



**FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DO CARDÁPIO A
EDUCAÇÃO INDÍGENA REGULAR
ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)
DE FEVEREIRO A JUNHO DE 2023**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



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



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

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

PREPARACÕES

1. Abacaxi
2. Achocolatado
3. Arroz branco
4. Arroz com cenoura
5. Arroz com legumes e ovos (arroz, ovo, cebolinha, cenoura, beterraba, couve)
6. Arroz com vinagreira
7. Arroz Maria Isabel (arroz, carne bovina em cubos)
8. Baião de 3 (arroz, feijão, carne bovina em cubos)
9. Banana
10. Bolo de milho
11. Café com leite
12. Caldo de ovos com cebolinha
13. Carne bovina cozida com legumes (abóbora, maxixe e quiabo)
14. Carne bovina cozida com macaxeira, quiabo e vinagreira
15. Cuscuz de arroz
16. Cuscuz de milho
17. Farinha amarela
18. Farofa
19. Farofa de cebolinha e couve
20. Farofa de frango em cubos, couve e cenoura ralada
21. Feijoada com carne suína em cubos
22. Galinhada com abóbora
23. Laranja
24. Macarrão com carne e legumes
25. Macarronada de sardinha com tomate, cebola e cenoura ralada
26. Mamão

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



Programa Nacional de Alimentação Escolar

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



27. Melancia
28. Melão
29. Mingau de arroz doce
30. Mingau de tapioca
31. Ovos mexidos
32. Ovos mexidos com cebola e tomate
33. Pão de forma
34. Peixe cozido
35. Peixe frito
36. Pirão
37. Salada crua de alface pepino, tomate e limão
38. Salada verde de repolho, cebolinha, tomate e limão
39. Salada verde de tomate, alface, cebola, cheiro-verde e limão
40. Sopa de frango com feijão, macarrão e legumes (cenoura, maxixe, repolho, quiabo, vinagreira)
41. Suco de abacaxi
42. Suco de acerola
43. Suco de cajá
44. Suco de caju
45. Suco de goiaba
46. Suco de manga
47. Suco de maracujá
48. Vitamina de abacate

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

APRESENTAÇÃO

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

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

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

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

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

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

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

ORIENTAÇÕES IMPORTANTES

CALCULANDO AS QUANTIDADES DE PER CAPITAS

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

Exemplo: Arroz de couve com ovos mexidos

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

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

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

Exemplo: COUVE

Um maço de couve (média de 6 folhas) equivale a 400g (ver tabela ao lado)
 $15g \text{ de couve} \times 100 \text{ alunos} = 1500 \text{ gramas de couve}$
 $1500g \text{ de couve} \div 400 = 3,75 \times 2 \text{ (frequência)} = 7,5$ ou seja, 8 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
 $2,500g \text{ de ovos} \div 600g = 4 \text{ dúzias} \times 2 \text{ (frequência)} = 8 \text{ dúzias de ovos}$

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS

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

Preparação da solução clorada



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

HIGIENIZAÇÃO DAS BANCADAS

1. Retirar a 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.

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

HIGIENIZAÇÃO DAS HORTALIÇAS

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

HIGIENIZAÇÃO DE FRUTAS

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

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

DESCONGELAMENTO

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

DESSALGUE

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164



PREPARAÇÕES

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|----------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio Indígena Regular MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular 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 | 150,00 | 1 fatia média | 150,00 | 84,75 | 1,77 | * | 40,95 | 0,73 | 0,10 | 10,45 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 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): | | | PESO DA PORÇÃO (g): 150,00 | | | | TEMPO DE PREPARO: 10 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|------------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|--------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio Indígena Regular MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular 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 colher de sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 80,20 | 0,84 | 0,43 | 18,24 |
| Leite em pó | 20,00 | 1 colher de sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 99,33 | 5,08 | 5,38 | 7,84 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 448,84 | 14,81 | 14,54 | 65,18 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Colocar água, o leite em pó e o achocolatado em pó no liquidificador, bater até formar uma mistura homogênea; | | | | | | | | | | |
| 2. Servir quente ou frio conforme a preferência dos alunos. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): | | | PESO DA PORÇÃO (g): 40,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 20 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|--------------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio Indígena Regular MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular 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 | 90,00 | 1 colher de servir | 90,00 | 90,00 | 1,00 | * | 322,01 | 6,44 | 0,30 | 70,88 |
| Alho | 1,00 | 1/3 dente alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher de café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| 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): | | | PESO DA PORÇÃO (g): 95,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio Indígena Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular
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 colher de sopa | 20,00 | 17,24 | 1,16 | * | 5,17 | 0,19 | 0,04 | 0,79 |
| Alho | 1,00 | 1/3 de dente alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Óleo de soja | 3,00 | 1 colher de café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher 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): | | | PESO DA PORÇÃO (g): 115,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio Indígena Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM LEGUMES E OVOS | | | | | | | 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 | 1347,29 | 6,44 | 0,30 |
| Ovo | 50,00 | 1 unidade | 50,00 | 45,05 | 1,11 | * | 64,46 | 269,72 | 5,87 | 4,01 |
| Cebolinha | 5,00 | 1 colher sopa | 5,00 | 2,17 | 2,30 | * | 0,42 | 1,78 | 0,04 | 0,01 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 5,77 | 0,06 | 0,00 |
| Cenoura | 25,00 | 1 colher sopa | 25,00 | 21,55 | 1,16 | * | 6,47 | 27,59 | 0,24 | 0,05 |
| Couve | 20,00 | 1 colher sopa | 20,00 | 12,20 | 1,64 | * | 3,30 | 13,81 | 0,35 | 0,07 |
| Beterraba | 20,00 | 1 colher sopa | 20,00 | 12,90 | 1,55 | * | 6,30 | 26,36 | 0,25 | 0,01 |
| Alho | 1,00 | 1/3 dente alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 4,34 | 0,06 | 0,00 |
| Óleo | 1,00 | 1 colher café | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 8,84 | 36,99 | 0,00 | 1,00 |
| 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 | 4,27 | 1,17 | * | 0,66 | 2,74 | 0,05 | 0,01 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,63 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 212,23 | 6,84 | 2,79 | 38,52 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> Higienizar adequadamente a cenoura, beterraba, couve, cebolinha, tomate e cortar em cubos. Reservar; Lavar o arroz e refogar com óleo, alho e cebola; Acrescente água e acertar o sal e o colorau, mexer; Em seguida acrescentar os vegetais e misturar bem; Deixe cozinhar até que todos os ingredientes fiquem macios; Servir conforme cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100G | | | PESO DA PORÇÃO (g): 110,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio Indígena Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|-----------------------|------------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio Indígena Regular MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ MARIA ISABEL | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Arroz | 90,00 | 1 colher de servir | 90,00 | 90,00 | 1,00 | * | 322,01 | 6,44 | 0,30 | 70,88 |
| Carne bovina em cubos | 60,00 | 3 colheres de sopa | 60,00 | 53,57 | 1,12 | * | 77,16 | 11,15 | 3,28 | 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 de soja | 3,00 | 1 colher de café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Pimenta de cheiro | 3,00 | 1 colher de café | 3,00 | 1,43 | 2,10 | * | 0,39 | 0,03 | 0,00 | 0,07 |
| Cebola | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 272,68 | 11,30 | 4,19 | 45,50 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar as folhas de vinagreira e cortar os cabos das folhas. Reservar; | | | | | | | | | | |
| 2. Descongelar a carne adequadamente conforme a embalagem, cortar em cubos e temperar com alho, sal, pimenta do reino, colorau, pimenta de cheiro e cebola; | | | | | | | | | | |
| 3. Em uma panela colocar óleo e fritar a carne; | | | | | | | | | | |
| 4. Depois de fritar a carne, na mesma panela adicionar o arroz e as folhas de vinagreira e mexer para refogar bem e depois acrescentar água; | | | | | | | | | | |
| 5. Tampar a panela e deixar cozinhar até amolecer; | | | | | | | | | | |
| 6. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100G | | | PESO DA PORÇÃO (g): 110,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|-----------------------|------------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio Indígena Regular MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: BAIÃO DE TRÊS | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Arroz | 90,00 | 1 colher de servir | 90,00 | 90,00 | 1,00 | * | 322,01 | 6,44 | 0,30 | 70,88 |
| Feijão | 30,00 | 1 1/2 colher de sopa | 30,00 | 29,13 | 1,03 | * | 95,83 | 5,82 | 0,37 | 17,83 |
| Alho | 1,00 | 1/3 de dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Óleo de soja | 3,00 | 1 colher de café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Pimenta de cheiro | 3,00 | 1 colher de café | 3,00 | 1,43 | 2,10 | * | 0,39 | 0,03 | 0,00 | 0,07 |
| Ovo | 50,00 | 1 unidade | 50,00 | 45,05 | 1,11 | * | 64,46 | 5,87 | 4,01 | 0,74 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 290,80 | 10,39 | 4,37 | 51,19 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Em uma panela acrescentar o alho amassado, o óleo, o sal e o arroz; 2. Refogar bem e depois acrescentar água; 3. Tampar a panela e deixar cozinhar; 4. Cozinhar o feijão como de costume; 5. Preparar os ovos mexidos; 6. Misturar o feijão cozido ao arroz cozido e em seguida os ovos mexidos; Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100G | | | PESO DA PORÇÃO (g): 110,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|-----------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio Indígena Regular MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular 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 unidade média | 86,00 | 58,90 | 1,46 | * | 57,87 | 0,75 | 0,04 | 15,29 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 98,25 | 1,27 | 0,07 | 25,96 |
| MODO DE PREPARO: MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e servir de acordo com o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100G | | | PESO DA PORÇÃO (g): 86,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|--------------------|-------------------------------------|--------|------|--------------------|----------------------------------|-------------|--------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio Indígena Regular MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular 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: | | | | | | | | | | |
| 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): 100G | | | PESO DA PORÇÃO (g): 105,00 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 2 horas | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|------------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio Indígena Regular MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CAFÉ COM LEITE | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Café | 20,00 | 1 colher de sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 0,20 | 0,02 | 0,04 | 0,09 |
| Açúcar | 20,00 | 1 colher de sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 77,31 | 0,06 | 0,00 | 19,91 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 193,79 | 0,22 | 0,10 | 50,01 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Em uma panela colocar água, deixar ferver e em seguida adicionar o café e o açúcar; | | | | | | | | | | |
| 2. Com o auxílio de um filtro coar, adicionar o leite e depositar em uma garrafa térmica; | | | | | | | | | | |
| 3. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100G | | | PESO DA PORÇÃO (g): 40,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 20 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|-----------------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|---------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio Indígena Regular MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE OVOS COM CEBOLINHA | | | | | | | 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 e o cheiro verde; Deixar cozinhar por 20 minutos; Servir morno conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100G | | | PESO DA PORÇÃO (g): 84,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 1 hora | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|--------------------|------------------------------------|--------|------|--------------------|---|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio Indígena Regular MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE BOVINA COZIDA COM LEGUMES (ABÓBORA, MAXIXE E QUIABO) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Carne bovina | 90,00 | 3 colheres de sopa | 90,00 | 75,00 | 1,20 | * | 108,02 | 15,61 | 4,59 | 0,00 |
| Quiabo | 40,00 | 1 colher de sopa | 40,00 | 32,52 | 1,23 | * | 9,74 | 0,62 | 0,10 | 2,07 |
| Maxixe | 40,00 | 1 colher de sopa | 40,00 | 38,10 | 1,05 | * | 5,24 | 0,53 | 0,03 | 1,04 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Abóbora | 36,00 | 1 colher sopa | 36,00 | 33,33 | 1,08 | * | 13,33 | 0,58 | 0,18 | 2,06 |
| Limão | 5,00 | 1 colher chá | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Alho | 1,00 | 1/3 dente alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Óleo | 1,00 | 1 colher café | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 8,84 | 0,00 | 1,00 | 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 | 4,27 | 1,17 | * | 0,66 | 0,05 | 0,01 | 0,13 |
| 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 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 76,31 | 8,96 | 3,01 | 3,19 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Selecionar, descascar, lavar e cortar em cubos pequenos os legumes. Reservar; | | | | | | | | | | |
| 2. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; | | | | | | | | | | |
| 3. Refogar a carne bovina com os demais temperos; | | | | | | | | | | |
| 4. Cozinhar a carne com os legumes por aproximadamente 10 minutos ou até amolecer tudo. | | | | | | | | | | |
| 5. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100G | | | PESO DA PORÇÃO (g): 205,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 1 h e 30 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|--------------------|------------------------------------|--------|------|--------------------|---|--------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio Indígena Regular MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE BOVINA COZIDA COM MACAXEIRA, 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 | 90,00 | 3 colheres de sopa | 90,00 | 75,00 | 1,20 | * | 108,02 | 15,61 | 4,59 | 0,00 |
| Quiabo | 40,00 | 1 colher de sopa | 40,00 | 75,00 | 1,23 | * | 9,74 | 0,62 | 0,10 | 2,07 |
| Vinagreira | 20,00 | 1 colher de sopa | 20,00 | 32,52 | 1,50 | * | 3,47 | 0,28 | 0,05 | 0,65 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Mandioca | 30,00 | 1 colher sopa | 30,00 | 23,62 | 1,27 | * | 35,77 | 0,27 | 0,07 | 8,54 |
| Limão | 5,00 | 1 colher chá | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Alho | 1,00 | 1/3 dente alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Óleo | 1,00 | 1 colher café | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 8,84 | 0,00 | 1,00 | 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 | 4,27 | 1,17 | * | 0,66 | 0,05 | 0,01 | 0,13 |
| 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 |
| | | | | | | | 105,31 | 10,52 | 3,60 | 7,63 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Selecionar, descascar, lavar e cortar em cubos pequenos os legumes. Reservar; 2. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 3. Refogar a carne bovina com os demais temperos; 4. Cozinhar a carne com os legumes por aproximadamente 10 minutos e depois acrescentar as folhas de vinagreira já higienizadas e retirada dos talos; 5. Deixar cozinhar até amolecer tudo; 6. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100G | | | PESO DA PORÇÃO (g): 205,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 1 h e 30 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|--------------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|--------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio Indígena Regular MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CUSCUZ DE ARROZ | | | | | | | 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 arroz | 40,00 | 2 colheres de sopa | 40,00 | 40,00 | 1,00 | * | 129,60 | 5,68 | 7,72 | 14,24 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 316,10 | 13,85 | 18,83 | 34,73 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Retirar o flocão de arroz da embalagem, adicionar o sal a gosto e água para hidratar por 10 minutos; | | | | | | | | | | |
| 2. Depositar em uma cuscuzeira e levar ao fogo por cerca de 10 minutos ou até que comece a exalar o cheiro de cozido; | | | | | | | | | | |
| 3. Porcionar e servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100G | | | PESO DA PORÇÃO (g): 41,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 10 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|--------------------|------------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio Indígena Regular MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CUSCUZ DE MILHO | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Flocão de milho | 40,00 | 2 colheres de sopa | 40,00 | 40,00 | 1,00 | * | 141,39 | 2,89 | 0,76 | 31,55 |
| 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 | | | | | | | 344,86 | 7,04 | 1,86 | 76,95 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Retirar o flocão de milho da embalagem, adicionar o sal a gosto e água para hidratar por 10 minutos; | | | | | | | | | | |
| 2. Depositar em uma cuscuzeira e levar ao fogo por cerca de 10 minutos ou até que comece a exalar o cheiro de cozido; | | | | | | | | | | |
| Porcionar e servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100G | | | PESO DA PORÇÃO (g): 41,00 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 10 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|--------------------|------------------------------------|--------|------|--------------------|--------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio Indígena Regular MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FARINHA AMARELA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Farinha amarela | 40,00 | 2 colheres de sopa | 40,00 | 40,00 | 1,00 | * | 144,07 | 0,65 | 0,19 | 34,91 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 360,18 | 1,62 | 0,47 | 87,29 |
| MODO DE PREPARO: 1. Porcionar e servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100G | | | PESO DA PORÇÃO (g): 40,00 g | | | | TEMPO DE PREPARO: | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|----------------------|------------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio Indígena Regular MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular 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 colheres de sopa | 40,00 | 40,00 | 1,00 | * | 146,11 | 0,49 | 0,11 | 35,68 |
| Cebola | 5,00 | 1/2 colheres de sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 colheres de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Óleo de soja | 3,00 | 1 colher de café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 146,11 | 0,49 | 0,11 | 35,68 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 359,11 | 1,14 | 6,43 | 74,27 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar a cebola, picar e reservar; | | | | | | | | | | |
| 2. Aquecer em um tacho ou frigideira o óleo e adicionar a cebola para refogar; | | | | | | | | | | |
| 3. Adicionar o colorau e o sal e em seguida a farinha branca; | | | | | | | | | | |
| 4. Deixar fritar mexendo sempre; | | | | | | | | | | |
| Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100G | | | PESO DA PORÇÃO (g): 40,00 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|-----------------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio Indígena Regular MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE CEBOLINHA E COUVE | | | | | | | 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 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Couve | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 2,86 | 1,75 | * | 144,35 | 0,62 | 0,11 | 35,16 |
| Cebola | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 0,77 | 0,08 | 0,02 | 0,12 |
| Tomate | 3,00 | 1 colher de sobremesa | 3,00 | 2,56 | 1,17 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Alho | 1,00 | 1/3 de dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 0,39 | 0,03 | 0,00 | 0,08 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Óleo de soja | 3,00 | 1 colher de café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 0,65 | 0,05 | 0,01 | 0,11 |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 301,56 | 1,56 | 5,41 | 62,01 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar a cebola, o tomate, a pimenta de cheiro e as folhas de couve, picar e reservar; 2. Aquecer em um tacho ou frigideira o óleo e adicionar a cebola, o tomate, a pimenta de cheiro e as folhas de couve 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): 100G | | | PESO DA PORÇÃO (g): 65,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 40 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|-----------------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|---------------------------------|--------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio Indígena Regular MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE FRANGO EM CUBOS, COUVE E CENOURA RALADA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Peito de frango | 180,00 | 2 colheres de servir | 180,00 | 129,50 | 1,39 | * | 154,31 | 27,88 | 3,91 | 0,00 |
| Couve | 10,00 | ½ colher de sopa | 10,00 | 6,67 | 1,50 | * | 1,80 | 0,19 | 0,04 | 0,29 |
| Cenoura | 10,00 | ½ colher de sopa | 10,00 | 8,62 | 1,16 | * | 2,59 | 0,10 | 0,02 | 0,39 |
| Farinha branca | 40,00 | 2 colheres de sopa | 40,00 | 40,00 | 1,00 | * | 144,35 | 0,62 | 0,11 | 35,16 |
| Alho | 1,00 | 1/3 de colher de sopa | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Cebola | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Tomate | 3,00 | 1 colher de sobremesa | 3,00 | 2,56 | 1,17 | * | 0,39 | 0,03 | 0,00 | 0,08 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,65 | 0,05 | 0,01 | 0,11 |
| Óleo de soja | 3,00 | 1 colher de café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 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 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 166,56 | 14,49 | 3,55 | 18,30 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar as folhas de couve, a cenoura, a cebola, o tomate e a pimenta de cheiro, picar e reservar; | | | | | | | | | | |
| 2. Descongelar o peito de frango adequadamente conforme as instruções da embalagem, cortar em cubos e temperar; | | | | | | | | | | |
| 3. Aquecer em um tacho ou frigideira o óleo e adicionar o alho e a cebola, a pimenta de cheiro e refogar; | | | | | | | | | | |
| 4. Em seguida refogar também as folhas de couve e a cenoura picadas; | | | | | | | | | | |
| 5. Deixar fritar mexendo sempre e depois acrescentar a farinha e deixar fritar mais um pouquinho; | | | | | | | | | | |
| 6. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100G | | | PESO DA PORÇÃO (g): 200,6g | | | | TEMPO DE PREPARO: 1 hora | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio Indígena Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJOADA COM CARNE SUÍNA 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) |
| Carne suína | 160,00 | 2 colheres de servir | 160,00 | 139,13 | 1,15 | * | 258,86 | 28,00 | 15,44 | 0,00 |
| Feijão | 30,00 | 1 ½ colher de sopa | 30,00 | 29,13 | 1,03 | * | 95,83 | 5,82 | 0,37 | 17,83 |
| Cebola | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Tomate | 3,00 | 1 colher de sobremesa | 3,00 | 2,56 | 1,17 | * | 0,39 | 0,03 | 0,00 | 0,08 |
| Alho | 1,00 | 1/3 de dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,65 | 0,05 | 0,01 | 0,11 |
| Óleo de soja | 3,00 | 1 colher de café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 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 | 0,92 | 1,09 | * | 0,14 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 209,70 | 18,54 | 10,26 | 10,13 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> Descongelar a carne suína adequadamente conforme as instruções da embalagem, cortar em cubos e temperar; Higienizar a cebola, o tomate e a pimenta de cheiro, picar e reservar; Higienizar o feijão; Aquecer em um tacho ou frigideira o óleo e adicionar o alho e a cebola e refogar; Acrescentar a carne e refogar até incorporar o tempero e em seguida acrescentar o feijão e deixar cozinhar na panela de pressão; Retirar do fogo, deixar amornar e porcionar; Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100G | | | PESO DA PORÇÃO (g): 210,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 1 hora | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio Indígena Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: GALINHADA 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 | 45,00 | ½ colher de servir | 45,00 | 45,00 | 1,00 | * | 161,01 | 3,22 | 0,15 | 35,44 |
| Frango (peito) | 30,00 | 1 ½ colher de sopa | 30,00 | 21,58 | 1,39 | * | 25,72 | 4,65 | 0,65 | 0,00 |
| Alho | 1,00 | 1/3 de dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Tomate | 5,00 | 1/6 colher de sopa | 5,00 | 3,85 | 1,30 | * | 0,59 | 0,04 | 0,01 | 0,12 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher de sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,65 | 0,05 | 0,01 | 0,11 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 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 ½ 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: | | | | | | | | | | |
| 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 com 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): 100G | | | PESO DA PORÇÃO (g): 210,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 1 hora | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|-----------------|--------------------------------|--------|------|--------------------|--------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio Indígena Regular MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular 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 unidade média | 90,00 | 64,29 | 1,40 | * | 29,21 | 0,63 | 0,07 | 7,37 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 45,44 | 0,98 | 0,10 | 11,47 |
| MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a laranja e distribuir aos alunos conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | RENDIMENTO (g): 100,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|-----------------|------------------------------------|--------|------|--------------------|---------------------------------|--------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio Indígena Regular MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES | | | | | | | 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 bovina moída | 30,00 | 1 colher sopa | 30,00 | 25,42 | 1,18 | * | 34,72 | 4,94 | 1,51 | 0,00 |
| Cenoura | 25,00 | 1 colher sopa | 25,00 | 21,55 | 1,16 | * | 6,47 | 0,24 | 0,05 | 0,98 |
| Repolho | 10,00 | 1 colher sopa | 10,00 | 7,14 | 1,40 | * | 1,22 | 0,06 | 0,01 | 0,28 |
| Tomate | 5,00 | 1/6 colher sopa | 5,00 | 3,85 | 1,30 | * | 0,59 | 0,04 | 0,01 | 0,12 |
| Cebola | 5,00 | 1/2 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 | 1,00 | 1,00 | * | 1,13 | 0,07 | 0,00 | 0,24 |
| 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 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | 1/2 unidade | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,65 | 0,05 | 0,01 | 0,11 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Cebolinha | 3,00 | 1 colher sopa | 3,00 | 2,67 | 1,12 | * | 0,40 | 0,04 | 0,01 | 0,07 |
| Couve | 20,00 | 1 colher sopa | 20,00 | 15,38 | 1,30 | * | 4,16 | 0,44 | 0,08 | 0,67 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 262,95 | 10,94 | 5,33 | 41,78 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> Lavar, higienizar e cortar cebolinha, couve e repolho. Reservar; Lavar, higienizar e ralar a cenoura. Reservar; Ferver água com um pouco de sal e óleo; Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos; Deixar escorrer o macarrão e reservar; Descongelar adequadamente, temperar e refogar a carne bovina moída com óleo, cebola, alho, tomate, colorau, pimenta de cheiro. Deixar cozinhar; Adicionar o macarrão cozido na panela da carne moída cozida e em seguida misturar a cebolinha, a couve, o repolho e a cenoura ralada delicadamente; Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 158,30g | | | | TEMPO DE PREPARO: 1 hora | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|-----------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------------|-------------|--------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio Indígena Regular MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRONADA DE SARDINHA COM TOMATE, CEBOLA E CENOURA RALADA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Macarrão | 50,00 | 2 colheres sopa | 50,00 | 50,00 | 1,00 | * | 185,56 | 5,00 | 0,65 | 38,97 |
| Sardinha | 40,00 | 2 colheres sopa | 40,00 | 25,97 | 1,54 | * | 74,02 | 4,14 | 6,25 | 0,00 |
| Limão | 5,00 | 1 colher chá | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Tomate | 5,00 | 1/6 colher sopa | 5,00 | 3,85 | 1,30 | * | 0,59 | 0,04 | 0,01 | 0,12 |
| Cebola | 5,00 | 1/2 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 | 1,00 | 1,00 | * | 1,13 | 0,07 | 0,00 | 0,24 |
| 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 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | 1/2 unidade | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,65 | 0,05 | 0,01 | 0,11 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Cebolinha | 3,00 | 1 colher sopa | 3,00 | 2,67 | 1,12 | * | 0,40 | 0,04 | 0,01 | 0,07 |
| Cenoura | 25,00 | 1 colher sopa | 25,00 | 21,55 | 1,16 | * | 6,47 | 0,24 | 0,05 | 0,98 |
| | | | | | | | 295,32 | 9,86 | 10,01 | 40,78 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> Lavar e cortar a cebolinha e a couve. Reservar; Ferver água com um pouco de sal e óleo; Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos; Deixar escorrer o macarrão e reservar; Lavar as latas de sardinhas, abrir e desprezar o óleo das latas; Em uma panela aquecida com óleo refogar os temperos e adicionar as sardinhas; Adicionar o macarrão na panela que foi feito a sardinha, em seguida a cebolinha e a couve; Misture um pouco Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 40,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 5 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|----------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio Indígena Regular MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MAMÃO | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Mamão | 90,00 | 1 fatia média | 90,00 | 57,69 | 1,56 | * | 23,17 | 0,26 | 0,07 | 6,02 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 40,16 | 0,46 | 0,12 | 10,44 |
| MODO DE PREPARO: 1. Higienizar o mamão; 2. Cortar em fatias e servir de acordo com o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 90,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 10 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|----------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio Indígena Regular MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular 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 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): 92,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 20 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|----------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio Indígena Regular MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular 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 100g | | | | | | | 29,37 | 0,68 | 0,00 | 7,53 |
| MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a melancia e cortar em fatias; 2. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 92,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 20 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|----------------|------------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio Indígena Regular MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE ARROZ DOCE | | | | | | | 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 | * | 291,60 | 12,78 | 17,37 | 32,04 |
| Leite em pó integral | 20,00 | 1 colher sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 99,33 | 5,08 | 5,38 | 7,84 |
| Açúcar | 10,00 | ½ colher sopa | 10,00 | 10,00 | 1,00 | * | 38,66 | 0,03 | 0,00 | 9,95 |
| Canela em pó | 10,00 | ½ colher café | 10,00 | 10,00 | 1,00 | * | 26,10 | 0,39 | 0,32 | 7,98 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 408,87 | 12,11 | 9,14 | 69,03 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Cozinhar em água, em fogo baixo, o arroz até ficar mole; 2. Acrescentar o leite dissolvido em água, mexer e adicionar o açúcar; 3. Deixar ferver até o caldo ficar grosso; 4. Acrescentar a canela em pó. 5. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 130,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 40 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|-----------------|------------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|--------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio Indígena Regular MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE TAPIOCA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Tapioca | 40,00 | 2 colheres sopa | 40,00 | 40,00 | 1,00 | * | 132,40 | 0,20 | 0,12 | 32,44 |
| Açúcar | 10,00 | ½ colher sopa | 10,00 | 10,00 | 1,00 | * | 38,66 | 0,03 | 0,00 | 9,95 |
| Leite integral em pó | 30,00 | 1 ½ colher sopa | 30,00 | 30,00 | 1,00 | * | 19,50 | 0,88 | 0,97 | 1,78 |
| Coco ralado | 5,00 | ¼ colher sopa | 5,00 | 2,69 | 1,88 | * | 99,00 | 1,03 | 9,68 | 3,66 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 408,46 | 9,73 | 11,98 | 66,30 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Deixar a tapioca de molho por 10 minutos. | | | | | | | | | | |
| 2. Colocar em uma panela a tapioca, o coco, o açúcar e o leite dissolvido em água filtrada; | | | | | | | | | | |
| 3. Cozinhar em fogo baixo, sempre mexendo, até obter a consistência desejada. | | | | | | | | | | |
| 4. Servir conforme o cardápio | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 130,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 40 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|-----------------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|--------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio Indígena Regular MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular 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 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 | | | | | | | 212,88 | 11,50 | 17,65 | 1,44 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar corretamente os ovos em água corrente; | | | | | | | | | | |
| 2. Em uma bacia quebrar um a um e reservar; | | | | | | | | | | |
| 3. Em uma frigideira aquecida com óleo despejar os ovos e adicionar o sal e deixar fritar bem; | | | | | | | | | | |
| Desligar o fogo, e servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 56,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|-----------------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|--------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio Indígena Regular MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: OVOS MEXIDOS COM CEBOLA 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) |
| Ovo | 50,00 | 1 unidade | 50,00 | 45,05 | 1,11 | * | 64,46 | 5,87 | 4,01 | 0,74 |
| Cebola | 10,00 | 1/2 colher de sopa | 10,00 | 6,99 | 1,43 | * | 2,76 | 0,12 | 0,01 | 0,62 |
| Tomate | 3,00 | 1 colher de sobremesa | 3,00 | 2,56 | 1,17 | * | 0,39 | 0,03 | 0,00 | 0,08 |
| Óleo de soja | 3,00 | 1 colher de café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 160,63 | 10,27 | 11,98 | 2,45 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar corretamente os ovos em água corrente; | | | | | | | | | | |
| 2. Em uma bacia quebrar um a um e reservar; | | | | | | | | | | |
| 3. Em uma frigideira aquecida com óleo despejar os ovos e adicionar o sal, a cebola e o tomate e deixar fritar bem; | | | | | | | | | | |
| 4. Desligar o fogo, e servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 67,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|----------------|------------------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio Indígena Regular MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO DE FORMA | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Pão de forma | 50,00 | 2 fatias | 50,00 | 50,00 | 1,00 | * | 126,50 | 5,98 | 1,36 | 22,06 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 126,50 | 5,98 | 1,36 | 22,06 |
| MODO DE PREPARO: 1. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 50,00 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 5 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio Indígena Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos

| NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXE COZIDO | | | | | | | 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 sopa | 3,00 | 2,67 | 1,12 | * | 0,56 | 0,04 | 0,01 | 0,10 |
| 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 |
| Alho | 1,00 | 1/3 dente alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher 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 | * | 107,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | ½ unidade | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,56 | 0,05 | 0,01 | 0,11 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,59 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Limão | 5,00 | 1 colher chá | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 1,38 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 139,44 | 17,02 | 7,05 | 1,15 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão, alho e sal; 2. Colocar numa panela cebola, cheiro verde, colorau, tomate, pimenta de cheiro e óleo para refogar em fogo baixo; 3. Acrescentar o peixe ao refogado e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 10 minutos 4. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 50,00 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 5 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|-----------------------|------------------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------------|--------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio Indígena Regular MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular 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) |
| Filé de peixe | 180,00 | 2 filés médios | 180,00 | 100,56 | 1,79 | * | 76,84 | 15,57 | 1,15 | 0,00 |
| Alho | 1,00 | 1/3 dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Limão | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colheres de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Óleo | 3,00 | 1 colheres 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: | | | | | | | | | | |
| 1. Descongelar os filés de peixe adequadamente conforme as instruções da embalagem; 2. Temperar com suco de limão e sal; 3. Colocar numa frigideira óleo e deixar esquentar bem; Acrescentar bem devagar 1 por 1 e deixar fritar; 4. Distribuir os filés de 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): 50,00 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 5 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|--------------------|------------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio Indígena Regular MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: PIRÃO | | | | | | | 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 | 30,00 | 1 ½ colher de sopa | 30,00 | 30,00 | 1,00 | * | 109,58 | 0,37 | 0,09 | 26,76 |
| Caldo de peixe | 20,00 | 1 colher de sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 7,00 | 0,94 | 0,36 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 277,30 | 3,40 | 1,09 | 63,49 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Peneirar a farinha branca; 2. Colocar o caldo do peixe numa panela para ferver; 3. Acrescentar a farinha branca no caldo e mexer para não embolar; 4. Desligar o fogo e deixar amornar, 5. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 50,00 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|--------------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|---------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio Indígena Regular MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA DE ALFACE, PEPINO, TOMATE E LIMÃO | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Alface | 30,00 | 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: | | | | | | | | | | |
| 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): 95,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 1 hora | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|-----------------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|---------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio Indígena Regular MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA VERDE DE REPOLHO, CEBOLINHA, TOMATE E LIMÃO | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Repolho | 30,00 | 1 colher de sopa | 30,00 | 21,43 | 1,40 | * | 3,67 | 0,19 | 0,03 | 0,83 |
| Cebolinha | 25,00 | 1 colher de sopa | 25,00 | 21,74 | 1,15 | * | 4,24 | 0,41 | 0,08 | 0,73 |
| Tomate | 30,00 | 1 colher de sopa | 30,00 | 25,64 | 1,17 | * | 3,93 | 0,28 | 0,04 | 0,80 |
| Limão | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 19,03 | 1,35 | 0,24 | 4,00 |
| MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa, 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição, Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 60,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 1 hora | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|-----------------------|------------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio Indígena Regular MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA VERDE DE TOMATE, ALFACE, CEBOLA, CHEIRO VERDE E LIMÃO | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Tomate | 30,00 | 1 colher de sopa | 30,00 | 25,64 | 1,17 | * | 3,93 | 0,28 | 0,04 | 0,80 |
| Alface | 30,00 | 1 colher de sopa | 30,00 | 24,59 | 1,22 | * | 2,63 | 0,33 | 0,04 | 0,42 |
| Cebola | 20,00 | 1 colher de sopa | 20,00 | 13,99 | 1,43 | * | 5,51 | 0,24 | 0,01 | 1,24 |
| Cheiro verde | 20,00 | 1 colher de sopa | 20,00 | 17,24 | 1,16 | * | 5,86 | 0,48 | 0,07 | 1,01 |
| Limão | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 22,29 | 1,62 | 0,21 | 4,45 |
| MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa, 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição, Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 105,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 40 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|-----------------------|------------------------------------|--------|------|--------------------|----------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio Indígena Regular MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular 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: | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar; 2. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, pimenta do reino e sal; 3. Refogar e cozinhar a carne com cebola, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida por aproximadamente 10 minutos; 4. 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): 149,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 2 horas | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|--------------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio Indígena Regular MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular 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 colheres de sopa | 100,00 | 100,00 | 1,00 | * | 30,59 | 0,47 | 0,11 | 7,80 |
| Açúcar | 20,00 | 1 colher de sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 77,31 | 0,06 | 0,00 | 19,91 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 89,92 | 0,44 | 0,09 | 23,09 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; | | | | | | | | | | |
| 2. Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar; | | | | | | | | | | |
| 3. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g):110,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|--------------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio Indígena Regular MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular 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 | 5 colheres de sopa | 100,00 | 100,00 | 1,00 | * | 21,94 | 0,59 | 0,00 | 5,54 |
| Açúcar | 20,00 | 1 colher de sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 77,31 | 0,06 | 0,00 | 19,91 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 82,71 | 0,55 | 0,00 | 21,21 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; | | | | | | | | | | |
| 2. Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar; | | | | | | | | | | |
| 3. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g):110,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|-----------------|------------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio Indígena Regular MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular 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 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 a polpa com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 120,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 20 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|------------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio Indígena Regular MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular 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 | 5 colher de sopa | 100,00 | 100,00 | 1,00 | * | 36,57 | 0,48 | 0,15 | 9,35 |
| Açúcar | 20,00 | 1 colher de sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 77,31 | 0,06 | 0,00 | 19,91 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 94,90 | 0,45 | 0,13 | 24,38 |
| MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g):120,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|--------------------|------------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio Indígena Regular MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular 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 | 5 colheres de sopa | 100,00 | 100,00 | 1,00 | * | 54,17 | 1,09 | 0,44 | 13,01 |
| Açúcar | 20,00 | 1 colher de sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 77,31 | 0,06 | 0,00 | 19,91 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 109,57 | 0,96 | 0,37 | 27,43 |
| MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 120,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|-----------------|------------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio Indígena Regular MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular 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 colheres sopa | 100,00 | 100,00 | 1,00 | * | 48,31 | 0,38 | 0,23 | 12,52 |
| Açúcar | 20,00 | 1 colher sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 77,31 | 0,06 | 0,00 | 19,91 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 104,68 | 0,37 | 0,20 | 27,02 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; | | | | | | | | | | |
| 2. Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar; | | | | | | | | | | |
| 3. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 120,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|--------------------|------------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio Indígena Regular MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular 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 | 5 colheres de sopa | 100,00 | 100,00 | 1,00 | * | 38,76 | 0,81 | 0,18 | 9,60 |
| Açúcar | 20,00 | 1 colheres de sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 77,31 | 0,06 | 0,00 | 19,91 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 96,73 | 0,73 | 0,15 | 24,59 |
| MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 120,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|--------------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|--------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio Indígena Regular MODALIDADE DE ENSINO: Indígena Regular 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 | 2 colheres de sopa | 45,00 | 29,80 | 1,51 | * | 28,65 | 0,37 | 2,50 | 1,80 |
| Açúcar | 20,00 | 1 colher de sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 77,31 | 0,06 | 0,00 | 19,91 |
| Leite em pó | 20,00 | 1 colher de sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 99,33 | 5,08 | 5,38 | 7,84 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 294,12 | 7,90 | 11,29 | 42,32 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar, retirar o caroço e extrair a polpa do abacate; | | | | | | | | | | |
| 2. Liquidificar com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogênea; | | | | | | | | | | |
| 3. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 85,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11: 4557

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164