | 29,32 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 299,81 | 7,95 | 3,10 | 58,65 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g):50,00 | | TEMPO DE PREPARO: 5 min | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|-----------------------|--------|--------|------|--------------------|----------------------------------|--------------|---------------------------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXE COZIDO AO MOLHO | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia Kcal | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Peixe | 180,00 | 2 filés médios | 180,00 | 100,56 | 1,79 | | 107,80 | 16,74 | 4,03 | 0,00 |
| Cheiro verde | 3,00 | 1 colher de sopa | 3,00 | 1,43 | 2,10 | | 0,49 | 0,04 | 0,01 | 0,08 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher de sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Pimentão | 5,00 | ½ colher de sopa | 5,00 | 3,85 | 1,30 | | 0,82 | 0,04 | 0,01 | 0,19 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 4,17 | 1,20 | | 1,13 | 0,09 | 0,01 | 0,20 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher de café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Limão | 5,00 | ¼ de colher de sopa | 5,00 | 2,38 | 2,10 | | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 115,03 | 14,06 | 5,84 | 0,89 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal; 2. Colocar numa panela o óleo, a cebola, tomate, pimentão e pimenta de cheiro e refogue; 3. Coloque o peixe e deixar cozinhar; 4. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100 g | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 208 g | | TEMPO DE PREPARO: 40 min | |

