



**FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DO CARDÁPIO A
EDUCAÇÃO JOVENS E ADULTOS I – 1ª ETAPA (19 A 30 anos)
FEVEREIRO A JUNHO DE 2023**

GOVERNO ESTADO DO MARANHÃO

CARLOS ORLEANS BRANDÃO JÚNIOR

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)

CRN11: 4557

DIANA MESSALA PINHEIRO DA SILVA MONTEIRO (Quadro Técnico)

CRN11: 3555

MARIA DO SOCORRO MENDES JANSEN (Quadro Técnico)

CRN11: 8034

SUZANA BORBA FONSECA DA SILVA (Quadro Técnico)

CRN11: 4418

RENATA RODRIGUES NASLAUSKY RABIN (Quadro Técnico)

CRN11: 2164

PREPARACÕES

1. Arroz branco
2. Arroz temperado (João Gomes, cenoura)
3. Banana
4. Biscoito maisena
5. Biscoito salgado
6. Caldo de carne com couve
7. Caldo de ovos com cheiro verde
8. Caldo verde proteico (farinha branca, carne bovina em cubos, couve)
9. Cozidão de carne bovina com legumes (inhame, abóbora, vinagreira, berinjela)
10. Farofa
11. Farofa colorida (farinha branca, couve, ovo, cenoura)
12. Farofa de sardinha com cheiro verde, salsa
13. Farofa Mistura do Bem (Farinha branca, frango desfiado, pimentão verde, vinagreira, cebolinha)
14. Farofa Rica (Farinha branca, carne bovina em cubos, repolho, cenoura, manjeriço)
15. Feijão com abóbora
16. Galinhada
17. Laranja
18. Maçã
19. Macarrão ao molho (macarrão, carne moída bovina com tomate, cheiro verde)
20. Macarrão na panelinha (macarrão, carne bovina desfiada, cenoura, repolho)
21. Macarronada Margarita (macarrão, ovo cozido em rodela, tomate, rúcula, manjeriço)
22. Melancia
23. Melão
24. Pão
25. Pão massa fina
26. Peixe frito
27. Risoto nutritivo (arroz, frango em cubo, beterraba, vagem, vinagreira)
28. Salada crua (acelga, tomate)
29. Salada crua (pepino, alface)
30. Salada crua (pepino, tomate, rúcula)

31. Salada de fruta (laranja, mamão, banana)
32. Sobrecoxa de frango assada
33. Sopa de feijão, macarrão, carne bovina moída e legumes (maxixe, macaxeira, abóbora, quiabo)
34. Suco de abacaxi com biscoito salgado
35. Suco de cajá
36. Suco de caju
37. Suco de goiaba
38. Suco de maracujá
39. Suco murici
40. Tangerina
41. Vitamina de abacate

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
Manjeriçao	250g
Rúcula	300g
Vinagreira	400g

Exemplo: COUVE

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

Exemplo: OVO

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

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 sujeira 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 sujeira;
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 hortalças, 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 DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio A - Regular MODALIDADE DE ENSINO: EJA I FAIXA ETÁRIA: 19 a 30 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ BRANCO (arroz, alho)							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
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	1,09	0,92	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	17,68	0,00	2,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	214,67	4,30	0,20	47,26
TOTAL EM 100 G							379,49	6,71	5,46	73,28
MODO DE PREPARO: 1. Amassar o alho e em uma panela e acrescentar óleo, sal e o arroz; 2. Refogar bem e depois acrescentar água; 3. Tampar a panela e deixar cozinhar por cerca de 30 minutos ou até amolecer. 1. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO: 95 g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio A - Regular MODALIDADE DE ENSINO: EJA I FAIXA ETÁRIA: 19 a 30 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ TEMPERADO (arroz, cenoura, 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	½ xícara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Cenoura	25,0	1 colher de sopa	25,00	21,55	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98
Alho	1,00	1/3 do dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
João Gomes	20,00	1 colher de sopa	20,00	17,39	1,15	*	6,92	0,57	0,05	1,60
TOTAL EM 100 G							364,48	7,38	3,40	74,03
MODO DE PREPARO: 1. Lavar, descascar e cortar a cenoura em cubos; 2. Lavar, higienizar e separar as folhas de João Gomes; 3. Amassar o alho em uma panela e acrescentar a cenoura, o João Gomes, o sal, colorau e o arroz; 4. Refogar bem e depois acrescentar água; 5. Tampar a panela e deixar cozinhar até amolecer. 6. Servir conforme o cardápio.										
REDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 241 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio A - Regular MODALIDADE DE ENSINO: EJA I FAIXA ETÁRIA: 19 a 30 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	90,00	1 unidade média	90,00	58,90	1,46	*	57,87	0,75	0,04	15,29
TOTAL EM 100 G							98,25	1,27	0,07	25,96
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e servir de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 90 g				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio A - Regular MODALIDADE DE ENSINO: EJA I FAIXA ETÁRIA: 19 a 30 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 100 G							446,15	8,07	11,97	75,23
MODO DE PREPARO: 1.Servir de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 30 g				TEMPO DE PREPARO: 15 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio A - Regular MODALIDADE DE ENSINO: EJA I FAIXA ETÁRIA: 19 a 30 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 100 G							432,00	10,10	14,40	68,70
MODO DE PREPARO: 1. Servir de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 30 g				TEMPO DE PREPARO: 15 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio A - Regular MODALIDADE DE ENSINO: EJA I FAIXA ETÁRIA: 19 a 30 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE CARNE BOVINA MOÍDA COM COUVE (carne moída, farinha branca, couve, cheiro-verde)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne moída	60,00	2 colheres de sopa	60,00	50,85	1,18	*	108,81	13,54	5,64	0,00
Farinha branca	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
Couve	20,00	1 colher de sopa	20,00	17,86	1,12	*	4,83	0,51	0,10	0,77
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 do dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Tomate	15,00	1 colher de sopa	15,00	12,82	1,17	*	1,97	0,14	0,02	0,40
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
TOTAL EM 100 G							202,82	8,20	3,25	34,95
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar e temperar a carne com sal, alho, pimenta do reino, pimenta de cheiro, limão e colorau; 2. Colocar em uma panela o óleo, a cebola, o tomate e a carne moída e deixar refogar bem; 3. Deixar cozinhar, quando a carne estiver macia, acrescentar a couve em tiras; 4. Acrescente a farinha peneirada aos poucos até engrossar um pouco; 5. Finalizar acrescentando o cheiro-verde picado; 6. Servir conforme o cardápio.										
REDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 142,00 g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio A - Regular MODALIDADE DE ENSINO: EJA I FAIXA ETÁRIA: 19 a 30 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE OVOS COM CHEIRO VERDE (ovo, farinha branca, cebolinha, 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)
Ovo	44,00	1 unidade	44,00	39,29	1,12	*	56,22	5,12	3,50	0,64
Farinha branca	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	72,17	0,31	0,06	17,58
Cebolinha	2,3	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Cheiro verde	3,0	1 colher sopa	3,0	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ colher 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 sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Alho	1,0	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
TOTAL EM 100 G							185,85	6,70	7,59	22,32
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar os ovos e quebrá-los em uma vasilha separada. Reservar; 2. Refogar o alho, cebola, limão, cebolinha, colorau, pimenta de cheiro, pimenta do reino, e tomate numa panela aquecida com óleo; 3. Acrescentar água e aos poucos a farinha branca peneirada, mexendo sempre para não embolar, deixar no ponto de creme; 4. Adicionar os ovos da vasilha, cheiro verde e sal; 5. Deixar cozinhar; 6. Por ultimo acrescentar o cheiro-verde picado; 7.Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 101,00				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio A - Regular MODALIDADE DE ENSINO: EJA I FAIXA ETÁRIA: 19 a 30 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO VERDE PROTEICO (farinha branca, carne bovina moída, couve, cheiro-verde))							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne moída	60,00	2 colheres de sopa	60,00	50,85	1,18	*	108,81	13,54	5,64	0,00
Farinha branca	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
Couve	20,00	1 colher de sopa	20,00	17,86	1,12	*	4,83	0,51	0,10	0,77
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 do dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Tomate	15,00	1 colher de sopa	15,00	12,82	1,17	*	1,97	0,14	0,02	0,40
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
TOTAL EM 100 G							202,82	8,20	3,25	34,95
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar e temperar a carne moída com sal, colorau, alho, limão, pimenta do reino; 2. Colocar em uma panela o óleo, e o restante dos temperos com a carne e deixar refogar bem; 3. Deixar cozinhar até que a carne fique macia, acrescentar a couve em tiras e deixar cozinhar por mais 2 minutos; 4. Em seguida coloque a farinha branca peneirada aos poucos até engrossar; 5. Finalizar com cheiro verde picado; 6. Servir conforme o cardápio.										
REDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 142,00 g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio A - Regular MODALIDADE DE ENSINO: EJA I FAIXA ETÁRIA: 19 a 30 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: COZIDÃO DE CARNE BOVINA COM LEGUMES (carne bovina em cubos, inhame, abóbora, vinagreira, berinjela)							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 em cubos	180,00	6 colheres de sopa	40,00	33,90	1,18	*	48,82	7,06	2,07	0,00
Alho	1,00	1/3 dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 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
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	1,00	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Abóbora	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,60	1,37	*	5,84	0,25	0,08	0,90
Inhame	30,00	1 colher de sopa	30,00	22,06	1,36	*	21,33	0,45	0,05	5,12
Berinjela	20,00	1 colher de sopa	20,00	18,35	1,09	*	3,60	0,22	0,02	0,81
Vinagreira	20,00	1 colher de sopa	20,00	13,33	1,50	*	3,47	0,28	0,05	0,65
TOTAL EM 100g							107,14	8,42	5,27	8,34
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cortar os vegetais. Reservar; 2. Descongelar adequadamente carne e refogar com os temperos; 3. Deixar cozinhar até amolecer; 4. Adicionar os legumes cortados; 5. Mexer para misturar tudo e deixar cozinhar até amolecer os legumes; 6. Servir conforme o cardápio										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 147,00 g				TEMPO DE PREPARO: 1 hora			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio A - Regular MODALIDADE DE ENSINO: EJA I FAIXA ETÁRIA: 19 a 30 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA (farinha branca, manteiga, cebola)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha branca	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
Manteiga	5,00	¼ colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							426,33	1,34	20,06	61,10
MODO DE PREPARO: 1. Aquecer em uma panela o óleo, a manteiga e a cebola, até que a cebola fique dourada; 2. Acrescentar o alho fatiado e deixar ficar tudo dourado (o alho tosta mais rápido que a cebola); 3. Adicionar uma parte do sal no refogado e mexa; 4. Acrescentar toda farinha branca aos poucos e mexendo sem parar em fogo baixo para não queimar; 5. Adicionar a outra parte do sal e continuar mexendo, até a farofa ficar dourada; 6. Ter cuidado para não queimar; 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 55,00				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio A - Regular MODALIDADE DE ENSINO: EJA I FAIXA ETÁRIA: 19 a 30 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA COLORIDA (farinha branca, couve, ovo, cenoura)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha branca	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
Ovo	44,00	1 unidade	44,00	39,29	1,12	*	56,22	5,12	3,50	0,64
Couve	40,00	2 Col. de sopa	40,00	26,67	1,50	*	7,22	0,77	0,15	1,16
Cenoura	25,00	1 colher de sopa	25,00	21,55	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98
Manteiga	5,00	¼ colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							188,01	3,99	3,08	35,91
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cortar em tiras a couve e ralar a cenoura. Reservar; 2. Higienizar os ovos e quebra um a um em uma vasilha; 3. Aquecer em uma panela o óleo, a manteiga e a cebola, até que a cebola fique dourada; 4. Acrescentar o alho fatiado e deixar ficar tudo dourado (o alho tosta mais rápido que a cebola); 5. Em seguida acrescente os ovos, couve e a cenoura; 6. Adicionar uma parte do sal no refogado e mexa; 7. Deixe o ovo ficar no ponto; 8. Acrescentar toda farinha branca aos poucos e mexendo sem parar em fogo baixo para não queimar; 9. Ter cuidado para não queimar; 10. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 123,00				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio A - Regular MODALIDADE DE ENSINO: EJA I FAIXA ETÁRIA: 19 a 30 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE SARDINHA COM CHEIRO VERDE E SALSA (sardinha, farinha branca, cheiro-verde, salsa)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
Sardinha	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	113,99	6,38	9,62	0,00
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Salsa	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Cheiro verde	3,00	1 colher sopa	3,00	2,59	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							363,32	7,34	12,82	54,24
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar corretamente as latas de sardinha. Reservar; 2. Higienizar e picar a cebola, o tomate, salsa e o cheiro verde. Reservar; 3. Aquecer o óleo e em seguida adicionar a cebola e refogar; 4. Acertar o sal, adicionar o tomate, a salsa e o cheiro verde picados; 5. Acrescentar a farinha branca peneirada aos poucos e mexer sem parar em fogo baixo para não queimar; 6. Ter cuidado para não queimar; 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 107,00				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio A - Regular MODALIDADE DE ENSINO: EJA I FAIXA ETÁRIA: 19 a 30 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA MISTURA DO BEM (farinha branca, frango desfiado, vagem, repolho, pimentão verde, cebolinha, vinagreira)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha branca	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
Filé de frango	30,00	1 colher de sopa	30,00	21,58	1,39	*	49,78	8,89	1,30	0,00
Vagem	20,00	1 colher de sopa	20,00	18,69	1,27	*	4,26	0,31	0,03	0,92
Repolho	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,29	1,40	*	1,22	0,06	0,01	0,28
Pimentão	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	1,64	0,08	0,01	0,38
Vinagreira	20,00	1 colher de sopa	20,00	13,33	1,50	*	3,47	0,28	0,05	0,65
Cebolinha	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,61	1,15	*	0,51	0,05	0,01	0,09
Manteiga	5,00	¼ de colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100G							273,01	10,36	8,65	38,69
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar o frango adequadamente, temperar, cozinhar e desfiar. Reserve; 2. Lavar, higienizar e cortar a cebolinha, vinagreira, pimentão, repolho, vagem, reserve; 3. Aquecer em uma panela o óleo, a manteiga e a cebola, até que a cebola fique dourada; 4. Acrescentar o alho fatiado e deixar ficar tudo dourado (o alho tosta mais rápido que a cebola); 5. Adicionar os outros temperos, o frango desfiado e os vegetais cortados; 6. Acrescentar toda farinha branca aos poucos e mexendo sem parar em fogo baixo para não queimar; 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 164 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio A - Regular MODALIDADE DE ENSINO: EJA I FAIXA ETÁRIA: 19 a 30 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA RICA (farinha branca, carne bovina em cubos, repolho, cenoura)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
Carne	40,00	2 colheres de sopa	40,00	35,71	1,12	*	51,44	7,43	2,18	0,00
Repolho	20,00	2 colheres de sopa	20,00	16,26	1,23	*	2,78	0,14	0,02	0,63
Cenoura	20,00	1 colher de sopa	20,00	18,02	1,11	*	5,41	0,20	0,04	0,82
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100G							305,41	8,29	5,31	55,54
MODO DE PREPARO: 1. Lavar, higienizar e ralar a cenoura e o repolho. Reservar; 2. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em cubos e temperar com alho, cebola, colorau, pimenta de cheiro, pimenta do reino e sal; 3. Em uma panela de pressão, refogar tudo e acrescentar pouca água até cozinhar por completo e ficar macia. Desfiar; 4. Juntar a farinha branca e deixar cozinhar até ficar totalmente solta e macia; 5. Acrescentar os vegetais ralados a farofa de carne; 6. Retirar do fogo, deixar amornar; 7. servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 157 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio A - Regular MODALIDADE DE ENSINO: EJA I FAIXA ETÁRIA: 19 a 30 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM ABÓBORA (feijão, abóbora, alho)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão	40,00	2 Colher de sopa	40,00	26,47	1,36	*	25,79	1,55	0,47	3,98
Abóbora	36,00	1 Colher de sopa	36,00	33,33	1,08	*	8,63	0,38	0,12	1,34
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ Colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 Colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	3,00	1 Colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							102,30	3,38	5,62	9,73
MODO DE PREPARO: 1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Higienizar, descascar e cortar em cubos a abóbora. Reservar; 3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal; 4. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 5. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos; 6. Acrescentar a abóbora e cozinhar por aproximadamente 10 minutos ou até amolecer tanto o feijão como a abóbora; 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 88,00				TEMPO DE PREPARO: 2h			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio A - Regular MODALIDADE DE ENSINO: EJA I FAIXA ETÁRIA: 19 a 30 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: GALINHADA (frango, arroz, alho, pimenta de cheiro)							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	90,00	3 colheres sopa	90,00	64,74	1,39	*	97,68	7,10	7,47	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	4,27	1,17	*	0,88	0,03	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ Colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta do cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Pimenta do reino	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Colorau	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							283,87	9,64	8,85	39,81
MODO DE PREPARO: 1.Descongelar adequadamente o frango, cortá-lo em cubos e temperar com alho, sal, pimenta do reino, limão e colorau; 2.Em uma panela aquecida com óleo refogar a cebola, o tomate e a pimenta de cheiro; 3.Acrescentar o frango, refogar e deixar cozinhar por aproximadamente 10 minutos; 4.Adicionar o arroz e a água fervente ao frango. Deixar cozinhar por aproximadamente 20 minutos ou até que tudo fique macio; 5.Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 119 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio A - Regular MODALIDADE DE ENSINO: EJA I FAIXA ETÁRIA: 19 a 30 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 unidade	90,00	52,33	1,72	*	26,93	0,56	0,10	6,73
TOTAL EM 100g							26,93	1,08	0,19	12,86
MODO DE PREPARO 1. Higienizar a fruta e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 90 g				TEMPO DE PREPARO: 10 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio A - Regular MODALIDADE DE ENSINO: EJA I FAIXA ETÁRIA: 19 a 30 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MAÇÃ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Maçã	90,00	1 unidade média	90,00	75,00	1,20		41,64	0,22	0,00	11,37
TOTAL EM 100G							41,64	0,22	0,00	11,37
MODO DE PREPARO: 1. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 75,0g				TEMPO DE PREPARO: 10 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio A - Regular MODALIDADE DE ENSINO: EJA I FAIXA ETÁRIA: 19 a 30 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRÃO AO MOLHO (macarrão, carne moída bovina, 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)
Macarrão	50,00	2 colheres sopa	50,00	50,00	1,00	*	185,56	5,00	0,65	38,97
Carne moída	30,00	1 Colher de sopa	30,00	26,79	1,12	*	36,58	5,20	1,59	0,00
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Tomate	5,00	1 colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
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	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
TOTAL EM 100G							250,56	11,04	5,96	37,23
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cortar ocheiro-verde. Reservar; 2. Ferver água com um pouco de sal e óleo; 3. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos; 4. Escorrer o macarrão e reservar; 5. Descongelar adequadamente a carne moída, temperar e refogar a carne moída com alho, colorau, pimenta de cheiro e sal; 6. Refogar a cebola e o tomate no óleo e adicionar a carne moída, refogar e deixar cozinhar com pouco caldo até que fique macia; 7. Adicionar o macarrão cozido e o cheiro verde na carne moída; 8. Mexer para misturar tudo; 9. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 147 g				TEMPO DE PREPARO: 50 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio A - Regular MODALIDADE DE ENSINO: EJA I FAIXA ETÁRIA: 19 a 30 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRÃO NA PANELINHA (macarrão, carne bovina desfiada, cenoura e repolho)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Macarrão	50,00	2 colheres sopa	50,00	50,00	1,00	*	185,56	5,00	0,65	38,97
Carne moída	30,00	1 Colher de sopa	30,00	26,79	1,12	*	36,58	5,20	1,59	0,00
Repolho	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,29	1,40		2,45	0,13	0,02	0,55
Cenoura	25,00	1 colher de sopa	25,00	21,55	1,16		6,47	0,24	0,05	0,98
Tomate	5,00	1 colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
TOTAL EM 100G							187,41	8,87	2,94	30,37
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cortar em tiras fina o repolho e ralar a cenoura. Reservar; 2. Ferver água com um pouco de sal e óleo; 3. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos; 4. Escorrer o macarrão e reservar; 5. Descongelar adequadamente a carne e temperar com alho, colorau, pimenta de cheiro e sal; 6. Aquecer o óleo e refogar a cebola e o tomate e acrescentar a carne moída, refogar e deixar cozinhar com pouco caldo até que fique macia; 7. Acrescentar à carne já cozida a cenoura ralada e o repolho, deixar ferver por uns 2 minutos; 8. Adicionar o macarrão cozido e o cheiro verde na carne moída; 9. Mexer para misturar tudo; 10. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 147 g				TEMPO DE PREPARO: 50 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio A - Regular MODALIDADE DE ENSINO: EJA I FAIXA ETÁRIA: 19 a 30 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRÃO MARGARITA (macarrão, ovo cozido em rodela, tomate, rúcula, manjerição)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Macarrão	50,00	2 colheres sopa	50,00	50,00	1,00	*	185,56	5,00	0,65	38,97
Ovo	55,00	1 unidade	44,00	39,29	1,12		56,22	5,12	3,50	0,64
Rúcula	20,00	2 colheres sopa	20,00	13,42	1,49	*	1,76	0,24	0,01	0,30
Manjerição	5,00	2 colheres sopa	5,00	3,29	1,52	*	0,70	0,07	0,01	0,12
Tomate	5,00	1/6 colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
TOTAL EM 100G							216,90	9,19	4,91	32,99
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cortar em tiras o tomate. Reservar; 2. Higienizar e retirar as folhas de rúcula e manjerição dos talos. Reservar; 3. Ferver água com um pouco de sal e óleo; 4. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos; 5. Escorrer o macarrão e reservar; 6. Higienizar os ovos e colocar para cozinhar por 12 minutos; 7. Em seguida descascar e cortar em rodela; 8. Adicionar o macarrão cozido ao ovos em rodela, rúcula, manjerição; 9. Mexer para misturar tudo; 10. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 147 g				TEMPO DE PREPARO: 50 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio A - Regular MODALIDADE DE ENSINO: EJA I FAIXA ETÁRIA: 19 a 30 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 100g							32,61	0,88	0,00	8,14
MODO DE PREPARO: 1.Higienizar a melancia e cortar em fatias; 2.Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 200 G				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio A - Regular MODALIDADE DE ENSINO: EJA I FAIXA ETÁRIA: 19 a 30 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 100g							29,37	0,68	0,00	7,53
MODO DE PREPARO: 1.Higienizar a melão e cortar em fatias; 2.Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 90,00				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio A - Regular MODALIDADE DE ENSINO: EJA I FAIXA ETÁRIA: 19 a 30 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 com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			RENDIMENTO (g): 50 g				RENDIMENTO (g): 15 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio A - Regular MODALIDADE DE ENSINO: EJA I FAIXA ETÁRIA: 19 a 30 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO MASSA FINA							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	*	177,62	2,58	6,54	27,92
TOTAL EM 100 G							355,23	5,15	13,08	55,83
MODO DE PREPARO: 1. Servir conforme com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			RENDIMENTO (g): 50 g				RENDIMENTO (g): 15 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio A - Regular MODALIDADE DE ENSINO: EJA I FAIXA ETÁRIA: 19 a 30 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXE FRITO (peixe, alho, limão)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Peixe	180,00	1 filé médio	180,00	157,89	1,14	*	148,42	28,74	3,65	0,02
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100 G							97,49	14,51	3,85	0,45
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão, alho 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 cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			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 PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio A - Regular MODALIDADE DE ENSINO: EJA I FAIXA ETÁRIA: 19 a 30 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: RISOTO NUTRITIVO (arroz, filé de frango em cubos, beterraba, vagem, vinagreira)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	45,00	½ Colher de servir	45,00	45,00	1,00	*	161,01	3,22	0,15	35,44
Filé de frango	60,00	2 colheres de sopa	60,00	43,16	1,39	*	43,56	7,78	1,14	0,00
Beterraba	20,00	1 colher de sopa	20,00	12,90	1,55		6,30	0,25	0,01	1,43
Vagem	20,00	1 colher de sopa	20,00	15,75	1,27	*	3,92	0,28	0,03	0,84
Vinagreira	10,00	½ Colher de sopa	10,00	6,67	1,50		1,73	0,14	0,02	0,33
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	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Colorau	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
TOTAL EM 100G							245,63	12,00	4,64	38,38
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e ralar a beterraba. Reservar; 2. Higienizar e cortar a vagem. Reservar; 3. Higienizar a vinagreira e soltar as folhas dos talos. Reservar; 4. Descongelar adequadamente o frango, cortá-lo em cubos e refogar com os temperos; 5. Adicionar o arroz e a água fervente ao frango refogado. Deixar cozinhar por 5 minutos; 6. Acrescentar a beterraba ralada, a vagem e a vinagreira; 7. Cozinhar até amolecer todos os ingredientes. 8. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 131 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio A - Regular MODALIDADE DE ENSINO: EJA I FAIXA ETÁRIA: 19 a 30 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (pepino, 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	25,00	1 colher de sopa	25,00	17,12	1,46		3,59	0,25	0,02	0,79
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	21,90	1,37		3,36	0,24	0,04	0,69
TOTAL EM 100 G							17,80	1,25	0,14	3,79
MODO DE PREPARO: 1.Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2.Organizar as hortaliças em uma travessa, 3.Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição, Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 55 g				TEMPO DE PREPARO: 30 min			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio A - Regular MODALIDADE DE ENSINO: EJA I FAIXA ETÁRIA: 19 a 30 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (pepino, alface)							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
Pepino	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,60	1,37		1,39	0,13	0,00	0,30
TOTAL EM 100 G							11,96	1,33	0,07	2,26
MODO DE PREPARO: 1.Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2.Organizar as hortaliças em uma travessa, 1.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: 30 min			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio A - Regular MODALIDADE DE ENSINO: EJA I FAIXA ETÁRIA: 19 a 30 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (pepino, tomate, rúcula)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Pepino	20,00	1 colher de sopa	20,00	15,38	1,30	*	1,47	0,13	0,00	0,31
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	21,90	1,37		3,36	0,24	0,04	0,69
Rúcula	20,00	2 colheres sopa	20,00	13,42	1,49	*	1,76	0,24	0,01	0,30
TOTAL EM 100 G							13,51	1,06	0,12	2,76
MODO DE PREPARO: 1.Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2.Organizar as hortaliças em uma travessa, 3.Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição, Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 70 g				TEMPO DE PREPARO: 30 min			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio A - Regular MODALIDADE DE ENSINO: EJA I FAIXA ETÁRIA: 19 a 30 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE FRUTA (laranja, mamão, 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	25,00	1 colher de sopa cheia	25,00	15,06	1,66	*	19,28	0,22	0,04	5,07
Laranja	90,00	1 unidade média	90,00	64,29	1,40	*	26,33	0,43	0,09	6,15
Mamão	40,00	1 colher de sopa cheia	40,00	25,81	1,55	*	10,36	0,12	0,03	2,69
Leite integral pó	10,00	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	49,67	2,54	2,69	3,92
TOTAL EM 100 G							91,74	2,87	2,47	15,49
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar em cubos as frutas; 2. Misturar as frutas cortadas num recipiente. SUGESTÃO: Acrescentar na salada de fruta leite dissolvido na água ou suco de fruta.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 165 g				TEMPO DE PREPARO: 30 min			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio A - Regular MODALIDADE DE ENSINO: EJA I FAIXA ETÁRIA: 19 a 30 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SOBRECOXA DE FRANGO ASSADO (coxa de frango, alho, cebola)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Sobrecoxa de frango	180,00	1 pedaço médio	180,00	129,50	1,39	*	329,61	20,02	27,06	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Óleo	3,00	1 Colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Pimenta do reino	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100G							359,52	20,17	30,07	0,84
MODO DE PREPARO: 1.Descongelar adequadamente o frango, cortar e temperar com alho, pimenta do reino, colorau, cebola, limão e sal; 2.Assar o frango numa forma untada com óleo. 3.Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 144 g				TEMPO DE PREPARO: 40 min			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio A - Regular MODALIDADE DE ENSINO: EJA I FAIXA ETÁRIA: 19 a 30 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SOPA DE FEIJÃO, MACARRÃO, CARNE BOVINA MOÍDA E LEGUMES (feijão, macarrão, carne bovina em cubos, maxixe, macaxeira, abóbora, quiabo)							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 em cubos	180,00	6 colheres sopa	180,00	152,54	1,18	*	219,70	31,75	9,33	0,00
Macarrão	25,00	1 colher sopa	25,00	25,00	1,00	*	92,78	2,50	0,33	19,49
Feijão	20,00	1 colher sopa	20,00	14,71	1,36	*	48,40	2,94	0,18	9,01
Maxixe	40,00	1 colher sopa	40,00	38,10	1,05	*	5,24	0,53	0,03	1,04
Macaxeira	30,00	1 colher sopa	30,00	23,62	1,27	*	35,77	0,27	0,07	8,54
Abóbora	36,00	1 colher sopa	36,00	33,33	1,08	*	13,33	0,58	0,18	2,06
Quiabo	40,00	1 colher sopa	40,00	32,52	1,23	*	9,74	0,62	0,10	2,07
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
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 sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
TOTAL EM 100G							152,63	6,84	4,27	21,62
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar; 2. Preparar o feijão de acordo com procedimento normal; 3. Liquidificar o feijão com o caldo. Reservar; 4. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 5. Refogar e cozinhar a carne com cebola, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida por aproximadamente 5 minutos na panela de pressão; 6. Acrescentar a macaxeira, macarrão e deixar cozinhar por mais 5 minutos e depois adicionar o quiabo, maxixe e a abóbora; 7. Cozinhar por mais 5 minutos e acrescentar o feijão liquidificado; 8. Deixar ferver por cerca de 2 minutos; 9. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 144 g				TEMPO DE PREPARO: 40 min			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio A - Regular MODALIDADE DE ENSINO: EJA I FAIXA ETÁRIA: 19 a 30 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 colheres sopa	100,00	100,00	1,00	*	30,59	0,47	0,11	7,80
Açúcar	20,00	1 colher e sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
TOTAL EM 100g							92,76	0,45	0,10	23,09
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 120 g				TEMPO DE PREPARO: 30 min			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio A - Regular MODALIDADE DE ENSINO: EJA I FAIXA ETÁRIA: 19 a 30 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 colheres sopa	100,00	100,00	1,00	*	27,00	0,59	0,17	6,38
Açúcar	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
TOTAL EM 100g							86,93	0,55	0,14	21,91
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 120 g				TEMPO DE PREPARO: 30 min			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio A - Regular MODALIDADE DE ENSINO: EJA I FAIXA ETÁRIA: 19 a 30 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 colheres sopa	100,00	100,00	1,00	*	18,28	0,24	0,08	4,68
Açúcar	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96
TOTAL EM 100g							94,95	0,45	0,13	24,39
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 120g				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio A - Regular MODALIDADE DE ENSINO: EJA I FAIXA ETÁRIA: 19 a 30 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 colheres sopa	100,00	100,00	1,00	*	27,08	0,54	0,22	6,50
Açúcar	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96
TOTAL EM 100g							109,62	0,96	0,37	27,44
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 120 g				TEMPO DE PREPARO: 30 min			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio A - Regular MODALIDADE DE ENSINO: EJA I FAIXA ETÁRIA: 19 a 30 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 colheres sopa	100,00	100,00	1,00	*	19,38	0,41	0,09	4,80
Açúcar	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
TOTAL EM 100g							96,73	0,73	0,15	24,59
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 120 g				TEMPO DE PREPARO: 30 min			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio A - Regular MODALIDADE DE ENSINO: EJA I FAIXA ETÁRIA: 19 a 30 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 colheres sopa	100,00	100,00	1,00	*	91,00	0,88	2,47	19,37
Açúcar	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
TOTAL EM 100g							140,26	0,79	2,06	32,73
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 120 g				TEMPO DE PREPARO: 30 min			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio A - Regular MODALIDADE DE ENSINO: EJA I FAIXA ETÁRIA: 19 a 30 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	66,67	1,50	*	25,22	0,57	0,05	6,41
TOTAL EM 100 G							37,83	0,85	0,07	9,61
MODO DE MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a fruta e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 120 g				TEMPO DE PREPARO: 30 min			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio A - Regular MODALIDADE DE ENSINO: EJA I FAIXA ETÁRIA: 19 a 30 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE ABACATE (abacate, leite em pó integral)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Abacate	100,00	2 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	37,00	0,67	0,40	9,64
Açúcar	20,00	1 colheres de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
Leite em pó integral	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
TOTAL EM 100 G							168,83	1,01	6,30	29,43
MODO DE MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, retirar o caroço e extrair a polpa do abacate; 2. Liquidificar com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogênea; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 140 g				TEMPO DE PREPARO: 60 min			