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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|-----------------|--------|--------|------|--------------------|----------------------------------|--------------|---------------------------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXE FRITO | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia Kcal | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Peixe | 180,00 | 2 filés médio | 180,00 | 100,56 | 1,79 | * | 76,84 | 15,57 | 1,15 | 0,00 |
| Alho | 1,00 | 1/3 dente alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Limão | 5,00 | 1/4 colh sopa | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colh sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Óleo | 3,00 | 1 colh. de café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 97,49 | 14,51 | 3,85 | 0,45 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal; 2. Colocar numa frigideira óleo e deixar esquentar bem; 3. Acrescentar bem devagar 1 por 1 e deixar fritar; 4. Distribuir os peixes numa travessa forrada com papel toalha para tirar o excesso do óleo; 5. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g):190,00 | | TEMPO DE PREPARO: 30 min | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|-----------------------|--------|--------|------|--------------------|----------------------------------|---------|---------------------------------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: PURÊ DE ABÓBORA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia Kcal | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Abóbora | 70,00 | 2 colheres de sopa | 70,00 | 51,09 | 1,37 | | 20,44 | 0,89 | 0,27 | 3,16 |
| Alho | 1,00 | 1/3 de dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher de sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Leite integral pó | 20,00 | ½ colher de sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | | 99,33 | 5,08 | 5,38 | 7,84 |
| Manteiga | 5,00 | ¼ de colher de sopa | 5,00 | 5,00 | 1,00 | | 36,30 | 0,02 | 4,12 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 194,44 | 7,51 | 12,00 | 14,15 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Higienizar, descascar e cortar em cubos grandes a abóbora; 2. Cozinhar a abóbora em água sem sal até amolecer; 3. Escorrer e liquidificar a abóbora com leite e água até ficar uma mistura pastosa. Reservar; 4. Refogar o alho, cebola, manteiga e óleo; 5. Adicionar a abóbora liquidificada e sal a gosto e servir conforme o cardápio; 6. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100 g | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 102 g | | TEMPO DE PREPARO: 30 min | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|----------------------|--------|--------|------|--------------------|---------------------------------|-------------|---------------------------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: PURÊ DE 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) |
| 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 | ½ colher de sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Leite em pó | 20,00 | ½ colher de sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 99,33 | 5,08 | 5,38 | 7,84 |
| Sal | 1,00 | ¼ de colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 203,32 | 9,51 | 8,76 | 22,23 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Higienizar, descascar e cortar em cubos grandes a batata inglesa; 2. Cozinhar a batata em água sem sal até amolecer; 3. Escorrer e liquidificar a batata com leite e água até ficar uma mistura pastosa. Reservar; 4. Refogar o alho, cebola, manteiga; 5. Adicionar a batata liquidificada e sal a gosto e servir conforme o cardápio, Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 67,0 | | TEMPO DE PREPARO: 1 hora | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|-----------------------|--------|--------|------|--------------------|----------------------------------|--------------|-----------------------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: REFGOGADO DE CARNE BOVINA MOÍDA COM REPOLHO E CENOURA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia Kcal | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Carne moída | 200,00 | 5 colheres de sopa | 200,00 | 178,57 | 1,12 | * | 243,86 | 34,68 | 10,62 | 0,00 |
| Alho | 1,00 | 1/3 de dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher de sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 4,17 | 1,20 | * | 1,13 | 0,09 | 0,01 | 0,20 |
| Tomate | 5,00 | 1/6 de colher de sopa | 5,00 | 4,27 | 1,17 | * | 0,66 | 0,05 | 0,01 | 0,13 |
| Óleo de soja | 5,00 | 1 colher de café | 5,00 | 5,00 | 1,00 | * | 44,20 | 0,00 | 5,00 | 0,00 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Limão | 5,00 | 1 colher de chá | 5,00 | 2,10 | 2,38 | * | 0,67 | 0,02 | 0,00 | 0,23 |
| Cenoura | 10,00 | ½ colher de sopa | 10,00 | 8,62 | 1,16 | * | 2,59 | 0,10 | 0,02 | 0,39 |
| Repolho branco | 10,00 | ½ colher de sopa | 10,00 | 7,14 | 1,40 | * | 1,22 | 0,06 | 0,01 | 0,28 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 296,96 | 35,12 | 15,68 | 1,81 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Descongelar a carne moída; 2. Colocar em uma panela o óleo, todos os temperos, a carne e deixar refogar bem, acrescentar o repolho e a cenoura e deixar cozinhar; 3. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 249,0 | | TEMPO DE PREPARO: 1h | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|------------------|--------|--------|------|--------------------|---------------------------------|---------|---------------------------------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (acelga e pepino) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia Kcal | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Acelga | 25,00 | 1 colher de sopa | 25,00 | 17,12 | 1,46 | | 3,59 | 0,25 | 0,02 | 0,79 |
| Pepino | 20,00 | 1 colher de sopa | 20,00 | 14,60 | 1,37 | | 1,39 | 0,13 | 0,00 | 0,30 |
| Limão | 5,00 | 1 colher de chá | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | 15,69 | 1,18 | 0,06 | 3,44 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição, Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100 g | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 45 g | | TEMPO DE PREPARO: 20 min | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|--------------------|--------|--------|------|--------------------|---------------------------------|-------------|---------------------------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| 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 | 2 colheres 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 chá | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 18,48 | 1,23 | 0,14 | 4,15 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição, Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 65,0 | | TEMPO DE PREPARO: 1 hora | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|------------------|--------|--------|------|--------------------|---------------------------------|---------|---------------------------------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (alface, cheiro verde, pepino) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia Kcal | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Alface | 25,00 | 1 colher de sopa | 25,00 | 19,08 | 1,31 | | 2,64 | 0,32 | 0,02 | 0,46 |
| Cheiro verde | 5,00 | 1 colher de sopa | 5,00 | 2,38 | 2,10 | | 0,81 | 0,07 | 0,01 | 0,14 |
| Pepino | 20,00 | 1 colher de sopa | 20,00 | 14,60 | 1,37 | | 1,39 | 0,13 | 0,00 | 0,30 |
| Limão | 5,00 | 1 colher de chá | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 13,42 | 1,43 | 0,09 | 2,50 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa, 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição, Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100 g | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 50 g | | TEMPO DE PREPARO: 20 min | |

| FICHA TÉCNICA DE PREPARO | | | | | | | | | | |
|--|----------------|--------------------|--------|--------|------|--------------------|---------------------------------|-------------|---------------------------------|-------------|
| CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio | | | | | | | | | | |
| MODALIDADE DE ENSINO: Integral | | | | | | | | | | |
| FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| 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 | 2 colheres 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 chá | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 12,62 | 1,11 | 0,12 | 2,59 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa, 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição, Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 95,0 | | TEMPO DE PREPARO: 1 hora | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|------------------|--------|--------|------|--------------------|---------------------------------|---------|---------------------------------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (alface, repolho, tomate) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia Kcal | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Alface | 25,00 | 1 colher de sopa | 25,00 | 19,08 | 1,31 | | 2,64 | 0,32 | 0,02 | 0,46 |
| Repolho | 20,00 | 1 colher de sopa | 20,00 | 14,29 | 1,40 | | 2,45 | 0,13 | 0,02 | 0,55 |
| Tomate | 30,00 | 1 colher de sopa | 30,00 | 25,64 | 1,17 | | 3,93 | 0,28 | 0,04 | 0,80 |
| Limão | 5,00 | 1 colher de chá | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 11,96 | 1,33 | 0,07 | 2,26 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa, 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição, Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100 g | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 45 g | | TEMPO DE PREPARO: 1 hora | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |

| 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 | 2 colheres 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 | Limão | 1 colher de chá | 5,00 | 5,00 | 2,38 | | 2,10 | 0,76 | 0,02 | 0,00 | |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 9,7 | 1,33 | 0,07 | 2,26 | |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa, 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição, Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100 g | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 45 g | | TEMPO DE PREPARO: 1 hora | | |

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (repolho, cebolinha e tomate) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | | |
|--|----------------|--------------------|--------|--------|------|--------------------|---------------------------------|-------------|---------------------------------|-------------|--|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia Kcal | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) | |
| Repolho | 30,00 | 2 colheres de sopa | 30,00 | 21,43 | 1,40 | | 3,67 | 0,19 | 0,03 | 0,83 | |
| Cebolinha | 25,00 | 2 colheres 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 chá | 5,00 | 2,38 | 2,10 | | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 | |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 19,03 | 1,35 | 0,24 | 4,00 | |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa, 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição, Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 60,0 | | TEMPO DE PREPARO: 1 hora | | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|--------------------|--------|--------|------|--------------------|---------------------------------|-------------|---------------------------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (rúcula e manjericão) | | | | | | | 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 | 2 colheres de sopa | 30,00 | 20,13 | 1,49 | * | 2,64 | 0,36 | 0,02 | 0,45 |
| Manjericão | 30,00 | 2 colheres de sopa | 30,00 | 19,74 | 1,52 | * | 4,17 | 0,39 | 0,08 | 0,72 |
| Limão | 5,00 | 1 colher de chá | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 17,93 | 1,82 | 0,24 | 3,38 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa, 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição, Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 65,0 | | TEMPO DE PREPARO: 1 hora | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|--------------------|--------|--------|------|--------------------|---------------------------------|-------------|---------------------------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (rúcula e tomate) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia Kcal | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Rúcula | 30,00 | 2 colheres de sopa | 30,00 | 20,13 | 1,49 | | 2,64 | 0,36 | 0,02 | 0,45 |
| Tomate | 30,00 | 2 colheres de sopa | 30,00 | 25,64 | 1,17 | | 3,93 | 0,28 | 0,04 | 0,80 |
| Limão | 5,00 | 1 colher de chá | 5,00 | 2,38 | 2,10 | | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 13,45 | 1,21 | 0,10 | 2,80 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa, 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição, Servir conforme o cardápio | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 95,0 | | TEMPO DE PREPARO: 1 hora | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|--------------------|--------|--------|------|--------------------|---------------------------------|-------------|---------------------------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (tomate e cenoura) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia Kcal | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Cenoura | 30,00 | 2 colheres de sopa | 30,00 | 21,90 | 1,37 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Tomate | 30,00 | 1 colher de sopa | 30,00 | 25,64 | 1,17 | | 6,57 | 0,25 | 0,05 | 1,00 |
| Limão | 5,00 | 1 colher de chá | 5,00 | 2,38 | 2,10 | | 3,93 | 0,28 | 0,04 | 0,80 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 22,55 | 1,10 | 0,19 | 4,14 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa, 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição, Servir conforme o cardápio | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 65,0 | | TEMPO DE PREPARO: 1 hora | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|--------------------|--------|--------|------|--------------------|----------------------------------|-------------|---------------------------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE FRUTAS (banana, laranja, maçã) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia Kcal | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Banana | 60,00 | 2 colheres de sopa | 60,00 | 41,10 | 1,46 | * | 40,38 | 0,52 | 0,03 | 10,67 |
| Laranja | 60,00 | 2 colheres de sopa | 60,00 | 34,68 | 1,73 | * | 12,75 | 0,36 | 0,04 | 3,10 |
| Maçã | 60,00 | 2 colheres de sopa | 60,00 | 50,00 | 1,20 | * | 27,76 | 0,14 | 0,00 | 7,58 |
| Leite em pó | 20,00 | 1 colher de sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 99,33 | 5,08 | 5,38 | 7,84 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 123,63 | 4,19 | 3,74 | 20,02 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa, 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição, Servir conforme o cardápio | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 200,0 | | TEMPO DE PREPARO: 1 hora | |

| FICHA TÉCNICA DE PREPARO | | | | | | | | | | |
|---|----------------|--------------------|--------|--------|------|--------------------|----------------------------------|-------------|---------------------------------|--------------|
| CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio | | | | | | | | | | |
| MODALIDADE DE ENSINO: Integral | | | | | | | | | | |
| FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE FRUTAS (banana, laranja, melão) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia Kcal | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Banana | 60,00 | 3 colheres de sopa | 60,00 | 41,10 | 1,46 | * | 40,38 | 0,52 | 0,03 | 10,67 |
| Laranja | 60,00 | 3 colheres de sopa | 60,00 | 34,68 | 1,73 | * | 12,75 | 0,36 | 0,04 | 3,10 |
| Melão | 60,00 | 3 colheres de sopa | 60,00 | 51,28 | 1,17 | * | 15,06 | 0,35 | 0,00 | 3,86 |
| Leite em pó | 20,00 | 1 colher de sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 99,33 | 5,08 | 5,38 | 7,84 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 113,91 | 4,29 | 3,71 | 17,32 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> Higienizar, descascar e cortar em cubos as frutas; Misturar as frutas cortadas num recipiente. | | | | | | | | | | |
| SUGESTÃO: Acrescentar na salada de fruta leite dissolvido na água ou suco de fruta. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 200,0 | | TEMPO DE PREPARO: 1 hora | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO | |
|--|------------------------|
| PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | |
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO | |
| CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio | |
| MODALIDADE DE ENSINO: Integral | |
| FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SOPA DE CARNE BOVINA EM CUBOS, FEIJÃO E LEGUMES (cenoura, chuchu, quiabo e vinagreira) | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |

| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia Kcal | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
|--|----------------|-----------------------|--------|--------|------|--------------------|----------------------------------|--------------|-----------------------------|-------------|
| Carne bovina | 60,00 | 2 colheres de sopa | 60,00 | 53,57 | 1,12 | * | 73,16 | 10,40 | 3,19 | 0,00 |
| Alho | 1,00 | 1/3 de dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher de sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 4,17 | 1,20 | * | 1,13 | 0,09 | 0,01 | 0,20 |
| Tomate | 5,00 | 1/6 de colher de sopa | 5,00 | 4,27 | 1,17 | * | 0,66 | 0,05 | 0,01 | 0,13 |
| Óleo de soja | 5,00 | 1 colher de chá | 5,00 | 5,00 | 1,00 | * | 44,20 | 0,00 | 5,00 | 0,00 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Limão | 5,00 | 1 colher de chá | 5,00 | 2,10 | 2,38 | * | 0,67 | 0,02 | 0,00 | 0,23 |
| Cenoura | 10,00 | ½ colher de sopa | 10,00 | 8,62 | 1,16 | * | 2,59 | 0,10 | 0,02 | 0,39 |
| Chuchu | 10,00 | ½ colher de sopa | 10,00 | 7,14 | 1,40 | * | 1,21 | 0,05 | 0,00 | 0,30 |
| Quiabo | 10,00 | ½ colher de sopa | 10,00 | 8,13 | 1,23 | * | 2,43 | 0,16 | 0,02 | 0,52 |
| Vinagreira | 10,00 | 2 colheres de sopa | 10,00 | 6,67 | 1,50 | * | 1,73 | 0,14 | 0,02 | 0,33 |
| Feijão | 10,00 | 1 colher de sopa | 10,00 | 9,71 | 1,03 | * | 31,94 | 1,94 | 0,12 | 5,94 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 139,01 | 11,19 | 7,20 | 7,38 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar; Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, pimenta do reino e sal; Refogar e cozinhar a carne com cebola, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida por aproximadamente 10 minutos; Acrescentar os legumes e deixar cozinhar até tudo está macio, finalizar com cheiro verde, Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 139,0 | | TEMPO DE PREPARO: 2h | |

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: SOPA DE FRANGO COM FEIJÃO, MACARRÃO E LEGUMES (cenoura, maxixe, repolho, quiabo, vinagreira) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | | |
|--|----------------|-----------------------|--------|--------|------|--------------------|----------------------------------|-------------|-----------------------------|--------------|--|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia Kcal | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) | |
| Frango | 40,00 | 2 colheres de sopa | 40,00 | 28,78 | 1,39 | * | 34,29 | 6,19 | 0,87 | 0,00 | |
| Alho | 1,00 | 1/3 de dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 | |
| Cebola | 5,00 | ½ colher de sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 | |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 4,17 | 1,20 | * | 1,13 | 0,09 | 0,01 | 0,20 | |
| Tomate | 5,00 | 1/6 de colher de sopa | 5,00 | 4,27 | 1,17 | * | 0,66 | 0,05 | 0,01 | 0,13 | |
| Óleo de soja | 5,00 | 1 colher de chá | 5,00 | 5,00 | 1,00 | * | 44,20 | 0,00 | 5,00 | 0,00 | |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | |
| Colorau | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Limão | 5,00 | 1 colher de chá | 5,00 | 2,10 | 2,38 | * | 0,67 | 0,02 | 0,00 | 0,23 | |
| Cenoura | 10,00 | ½ colher de sopa | 10,00 | 8,62 | 1,16 | * | 2,59 | 0,10 | 0,02 | 0,39 | |
| Quiabo | 10,00 | ½ colher de sopa | 10,00 | 8,13 | 1,23 | * | 2,43 | 0,16 | 0,02 | 0,52 | |
| Repolho | 10,00 | ½ colher de sopa | 10,00 | 8,13 | 1,23 | * | 1,39 | 0,07 | 0,01 | 0,31 | |
| Vinagreira | 10,00 | ½ colher de sopa | 10,00 | 6,67 | 1,50 | * | 1,73 | 0,14 | 0,02 | 0,33 | |
| Maxixe | 10,00 | ½ colher de sopa | 10,00 | 6,67 | 1,50 | * | 0,92 | 0,09 | 0,00 | 0,18 | |
| Feijão | 20,00 | 1 colher de sopa | 20,00 | 19,42 | 1,03 | * | 63,89 | 3,88 | 0,24 | 11,89 | |
| Macarrão | 10,00 | ½ colher de sopa | 10,00 | 10,00 | 1,00 | * | 37,11 | 1,00 | 0,13 | 7,79 | |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 162,23 | 9,98 | 5,32 | 18,90 | |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | | |
| 5. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar; 6. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, pimenta do reino e sal; 7. Refogar e cozinhar a carne com cebola, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida por aproximadamente 10 minutos; 8. Acrescentar os legumes e deixar cozinhar até tudo está macio, finalizar com cheiro verde, Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 149,0 | | TEMPO DE PREPARO: 2h | | |

| PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|-----------------|--------|--------|------|--------------------|-------------------------------|-------------|-------------------------------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO | | | | | | | | | | |
| CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio | | | | | | | | | | |
| MODALIDADE DE ENSINO: Integral | | | | | | | | | | |
| FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE ABACAXI | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia Kcal | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Polpa de abacaxi | 100,00 | 2 Colh. de sopa | 100,00 | 100,00 | 1,00 | * | 30,59 | 0,47 | 0,11 | 7,80 |
| Açúcar | 20,00 | 1 Colh. de sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 77,31 | 0,06 | 0,00 | 19,91 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 89,92 | 0,44 | 0,09 | 23,09 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g):110 | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | |

| FICHA TÉCNICA DE PREPARO | | | | | | | | | | |
|---|----------------|-----------------|--------|--------|------|--------------------|---------------------------------|-------------|-------------------------------------|--------------|
| CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio | | | | | | | | | | |
| MODALIDADE DE ENSINO: Integral | | | | | | | | | | |
| FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE ABACAXI | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia Kcal | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Polpa de abacaxi | 100,00 | 2 Colh. de sopa | 100,00 | 100,00 | 1,00 | * | 30,59 | 0,47 | 0,11 | 7,80 |
| Hortelã | 5,00 | | 5,00 | 3,45 | 1,45 | * | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| Açúcar | 20,00 | 1 Colh. de sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 77,37 | 0,06 | 0,00 | 19,92 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 87,48 | 0,43 | 0,09 | 22,46 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Lavar as folhas de hortelã 3. Bater no liquidificador a polpa com água, as folhas de hortelã e açúcar; 4. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g):125,0 | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | |

| PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|-----------------|--------|--------|------|--------------------|---------------------------------|-------------|-------------------------------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO | | | | | | | | | | |
| CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio | | | | | | | | | | |
| MODALIDADE DE ENSINO: Integral | | | | | | | | | | |
| FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE ACEROLA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia Kcal | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Polpa de acerola | 100,00 | 2 Colh. de sopa | 100,00 | 100,00 | 1,00 | * | 21,94 | 0,59 | 0,00 | 5,54 |
| Açúcar | 20,00 | 1 Colh. de sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 77,31 | 0,06 | 0,00 | 19,91 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 82,71 | 0,55 | 0,00 | 21,21 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g):60,00 | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | |

| CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio | | | | | | | | | | |
|--|----------------|-----------------|--------|--------|------|--------------------|---------------------------------|-------------|-------------------------------------|--------------|
| MODALIDADE DE ENSINO: Integral | | | | | | | | | | |
| FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE BACURI | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia Kcal | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Polpa de bacuri | 100,00 | 2 Colh. de sopa | 100,00 | 100,00 | 1,00 | * | 105,00 | 1,90 | 2,00 | 22,80 |
| Açúcar | 20,00 | 1 Colh. de sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 77,31 | 0,06 | 0,00 | 19,91 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 151,93 | 1,64 | 1,67 | 35,59 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g):60,00 | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|-----------------|--------|--------|------|--------------------|---------------------------------|-------------|-------------------------------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJÁ | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia Kcal | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Polpa de cajá | 100,00 | 2 Colh. de sopa | 100,00 | 100,00 | 1,00 | * | 26,33 | 0,59 | 0,17 | 6,37 |
| Açúcar | 20,00 | 1 Colh. de sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 77,31 | 0,06 | 0,00 | 19,91 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 86,37 | 0,54 | 0,14 | 21,90 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g):120,0 | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|-----------------|--------|--------|------|--------------------|----------------------------------|-------------|-------------------------------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJU | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia Kcal | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Polpa de caju | 100,00 | 2 Colh. de sopa | 100,00 | 100,00 | 1,00 | * | 36,57 | 0,48 | 0,15 | 9,35 |
| Açúcar | 20,00 | 1 Colh. de sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 77,31 | 0,06 | 0,00 | 19,91 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 94,90 | 0,45 | 0,13 | 24,38 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g):120,00 | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |

| NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE CUPUAÇÚ | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|--|----------------|-----------------|--------|--------|------|--------------------|-------------------------------|-------------|-------------------------------------|--------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia Kcal | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Polpa de cupuaçu | 100,00 | 2 Colh. de sopa | 100,00 | 100,00 | 1,00 | * | 48,80 | 0,84 | 0,59 | 11,39 |
| Açúcar | 20,00 | 1 Colh. de sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 77,31 | 0,06 | 0,00 | 19,91 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 105,09 | 0,76 | 0,49 | 26,08 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g):120 | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | |

| FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
|---|----------------|-----------------|--------|--------|------|--------------------|----------------------------------|-------------|-------------------------------------|--------------|
| NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE GOIABA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia Kcal | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Polpa de goiaba | 100,00 | 2 Colh. de sopa | 100,00 | 100,00 | 1,00 | * | 54,17 | 1,09 | 0,44 | 13,01 |
| Açúcar | 20,00 | 1 Colh. de sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 77,31 | 0,06 | 0,00 | 19,91 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 109,57 | 0,96 | 0,37 | 27,43 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> Lavar a embalagem da polpa de fruta; Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar; Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 120,0 | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | |

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE MANGA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
|---|----------------|-----------------|--------|--------|------|--------------------|----------------------------------|-------------|-------------------------------------|--------------|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia Kcal | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Polpa de manga | 100,00 | 2 Colh. de sopa | 100,00 | 100,00 | 1,00 | * | 48,31 | 0,38 | 0,23 | 12,52 |
| Açúcar | 20,00 | 1 Colh. de sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 77,31 | 0,06 | 0,00 | 19,91 |
| | | | | | | | 104,68 | 0,37 | 0,20 | 27,02 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> Lavar a embalagem da polpa de fruta; Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar; Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 120,0 | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | |

| CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio | | | | | | | | | | |
|--|----------------|-----------------|--------|--------|------|--------------------|-------------------------------|---------|-------------------------------------|---------|
| MODALIDADE DE ENSINO: Integral | | | | | | | | | | |
| FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE MARACUJÁ | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia Kcal | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Polpa de maracujá | 100,00 | 2 Colh. de sopa | 100,00 | 100,00 | 1,00 | * | 38,76 | 0,81 | 0,18 | 9,60 |
| Açúcar | 20,00 | 1 Colh. de sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 77,31 | 0,06 | 0,00 | 19,91 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 96,73 | 0,73 | 0,15 | 24,59 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g):120 | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | |

| FICHA TÉCNICA DE PREPARO | | | | | | | | | | |
|--|----------------|-----------------|--------|--------|------|--------------------|---------------------------------|-------------|-------------------------------------|--------------|
| CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio | | | | | | | | | | |
| MODALIDADE DE ENSINO: Integral | | | | | | | | | | |
| FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE MURICI | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia Kcal | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Polpa de murici | 100,00 | 2 Colh. de sopa | 100,00 | 100,00 | 1,00 | * | 91,00 | 0,88 | 2,47 | 19,37 |
| Açúcar | 20,00 | 1 Colh. de sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 77,31 | 0,06 | 0,00 | 19,91 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 140,26 | 0,79 | 2,06 | 32,73 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g):60,00 | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|----------------|--------|--------|------|--------------------|--------------------------------|---------|-------------------------------------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: TANGERINA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia Kcal | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Tangerina | 100,00 | 1 unidade | 100,00 | 66,66 | 1,50 | * | 25,22 | 0,57 | 0,05 | 6,41 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 37,83 | 0,85 | 0,07 | 9,61 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar e servir de acordo com o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 100 | | TEMPO DE PREPARO: 10 minutos | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |

| NOME DA PREPARAÇÃO: TIRAS DE CARNE BOVINA ACEBOLADA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | | |
|--|----------------|-----------------------|--------|--------|------|--------------------|----------------------------------|--------------|----------------------------------|-------------|--|
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia Kcal | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) | |
| Carne bovina | 180,00 | 1 pedaço médio | 180,00 | 160,71 | 1,12 | * | 231,48 | 33,46 | 9,83 | 0,00 | |
| Alho | 1,00 | 1/3 de dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 | |
| Cebola | 5,00 | 1/2 colher sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 | |
| Colorau | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | |
| Limão | 5,00 | 1 colher de chá | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 | |
| Óleo de soja | 10,00 | 1 colher de chá | 10,00 | 10,00 | 1,00 | * | 88,40 | 0,00 | 10,00 | 0,00 | |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 181,85 | 18,95 | 11,20 | 0,30 | |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em cubos e temperar com alho, cebola, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 2. Em uma panela de pressão, refogar tudo e acrescentar pouca água até cozinhar por completo e ficar macia; 3. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 199,0 | | TEMPO DE PREPARO: 2 horas | | |

| FICHA TÉCNICA DE PREPARO | | | | | | | | | | |
|---|----------------|-----------------------|--------|--------|------|--------------------|---------------------------------|-------------|-------------------------------------|-------------|
| CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio | | | | | | | | | | |
| MODALIDADE DE ENSINO: Integral | | | | | | | | | | |
| FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| 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 chá | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 28,54 | 1,80 | 0,23 | 5,89 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> Higienizar os legumes, picar e misturar; Manter sobre refrigeração até o momento de servir; Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 66,0 | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | |

| |
|---|
| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE |
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio |

| MODALIDADE DE ENSINO: Integral | | | | | | | | | | |
|---|----------------|-----------------|--------|--------|------|--------------------|----------------------------------|-------------|-------------------------------------|--------------|
| FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE ABACATE | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia Kcal | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Abacate | 45,00 | 1 colh. de sopa | 45,00 | 29,80 | 1,51 | * | 28,65 | 0,37 | 2,50 | 1,80 |
| Açúcar | 20,00 | 1 colh. de sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 77,31 | 0,06 | 0,00 | 19,91 |
| Leite em pó | 20,00 | 1 colh. de sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 99,33 | 5,08 | 5,38 | 7,84 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 294,12 | 7,90 | 11,29 | 42,32 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Higienizar, retirar o caroço e extrair a polpa do abacate; 2. Liquidificar com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogenia; 3. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 85,00 | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|-----------------|--------|--------|------|--------------------|-----------------------------------|-------------|-------------------------------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| 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 colh. de sopa | 100,00 | 100,00 | 1,00 | * | 21,94 | 0,59 | 0,00 | 5,54 |
| Açúcar | 20,00 | 1 colh. de sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 77,31 | 0,06 | 0,00 | 19,91 |
| Leite em pó | 20,00 | 1 colh. de sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 99,33 | 5,08 | 5,38 | 7,84 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 141,84 | 4,10 | 3,84 | 23,78 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> Lavar a embalagem da polpa de fruta; Liquidificar com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogeneia; Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 140,00 | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral | | | | | | | | | | |

| FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
|--|----------------|----------------|--------|--------|------|--------------------|----------------------------------|-------------|-------------------------------------|--------------|
| NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE BANANA E MAMÃO (banana, mamão, açúcar, leite integral em pó, aveia) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia Kcal | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Aveia | 20,00 | 1 Colh. sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 78,76 | 2,78 | 1,70 | 13,33 |
| Banana | 44,00 | 2 Colh. sopa | 44,00 | 30,14 | 1,46 | * | 23,48 | 0,37 | 0,02 | 6,12 |
| Mamão | 40,0 | 1 Colh. sopa | 40,00 | 26,67 | 1,50 | * | 10,71 | 0,12 | 0,03 | 2,78 |
| Açúcar | 10,00 | 1/2 Colh. sopa | 10,00 | 10,00 | 1,00 | * | 38,68 | 0,03 | 0,00 | 9,96 |
| Leite em pó | 20,00 | 1 Colh. sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 99,33 | 5,08 | 5,38 | 7,84 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 198,38 | 6,46 | 6,26 | 30,76 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> Higienizar, retirar os caroços do mamão, extrair a polpa, cortar em cubos e reservar; Higienizar, descascar as bananas e cortar em cubos; Liquidificar as frutas com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogenia; Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 120,0 | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | |

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|-----------------|--------|--------|------|--------------------|-----------------------------------|---------|-------------------------------------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE GOIABA (polpa de goiaba, leite em pó integral, açúcar) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia Kcal | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Polpa de goiaba | 100,00 | 5 colh. de sopa | 100,00 | 100,00 | 1,00 | * | 54,17 | 1,09 | 0,44 | 13,01 |
| Açúcar | 20,00 | 1/2 Colh. sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 77,31 | 0,06 | 0,00 | 19,91 |
| Leite em pó | 20,00 | 1 Colh. sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 99,33 | 5,08 | 5,38 | 7,84 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 54,17 | 1,09 | 0,44 | 13,01 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Liquidificar com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogênea; 3. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 140,00 | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | |

| |
|---|
| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE FICHA TÉCNICA DE PREPARO |
|---|

| CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio | | | | | | | | | | |
|---|----------------|----------------|--------|--------|------|--------------------|----------------------------------|---------|-------------------------------------|---------|
| MODALIDADE DE ENSINO: Integral | | | | | | | | | | |
| FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| 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 colh. sopa | 50,00 | 33,33 | 1,50 | * | 13,38 | 0,15 | 0,04 | 3,48 |
| Açúcar | 20,00 | 1/2 Colh. sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 77,31 | 0,06 | 0,00 | 19,91 |
| Aveia | 20,00 | 1 Colh. sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 78,76 | 2,78 | 1,70 | 13,33 |
| Leite em pó | 20,00 | 1 Colh. sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 99,33 | 5,08 | 5,38 | 7,84 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 288,00 | 8,66 | 7,63 | 47,73 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> Higienizar e retirar os caroços do mamão, extrair a polpa e cortar em cubos; Liquidificar a fruta com água, açúcar, leite em pó integral e aveia até ficar uma mistura homogenia; Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 110,0 | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | |

| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio III Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
|---|----------------|------------------|--------|--------|------|--------------------|----------------------------------|-------------|-------------------------------------|--------------|
| 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 | 1 colher 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 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 153,86 | 4,26 | 3,97 | 26,67 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Liquidificar com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogenia; 3. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 140,0 | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | |