



**FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DO CARDÁPIO B  
ENSINO MÉDIO REGULAR (16 A 18 ANOS)  
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<sup>ª</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

## PREPARAÇÕES

1. Abacatada (abacate e leite em pó integral)
2. Achocolatado
3. Arroz branco
4. Arroz com abóbora
5. Arroz com couve
6. Arroz cremoso (arroz, frango em cubos, vinagreira, beterraba, fava e cenoura)
7. Arroz misto (arroz, carne suína\* em cubos, cenoura, pimentão, milho verde, cebolinha)
8. Banana
9. Biscoito rosquinha
10. Biscoito salgado
11. Café
12. Caldo de carne bovina em cubos com macaxeira e coentro
13. Caldo sustância (farinha branca, frango desfiado e João Gomes)
14. Cuscuz de milho
15. Farofa
16. Farofa de frango desfiado, vagem, repolho e cebolinha
17. Farofa do sertão (farinha amarela, carne bovina desfiada, pimentão verde, cebola, tomate e cheiro verde)
18. Feijão
19. Frango cozido com legumes (batata doce, cenoura e chuchu)
20. Iogurte de fruta
21. Laranja
22. Leite
23. Maçã
24. Macarrão diferente (macarrão, carne bovina em tiras, berinjela, tomate e cenoura)
25. Macarrão gratinado (macarrão, frango, abobrinha, manjerição, pimenta de cheiro)
26. Mamão
27. Manteiga
28. Melancia
29. Melão
30. Mexido Nutritivo (carne moída, batata inglesa, repolho e cheiro verde)

**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

31. Ovos mexidos com cebolinha
32. Pão
33. Pão cheio (pão, carne moída, cenoura, alface)
34. Peixe escabeche
35. Risoto maravilha (arroz, frango em cubos, abóbora, feijão verde e couve)
36. Salada crua (acelga, rúcula e coentro)
37. Salada crua (pepino, tomate e manjerição)
38. Salada de fruta (laranja, banana, maçã)
39. Sopa de frango, macarrão e legumes (abóbora, maxixe e quiabo e inhame)
40. Suco de abacaxi
41. Suco de abacaxi com hortelã
42. Suco de acerola
43. Suco de cajá
44. Suco de caju
45. Suco de manga
46. Suco de maracujá
47. Vinagrete
48. Vitamina de goiaba

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues 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<sup>te</sup> 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 |
| Manjerição       | 250g |
| Rúcula           | 300g |
| Vinagreira       | 400g |

#### Exemplo: COUVE

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

#### Exemplo: OVO

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

#### Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus 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<sup>a</sup> 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 hortalças, retirando as partes estragadas;
3. Lavar as folhas uma a uma, em água corrente;
4. Higienizar na solução clorada (15 minutos);
5. Enxaguar em água corrente;
6. Cortar e servir.

### **HIGIENIZAÇÃO DE FRUTAS**

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

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

### **DESCONGELAMENTO**

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

### **DESSALGUE**

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

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

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                        |                |                    |        |        |                          |                      |                        |                              |         |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|--------|--------|--------------------------|----------------------|------------------------|------------------------------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO" B" – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                |                |                    |        |        |                          |                      |                        |                              |         |         |
| NOME DE PREPARAÇÃO: ABACATADA (LEITE EM PÓ, ABACATE, AÇÚCAR)                                                                                                                                                           |                |                    |        |        |                          |                      | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |                              |         |         |
| INGREDIENTES                                                                                                                                                                                                           | QUANTIDADES(g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g) | PL (g) | FC                       | CUSTO UNITÁRIO (R\$) | ENERGIA (Kcal)         | PTN (g)                      | LPD (g) | CHO (g) |
| Leite integral em pó                                                                                                                                                                                                   | 20,00          | 1 colher de sopa   | 20,00  | 20,00  | 1,00                     | *                    | 99,33                  | 5,08                         | 5,38    | 7,84    |
| Abacate                                                                                                                                                                                                                | 45,00          | 2 colheres de sopa | 45,00  | 29,80  | 1,51                     | *                    | 0,00                   | 0,37                         | 2,50    | 1,80    |
| Açúcar                                                                                                                                                                                                                 | 10,00          | 1 colher de sopa   | 10,00  | 10,00  | 1,00                     | *                    | 38,68                  | 0,03                         | 0,00    | 9,96    |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                                                                                         |                |                    |        |        |                          |                      | 138,01                 | 5,49                         | 7,88    | 19,59   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar, retirar o caroço e extrair a polpa do abacate;<br>2. Liquidificar com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogênea;<br>3. Servir conforme o cardápio. |                |                    |        |        |                          |                      |                        |                              |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100 g                                                                                                                                                                                                  |                |                    |        |        | PESO DA PORÇÃO (g): 75 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

Mª 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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                            |                |                          |                      |        |      |                    |                              |         |         |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------|----------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO" B" – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular<br>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) |
| Leite integral em pó                                                                                                                                                                                       | 30,00          | 2 colheres de sopa cheia | 15,00                | 15,00  | 1,00 | *                  | 60,15                        | 251,68  | 0,63    | 0,33    |
| Achocolatado em pó                                                                                                                                                                                         | 15,00          | 1 colher de sopa cheia   | 30,00                | 30,00  | 1,00 | *                  | 149,00                       | 623,40  | 7,63    | 8,07    |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                                                                             |                |                          |                      |        |      |                    | 209,15                       | 875,08  | 8,26    | 8,40    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Colocar água, o leite em pó e o achocolatado em pó no liquidificador, bater até formar uma mistura homogênea;<br>2. Servir quente ou frio conforme a preferência dos alunos. |                |                          |                      |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100 g                                                                                                                                                                                      |                |                          | PESO DA PORÇÃO: 45 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

Mª 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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                 |                |                       |                      |        |      |                    |                              |         |         |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|----------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO" B" – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular<br>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          | ½ xícara              | 90,00                | 90,00  | 1,00 | *                  | 214,67                       | 4,30    | 0,20    | 47,26   |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                            | 1,00           | 1/3 de colher de sopa | 1,00                 | 1,00   | 1,09 | *                  | 1,04                         | 0,06    | 0,00    | 0,22    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                             | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                 | 1,00   | 1,00 | *                  | 17,68                        | 0,00    | 2,00    | 0,00    |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                            | 3,00           | 1 colher de café      | 3,00                 | 3,00   | 1,00 | *                  | 214,67                       | 4,30    | 0,20    | 47,26   |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                                                                                                                                  |                |                       |                      |        |      |                    | 448,06                       | 8,66    | 2,40    | 94,74   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Amassar o alho e em uma panela e acrescentar óleo, sal e o arroz;<br>2. Refogar bem e depois acrescentar água;<br>3. Tampar a panela e deixar cozinhar por cerca de 30 minutos ou até amolecer.<br>3. Servir conforme o cardápio. |                |                       |                      |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100 g                                                                                                                                                                                                                                           |                |                       | PESO DA PORÇÃO: 95 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

Mª 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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                           |                 |                        |        |        |      |                      |                          |         |                              |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------|--------|--------|------|----------------------|--------------------------|---------|------------------------------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO" B" – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                   |                 |                        |        |        |      |                      |                          |         |                              |         |
| NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ COM ABÓBORA                                                                                                                                                                                                                                     |                 |                        |        |        |      |                      | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL   |         |                              |         |
| INGREDIENTES                                                                                                                                                                                                                                                              | QUANTIDADES (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   |
| Abóbora                                                                                                                                                                                                                                                                   | 25,00           | 1 colher de sopa       | 25,00  | 21,55  | 1,16 | *                    | 8,62                     | 0,38    | 0,12                         | 1,33    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1,00            | 1/8 de colher de sopa  | 1,00   | 1,00   | 1,00 | *                    | 0,00                     | 0,00    | 0,00                         | 0,00    |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1,00            | 1/3 do dente de alho a | 1,00   | 0,92   | 1,09 | *                    | 1,04                     | 0,06    | 0,00                         | 0,22    |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5,00            | 1/2 colher de sopa     | 5,00   | 3,50   | 1,43 | *                    | 1,38                     | 0,06    | 0,00                         | 0,31    |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                      | 3,00            | 1 colher de café       | 3,00   | 3,00   | 1,00 | *                    | 26,52                    | 0,00    | 3,00                         | 0,00    |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                                                                                                                                            |                 |                        |        |        |      |                      | 358,40                   | 6,89    | 3,40                         | 72,57   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizae, descascar e cortar a abóbora em cubos e reservar;<br>2. Colocar óleo, a cebola, a abóbora numa panela até dourar;<br>3. Acrescentar arroz, sal e água fervente e deixar cozinhar até amolecer.<br>4. Servi conforme o cardápio. |                 |                        |        |        |      |                      |                          |         |                              |         |
| RENDIMENTO (g): 100 g                                                                                                                                                                                                                                                     |                 |                        |        |        |      |                      | PESO DA PORÇÃO (g): 145g |         | TEMPO DE PREPARO: 40 minutos |         |

**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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                               |                |                       |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|-------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO" B" – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                       |                |                       |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM COUVE                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                       |                         |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                  | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Arroz                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 70,00          | 2 ½ colheres de sopa  | 70,00                   | 70,00  | 1,00 | *                  | 250,45                       | 5,01    | 0,23    | 55,13   |
| Couve                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 20,00          | 1 colher de sopa      | 20,00                   | 13,33  | 1,50 | *                  | 1,04                         | 0,06    | 0,00    | 0,22    |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1,00           | 1/3 do dente de alho  | 1,00                    | 1,00   | 1,09 | *                  | 17,68                        | 0,00    | 2,00    | 0,00    |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 5,00           | 1/2 colher de sopa    | 3,00                    | 2,10   | 1,43 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                    | 1,00   | 1,00 | *                  | 3,61                         | 0,38    | 0,07    | 0,58    |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 3,00           | 1 colher de café      | 3,00                    | 3,00   | 1,00 | *                  | 0,15                         | 0,00    | 0,00    | 0,03    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 0,10                    | 0,10   | 1,00 | *                  | 0,83                         | 0,04    | 0,00    | 0,19    |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                       |                         |        |      |                    | 273,76                       | 5,49    | 2,31    | 56,15   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar e cortar a couve em tiras;<br>2. Amassar o alho em uma panela e acrescentar a folha de couve em tiras, o sal e o arroz;<br>3. Refogar bem e depois acrescentar água fervente;<br>4. Tampar a panela e esperar cerca de 30 minutos ou até amolecer.<br>4. Servir conforme o cardápio. |                |                       |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                       | PESO DA PORÇÃO: 90,53 g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 40 minutos |         |         |         |

**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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                    |                                  |        |      |                    |                                     |              |             |              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO" B" – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                    |                                  |        |      |                    |                                     |              |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ CREMOSO (ARROZ BRANCO, FRANGO EM CUBOS, VINAGREIRA, BETERRABA, FAVA E CENOURA)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                    |                                  |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |              |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                           | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)      | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Arroz                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 40,00          | 3 colheres de sopa | 40,00                            | 40,00  | 1,00 | *                  | 143,12                              | 2,86         | 0,13        | 31,50        |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1,00           | 1/3 dente de alho  | 1,00                             | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06         | 0,00        | 0,22         |
| Cenoura                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 20,00          | 1 colher de sopa   | 20,00                            | 17,24  | 1,16 | *                  | 5,17                                | 0,19         | 0,04        | 0,79         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 5,00           | ½ colher de sopa   | 5,00                             | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06         | 0,00        | 0,31         |
| Beterraba                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 20,00          | 1 colher de sopa   | 20,00                            | 12,90  | 1,55 | *                  | 6,30                                | 0,25         | 0,01        | 1,43         |
| Frango (peito)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 30,00          | 2 colheres de sopa | 30,00                            | 21,58  | 1,39 | *                  | 37,34                               | 6,67         | 0,97        | 0,00         |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 5,00           | 1 colher de sopa   | 5,00                             | 4,27   | 1,17 | *                  | 0,66                                | 0,05         | 0,01        | 0,13         |
| 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         |
| Vinagreira                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 10,00          | 1 colher de sopa   | 10,00                            | 6,67   | 1,50 | *                  | 1,73                                | 0,14         | 0,02        | 0,33         |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1,00           | 1/8 colher de sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                | 0,00         | 0,00        | 0,03         |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 5,00           | ½ unidade          | 5,00                             | 4,17   | 1,20 | *                  | 1,13                                | 0,09         | 0,01        | 0,20         |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 3,00           | 1 colher de sopa   | 3,00                             | 2,59   | 1,16 | *                  | 0,88                                | 0,07         | 0,01        | 0,15         |
| Fava (em grão)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 15,00          | 1 colher de sopa   | 15,00                            | 13,04  | 1,15 | *                  | 11,17                               | 0,63         | 0,41        | 1,32         |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                    |                                  |        |      |                    | <b>236,58</b>                       | <b>11,08</b> | <b>4,63</b> | <b>36,41</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Lavar, higienizar e cortar, a vinagreira, a beterraba e a cenoura, reserve;<br>2. Colocar em uma panela de pressão a fava e a água não enchendo até a borda da panela;<br>3. Levar ao fogo e depois que pegar a pressão, abaixar o fogo e deixar terminar de cozinhar, sem desmanchar. Escorrer a fava e reservar.<br>4. Descongelar adequadamente o frango, cortar em cubos e refogar com os temperos em uma panela em óleo quente;<br>5. Acrescentar o arroz, a cenoura, a vinagreira, a beterraba e a fava, refogar;<br>6. Adicione água d deixe cozinhar até tudo ficar macio e finalize com cheiro verde<br>7. Servir conforme o cardápio |                |                    |                                  |        |      |                    |                                     |              |             |              |
| <b>REDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |                    | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 159 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |              |             |              |

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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                       |                                      |        |      |                    |                                     |              |             |              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|--------------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO" B" – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                       |                                      |        |      |                    |                                     |              |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ MISTO (ARROZ BRANCO, CARNE SUÍNA EM CUBOS, CENOURA, PIMENTÃO, MILHO VERDE, CEBOLINHA)                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                       |                                      |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |              |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                               | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)      | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Arroz                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 50,00          | 3 colheres de sopa    | 50,00                                | 50,00  | 1,00 | *                  | 178,89                              | 3,58         | 0,17        | 39,38        |
| Carne suína                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 30,00          | 1 ½ colher de sopa    | 30,00                                | 27,03  | 1,11 | *                  | 47,47                               | 6,11         | 2,37        | 0,00         |
| Cebolinha                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2,30           | 1 colher de café      | 2,30                                 | 2,00   | 1,15 | *                  | 0,31                                | 0,02         | 0,00        | 0,06         |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 5,00           | 1 colher de sobremesa | 5,00                                 | 4,27   | 1,17 | *                  | 1,68                                | 0,07         | 0,00        | 0,38         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 5,00           | 1 colher de sobremesa | 5,00                                 | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,11                                | 0,03         | 0,00        | 0,39         |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 5,00           | 1 colher de sobremesa | 5,00                                 | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,00                                | 0,00         | 0,00        | 0,00         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                                 | 1,00   | 1,00 | *                  | 8,84                                | 0,00         | 1,00        | 0,00         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 3,00           | 1 colher de café      | 3,00                                 | 3,00   | 1,00 | *                  | 3,39                                | 0,21         | 0,01        | 0,72         |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                                 | 0,92   | 1,09 | *                  | 8,11                                | 0,00         | 0,92        | 0,00         |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                                 | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                | 0,00         | 0,00        | 0,03         |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                                 | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                                | 0,00         | 0,00        | 0,02         |
| Milho verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 25,00          | 1 colher de sopa      | 25,00                                | 25,00  | 1,00 | *                  | 24,39                               | 0,81         | 0,59        | 4,28         |
| Cenoura                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 20,00          | 1 colher de sopa      | 20,00                                | 17,24  | 1,16 | *                  | 5,17                                | 0,19         | 0,04        | 0,79         |
| Pimentão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 10,00          | 1 colher de sopa      | 10,00                                | 7,30   | 1,37 | *                  | 1,55                                | 0,08         | 0,01        | 0,36         |
| Beterraba                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 20,00          | 1 colher de sopa      | 20,00                                | 12,90  | 1,55 | *                  | 6,30                                | 0,25         | 0,01        | 1,43         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                       |                                      |        |      |                    | <b>287,45</b>                       | <b>11,36</b> | <b>5,12</b> | <b>47,83</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Lavar, higienizar, cortar a cenoura e a abóbora, reservar;<br>2. Descongelar adequadamente a carne suína, cortar em cubos e refogar com os temperos;<br>3. Adicionar o arroz, cenoura, abóbora e a água fervente. Deixar cozinhar por aproximadamente 20 minutos;<br>4. Acrescentar o milho verde e a cebolinha e deixar cozinhar por mais 5 minutos;<br>5. Servir conforme o cardápio |                |                       |                                      |        |      |                    |                                     |              |             |              |
| <b>REDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO (g) : 179,30 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |              |             |              |

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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                         |                |                 |                      |        |      |                    |                              |         |         |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|----------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO" B" – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular<br>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                                                                                                                                                  | 90,00 g        | 1 unidade média | 90,00                | 54,22  | 1,66 | *                  | 53,27                        | 0,69    | 0,04    | 14,07   |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                          |                |                 |                      |        |      |                    | 53,27                        | 0,69    | 0,04    | 14,07   |
| MODO DE PREPARO:<br>1. Higienizar e servir de acordo com o cardápio.                                                                                    |                |                 |                      |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO: 100 g                                                                                                                                       |                |                 | PESO DA PORÇÃO: 90 g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 20 minutos |         |         |         |

**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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                         |                   |                |                      |        |      |                       |                              |            |            |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------|----------------------|--------|------|-----------------------|------------------------------|------------|------------|------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO" B" – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos |                   |                |                      |        |      |                       |                              |            |            |            |
| NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO ROSQUINHA                                                                                                                  |                   |                |                      |        |      |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |            |            |            |
| INGREDIENTE                                                                                                                                             | QUANTIDADE<br>(g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)               | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)            | PTN<br>(g) | LPD<br>(g) | CHO<br>(g) |
| Biscoito rosquinha                                                                                                                                      | 30,00             | 6 unidades     | 30,00                | 30,00  | 1,00 | *                     | 132,85                       | 2,42       | 3,59       | 22,57      |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                          |                   |                |                      |        |      |                       | 132,85                       | 2,42       | 3,59       | 22,57      |
| MODO DE PREPARO:<br>1.Servir de acordo com o cardápio.                                                                                                  |                   |                |                      |        |      |                       |                              |            |            |            |
| RENDIMENTO: 100 g                                                                                                                                       |                   |                | PESO DA PORÇÃO: 30 g |        |      |                       | TEMPO DE PREPARO: 15 minutos |            |            |            |

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus 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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                         |                   |                |                          |        |      |                       |                              |            |            |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------|--------------------------|--------|------|-----------------------|------------------------------|------------|------------|------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO" B" – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos |                   |                |                          |        |      |                       |                              |            |            |            |
| NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO SALGADO                                                                                                                    |                   |                |                          |        |      |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |            |            |            |
| INGREDIENTE                                                                                                                                             | QUANTIDADE<br>(g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)                   | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)            | PTN<br>(g) | LPD<br>(g) | CHO<br>(g) |
| Biscoito salgado                                                                                                                                        | 30,00             | 6 unidades     | 30,00                    | 30,00  | 1,00 | *                     | 129,60                       | 3,03       | 4,32       | 20,61      |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                          |                   |                |                          |        |      |                       | 129,60                       | 3,03       | 4,32       | 20,61      |
| MODO DE PREPARO:<br>1. Servir de acordo com o cardápio.                                                                                                 |                   |                |                          |        |      |                       |                              |            |            |            |
| RENDIMENTO (g): 100 g                                                                                                                                   |                   |                | PESO DA PORÇÃO (g): 30 g |        |      |                       | TEMPO DE PREPARO: 15 minutos |            |            |            |

**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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                         |                |                       |                      |        |      |                    |                              |         |         |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|----------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO" B" – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos |                |                       |                      |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CAFÉ                                                                                                                                |                |                       |                      |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                             | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)               | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Café                                                                                                                                                    | 10,00          | ½ Colher l de sopa    | 10,00                | 10,00  | 1,00 | *                  | 0,10                         | 0,01    | 0,02    | 0,05    |
| Açúcar                                                                                                                                                  | 5,00           | 1 Colher de chá cheia | 5,00                 | 5,00   | 1,00 | *                  | 19,34                        | 0,02    | 0,00    | 4,98    |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                          |                |                       |                      |        |      |                    | 129,62                       | 0,19    | 0,13    | 33,52   |
| MODO DE PREPARO:<br>1. Ferver a água e ainda no fogo acrescentar o café e o açúcar;<br>2. Coar, acrescentar o leite;<br>3. Servir conforme o cardápio.  |                |                       |                      |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO: 100 g                                                                                                                                       |                |                       | PESO DA PORÇÃO: 15 g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 20 minutos |         |         |         |

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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                        |                |                       |                                 |        |      |                    |                                     |              |             |              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|---------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO" B" – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                |                |                       |                                 |        |      |                    |                                     |              |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE CARNE BOVINA EM CUBOS COM MACAXEIRA E COENTRO                                                                                                                                                                                                                             |                |                       |                                 |        |      |                    | 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 (cubos)                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 80,00          | 2 colheres de sopa    | 80,00                           | 67,80  | 1,18 | *                  | 97,65                               | 14,11        | 4,14        | 0,00         |
| Macaxeira                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 40,00          | 1 colher de sopa      | 40,00                           | 29,85  | 1,34 | *                  | 45,20                               | 0,34         | 0,09        | 10,80        |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 5,00           | ½ colher de sopa      | 5,00                            | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06         | 0,00        | 0,31         |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                            | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                | 0,00         | 0,00        | 0,03         |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1,00           | 1/3 do dente de alho  | 1,00                            | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06         | 0,00        | 0,22         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 3,00           | 1 colher de café      | 3,00                            | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                               | 0,00         | 3,00        | 0,00         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                            | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00         | 0,00        | 0,00         |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1,00           | 1 colher de café      | 1,00                            | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                                | 0,00         | 0,00        | 0,02         |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 5,00           | 1/6 de colher de sopa | 5,00                            | 4,27   | 1,17 | *                  | 0,66                                | 0,05         | 0,01        | 0,13         |
| Coentro                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3,00           | 1 colher de sopa      | 3,00                            | 2,59   | 1,16 | *                  | 0,88                                | 0,07         | 0,01        | 0,15         |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |                       |                                 |        |      |                    | <b>173,54</b>                       | <b>14,70</b> | <b>7,26</b> | <b>11,66</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Cozinhar a macaxeira até amolecer e bater no liquidificador com água e reservar;<br>2. Colocar em uma panela o óleo, todos os temperos, a carne e deixar refogar bem, acrescente a macaxeira e deixe cozinhar;<br>3. Finalizar com coentro e servir conforme o cardápio. |                |                       |                                 |        |      |                    |                                     |              |             |              |
| <b>REDIMENTO: 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO: 140,00 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b> |              |             |              |

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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                    |                                     |        |      |                    |                                 |             |             |              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|-------------------------------------|--------|------|--------------------|---------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO" B" – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                    |                                     |        |      |                    |                                 |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO SUSTÂNCIA (FARINHA BRANCA, FRANGO DESFIADO, JOÃO GOMES)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                    |                                     |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL          |             |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                              | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                  | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Frango (peito)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 50,00          | 2 colheres de sopa | 50,00                               | 35,97  | 1,39 | *                  | 42,86                           | 7,74        | 1,09        | 0,00         |
| Farinha branca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 20,00          | 1 colher de sopa   | 20,00                               | 20,00  | 1,00 | *                  | 73,05                           | 0,25        | 0,06        | 17,84        |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 5,00           | ½ colher de sopa   | 5,00                                | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                            | 0,06        | 0,00        | 0,31         |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1,00           | 1/8 colher de sopa | 1,00                                | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                            | 0,00        | 0,00        | 0,03         |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1,00           | 1/3 dente de alho  | 1,00                                | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                            | 0,06        | 0,00        | 0,22         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3,00           | 1 colher de café   | 3,00                                | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                           | 0,00        | 3,00        | 0,00         |
| Sal,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1,00           | 1/8 colher de sopa | 1,00                                | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                            | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1,00           | 1/8 colher de sopa | 1,00                                | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                            | 0,00        | 0,00        | 0,02         |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 5,00           | 1 colher de sopa   | 5,00                                | 4,27   | 1,17 | *                  | 0,66                            | 0,05        | 0,01        | 0,13         |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 5,00           | ½ unidade          | 5,00                                | 4,17   | 1,20 | *                  | 1,13                            | 0,09        | 0,01        | 0,20         |
| Cebolinha                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3,00           | 1 colher de sopa   | 3,00                                | 2,61   | 1,15 | *                  | 0,51                            | 0,05        | 0,01        | 0,09         |
| João Gomes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 15,00          | 1 colher de sopa   | 15,00                               | 12,93  | 1,16 | *                  | 5,15                            | 0,43        | 0,04        | 1,19         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                    |                                     |        |      |                    | <b>175,12</b>                   | <b>8,89</b> | <b>4,26</b> | <b>25,42</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Lavar, higienizar e cortar João gomes, reserve;<br>2. Descongelar adequadamente, refogar o frango om os temperos;<br>3. Deixar cozinhar até amolecer;<br>4. Adicionar o João gomes e água, deixe cozinhar;<br>5. Acrescentar aos poucos a farinha branca, mexendo sempre para não embolar, deixar no ponto de creme<br>6. Finalizar com cheiro verde;<br>7. Servir conforme cardápio. |                |                    |                                     |        |      |                    |                                 |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                    | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 130,00 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 1 hora</b> |             |             |              |

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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                   |                |                    |                                 |        |      |                    |                                     |             |             |              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|---------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO" B" – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular<br>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                                                                                                                                                                                                                                                                   | 35,00          | 2 colheres de sopa | 35,00                           | 35,00  | 1,00 | *                  | 122,71                              | 2,52        | 0,51        | 27,68        |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                              | 3,00           | 1 colher de café   | 3,00                            | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                               | 0,00        | 3,00        | 0,00         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1,00           | 1 colher de café   | 1,00                            | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                    |                                 |        |      |                    | <b>212,55</b>                       | <b>8,28</b> | <b>7,45</b> | <b>28,40</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Colocar a flocão e o sal em um recipiente;<br>2. Acrescentar água aos poucos e mexer bem;<br>3. Colocar a mistura numa cuscuzeira e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 10 minutos, até começar a cheirar;<br>4. Servir conforme o cardápio. |                |                    |                                 |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                    | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 89 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b> |             |             |              |

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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                       |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|--------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO" B" – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular<br>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   |
| Manteiga                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 5,00           | ¼ de colher de sopa   | 5,00                     | 5,00   | 1,00 | *                  | 36,30                        | 0,02    | 4,12    | 0,00    |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 3,00           | 1 colher de café      | 3,00                     | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                        | 0,00    | 3,00    | 0,00    |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 5,00           | ½ colher de sopa      | 5,00                     | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                         | 0,06    | 0,00    | 0,31    |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1,00           | 1/3 de dente de alho  | 1,00                     | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                         | 0,06    | 0,00    | 0,22    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                     | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| TOTAL EM 100G                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                       |                          |        |      |                    | 211,34                       | 0,64    | 7,24    | 36,21   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1.Aquecer em uma panela o óleo, a manteiga e a cebola, até que a cebola fique dourada;<br>2.Acrescentar o alho fatiado e deixar ficar tudo dourado (o alho tosta mais rápido que a cebola);<br>3.Adicionar uma parte do sal no refogado e mexa;<br>4.Acrescentar toda farinha de mandioca aos poucos e mexendo sem parar em fogo baixo para não queimar;<br>5.Adicionar a outra parte do sal e continuar mexendo, até a farofa ficar dourada;<br>6.Cuidado para não queimar;<br>7.Servir conforme o cardápio. |                |                       |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                       | PESO DA PORÇÃO (g): 55 g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS |         |         |         |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus 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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                       |                              |        |      |                    |                                     |              |             |              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO" B" – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                       |                              |        |      |                    |                                     |              |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE FRANGO DESFIADO, VAGEM, REPOLHO E CEBOLINHA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |                       |                              |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |              |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                       | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)      | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Farinha                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 40,00          | 2 colheres de sopa    | 40,00                        | 40,00  | 1,00 | *                  | 146,11                              | 0,49         | 0,11        | 35,68        |
| Manteiga                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 5,00           | ¼ de colher de sopa   | 5,00                         | 5,00   | 1,00 | *                  | 36,30                               | 0,02         | 4,12        | 0,00         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 3,00           | 1 colher de café      | 3,00                         | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                               | 0,00         | 3,00        | 0,00         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5,00           | ½ colher de sopa      | 5,00                         | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06         | 0,00        | 0,31         |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1,00           | 1/3 de dente de alho  | 1,00                         | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06         | 0,00        | 0,22         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                         | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00         | 0,00        | 0,00         |
| Frango (peito)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 40,00          | 1 colher de sopa      | 40,00                        | 28,78  | 1,39 | *                  | 49,78                               | 8,89         | 1,30        | 0,00         |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                         | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                | 0,00         | 0,00        | 0,03         |
| Cebolinha                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 3,00           | 1 colher de sopa      | 3,00                         | 2,61   | 1,15 | *                  | 0,51                                | 0,05         | 0,01        | 0,09         |
| Vagem                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 25,00          | 1 colher de sopa      | 25,00                        | 17,12  | 1,46 | *                  | 4,26                                | 0,31         | 0,03        | 0,92         |
| Repolho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 10,00          | 1 colher de sopa      | 10,00                        | 7,14   | 1,40 | *                  | 1,22                                | 0,06         | 0,01        | 0,28         |
| Pimentão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 10,00          | 1 colher de sopa      | 10,00                        | 7,69   | 1,30 | *                  | 1,64                                | 0,08         | 0,01        | 0,38         |
| <b>TOTAL EM 100G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                       |                              |        |      |                    | <b>270,01</b>                       | <b>10,31</b> | <b>8,64</b> | <b>38,55</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Descongelar o frango adequadamente, temperar, cozinhar e desfiar e reserve;<br>2. Lavar, higienizar e cortar o pimentão, repolho, vagem, reserve;<br>3. Aquecer em uma panela o óleo, a manteiga e a cebola, até que a cebola fique dourada;<br>4. Acrescentar o alho fatiado e deixar ficar tudo dourado (o alho tosta mais rápido que a cebola);<br>5. Adicionar os outros temperos, o frango desfiado e os vegetais cortados;<br>6. Acrescentar toda farinha de mandioca aos poucos e mexendo sem parar em fogo baixo para não queimar;<br>7. Servir conforme o cardápio. |                |                       |                              |        |      |                    |                                     |              |             |              |
| <b>RENDIMENTO: 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO: 164 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b> |              |             |              |

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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                    |                              |        |      |                    |                                     |             |             |              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO" B" – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                    |                              |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DO SERTÃO (FARINHA AMARELA, CARNE BOVINA DESFIADA, PIMENTÃO VERDE, CEBOLA, TOMATE E CHEIRO VERDE)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                    |                              |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                       | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Farinha amarela                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 60,00          | 3 colheres de sopa | 60,00                        | 60,00  | 1,00 | *                  | 219,16                              | 0,74        | 0,17        | 53,52        |
| Carne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 50,00          | 2 colheres de sopa | 50,00                        | 42,37  | 1,18 | *                  | 61,03                               | 8,82        | 2,59        | 0,00         |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1,00           | 1/3 dente de alho  | 1,00                         | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06        | 0,00        | 0,22         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5,00           | ½ colher de sopa   | 5,00                         | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06        | 0,00        | 0,31         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 3,00           | 1 colher de café   | 3,00                         | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                               | 0,00        | 3,00        | 0,00         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1,00           | 1/8 colher de sopa | 1,00                         | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5,00           | 1 colher de sopa   | 5,00                         | 4,27   | 1,17 | *                  | 0,66                                | 0,05        | 0,01        | 0,13         |
| 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 colher de sopa | 1,00                         | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                | 0,00        | 0,00        | 0,03         |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1,00           | 1/8 colher de sopa | 1,00                         | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                                | 0,00        | 0,00        | 0,02         |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 5,00           | ½ unidade          | 5,00                         | 4,17   | 1,20 | *                  | 1,13                                | 0,09        | 0,01        | 0,20         |
| Pimentão verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5,00           | 1 colher de sopa   | 5,00                         | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,82                                | 0,04        | 0,01        | 0,19         |
| <b>TOTAL EM 100G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                    |                              |        |      |                    | <b>312,83</b>                       | <b>9,93</b> | <b>5,80</b> | <b>54,76</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em cubos e temperar com alho, cebola, tomate, colorau, pimenta de cheiro, pimenta do reino e sal;<br>2. Em uma panela de pressão, refogar tudo e acrescentar pouca água até cozinhar por completo e ficar macia. Desfiar;<br>3. Juntar a farinha branca e deixar cozinhar até ficar totalmente solta e macia;<br>4. Retirar do fogo, acrescentar pimentão verde e cheiro verde a farofa de carne;<br>5. Servir conforme o cardápio. |                |                    |                              |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO: 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                    | <b>PESO DA PORÇÃO: 140 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |             |             |              |

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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                    |                             |        |      |                    |                                     |             |             |              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|-----------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO" B" – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                               |                |                    |                             |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                    |                             |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                      | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Feijão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 35,00          | 2 colheres de sopa | 35,00                       | 33,98  | 1,03 | *                  | 110,72                              | 5,87        | 0,40        | 21,38        |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1,00           | 1/3 dente de alho  | 1,00                        | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06        | 0,00        | 0,22         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 5,00           | ½ colher de sopa   | 5,00                        | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06        | 0,00        | 0,31         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 3,00           | 1 colher de café   | 3,00                        | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                               | 0,00        | 3,00        | 0,00         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1,00           | 1/8 colher de sopa | 1,00                        | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 3,00           | 1 colher de sopa   | 3,00                        | 2,59   | 1,16 | *                  | 0,88                                | 0,07        | 0,01        | 0,15         |
| <b>TOTAL EM 100G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |                    |                             |        |      |                    | <b>140,54</b>                       | <b>6,07</b> | <b>3,41</b> | <b>22,06</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;<br>2. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal;<br>3. Escorrer o feijão e colocar no refogado;<br>4. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos ou até amolecer o feijão;<br>5. Servir conforme o cardápio. |                |                    |                             |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO: 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                    | <b>PESO DA PORÇÃO: 48 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b> |             |             |              |

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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                    |                              |        |      |                    |                                     |              |             |             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO" B" – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                    |                              |        |      |                    |                                     |              |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO COZIDO COM LEGUMES (BATATA DOCE, CENOURA E CHUCHU)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                    |                              |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |              |             |             |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                       | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)      | LPD (g)     | CHO (g)     |
| Frango                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 180,00         | 1 filé             | 180,00                       | 129,50 | 1,39 | *                  | 224,03                              | 40,03        | 5,84        | 0,00        |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 5,00           | 1 colher de chá    | 5,00                         | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                                | 0,02         | 0,00        | 0,26        |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1,00           | 1/3 dente de alho  | 1,00                         | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06         | 0,00        | 0,22        |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 5,00           | ½ colher de sopa   | 5,00                         | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06         | 0,00        | 0,31        |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 3,00           | 1 colher de café   | 3,00                         | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                               | 0,00         | 3,00        | 0,00        |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1,00           | 1/8 colher de sopa | 1,00                         | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00         | 0,00        | 0,00        |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 3,00           | 1 colher de sopa   | 3,00                         | 2,59   | 1,16 | *                  | 0,88                                | 0,07         | 0,01        | 0,15        |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 5,00           | 1 colher de sopa   | 5,00                         | 4,27   | 1,17 | *                  | 0,66                                | 0,05         | 0,01        | 0,13        |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 5,00           | ½ unidade          | 5,00                         | 4,17   | 1,20 | *                  | 1,13                                | 0,09         | 0,01        | 0,20        |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1,00           | 1/8 colher de sopa | 1,00                         | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                | 0,00         | 0,00        | 0,03        |
| Chuchu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 15,00          | 1 colher de sopa   | 15,00                        | 10,00  | 1,38 | *                  | 2,60                                | 0,21         | 0,04        | 0,49        |
| Cenoura                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 20,00          | 1 colher de sopa   | 20,00                        | 17,24  | 1,16 | *                  | 5,17                                | 0,19         | 0,04        | 0,79        |
| Batata doce                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 20,00          | 1 colher de sopa   | 20,00                        | 18,02  | 1,11 | *                  | 21,30                               | 0,23         | 0,02        | 5,08        |
| <b>TOTAL EM 100G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                    |                              |        |      |                    | <b>285,62</b>                       | <b>41,01</b> | <b>8,98</b> | <b>7,66</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Descongelar o peito de frango adequadamente conforme as instruções da embalagem;<br>2. Cortar o frango em cubos e temperar;<br>3. higienizar e cortar os vegetais e reservar;<br>4. Em uma panela aquecer o óleo e refogar os cubos de peito de frango;<br>5 Adicionar ao refogado água, a batata doce, o chuchu e a cenoura e deixar terminar de cozinhar;<br>6 Retirar do fogo, deixar amornar<br>7 Servir conforme o cardápio. |                |                    |                              |        |      |                    |                                     |              |             |             |
| <b>RENDIMENTO: 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                    | <b>PESO DA PORÇÃO: 264 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |              |             |             |

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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                         |                   |                |                       |        |      |                       |                              |            |            |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------|-----------------------|--------|------|-----------------------|------------------------------|------------|------------|------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO" B" – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos |                   |                |                       |        |      |                       |                              |            |            |            |
| NOME DA PREPARAÇÃO: IOGURTE DE FRUTA                                                                                                                    |                   |                |                       |        |      |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |            |            |            |
| INGREDIENTE                                                                                                                                             | QUANTIDADE<br>(g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)                | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)            | PTN<br>(g) | LPD<br>(g) | CHO<br>(g) |
| iogurte de fruta                                                                                                                                        | 180,00            | 1 unidade      | 180,00                | 180,00 | 1,00 |                       | 177,64                       | 6,23       | 6,25       | 26,32      |
| TOTAL EM 100G                                                                                                                                           |                   |                |                       |        |      |                       | 177,64                       | 6,23       | 6,25       | 26,32      |
| MODO DE PREPARO<br>1. Higienizar a embalagem e servir conforme o cardápio.                                                                              |                   |                |                       |        |      |                       |                              |            |            |            |
| RENDIMENTO: 100 g                                                                                                                                       |                   |                | PESO DA PORÇÃO: 180 g |        |      |                       | TEMPO DE PREPARO: 15 minutos |            |            |            |

**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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                         |                   |                |                      |        |      |                       |                              |            |            |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------|----------------------|--------|------|-----------------------|------------------------------|------------|------------|------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO" B" – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos |                   |                |                      |        |      |                       |                              |            |            |            |
| NOME DA PREPARAÇÃO: LARANJA                                                                                                                             |                   |                |                      |        |      |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |            |            |            |
| INGREDIENTE                                                                                                                                             | QUANTIDADE<br>(g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)               | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)            | PTN<br>(g) | LPD<br>(g) | CHO<br>(g) |
| Laranja                                                                                                                                                 | 90,00             | 1 unidade      | 90,00                | 81,08  | 1,11 |                       | 41,73                        | 0,87       | 0,15       | 10,43      |
| TOTAL EM 100G                                                                                                                                           |                   |                |                      |        |      |                       | 51,47                        | 1,08       | 0,19       | 12,86      |
| MODO DE PREPARO<br>1. 1.Higienizar a fruta e servir conforme o cardápio.                                                                                |                   |                |                      |        |      |                       |                              |            |            |            |
| RENDIMENTO: 100 g                                                                                                                                       |                   |                | PESO DA PORÇÃO: 90 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

Mª 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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                         |                |                    |                      |        |      |                    |                              |         |         |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|----------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO" B" – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos |                |                    |                      |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: LEITE                                                                                                                               |                |                    |                      |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                             | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)               | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Leite integral em pó                                                                                                                                    | 40,00          | 2 colheres de sopa | 40,00                | 40,00  | 1,00 | *                  | 198,66                       | 10,17   | 10,76   | 15,67   |
| TOTAL EM 100G                                                                                                                                           |                |                    |                      |        |      |                    | 496,65                       | 25,42   | 26,90   | 39,18   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Diluir o leite em pó com água quente;<br>Servir conforme o cardápio.                                                      |                |                    |                      |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO: 100 g                                                                                                                                       |                |                    | PESO DA PORÇÃO: 40 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

Mª 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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                         |                |                 |                      |        |      |                    |                              |         |         |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|----------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO" B" – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos |                |                 |                      |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MAÇÃ                                                                                                                                |                |                 |                      |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                             | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)               | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Maçã                                                                                                                                                    | 90,00          | 1 unidade média | 90,00                | 75,00  | 1,20 |                    | 41,64                        | 0,22    | 0,00    | 11,37   |
| TOTAL EM 100G                                                                                                                                           |                |                 |                      |        |      |                    | 41,64                        | 0,22    | 0,00    | 11,37   |
| MODO DE PREPARO:<br>1. Higienizar a maçã e Servir conforme o cardápio.                                                                                  |                |                 |                      |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO: 100 g                                                                                                                                       |                |                 | PESO DA PORÇÃO: 90 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

Mª 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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                    |                              |        |      |                    |                                     |              |              |              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|--------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO" B" – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                    |                              |        |      |                    |                                     |              |              |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRÃO DIFERENTE (MACARRÃO, CARNE BOVINA EM TIRAS, BERINJELA, TOMATE E CENOURA)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                    |                              |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |              |              |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                       | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)      | LPD (g)      | CHO (g)      |
| Carne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 50,00          | 2 colheres de sopa | 50,00                        | 42,37  | 1,18 | *                  | 61,03                               | 8,82         | 2,59         | 0,00         |
| Macarrão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 50,00          | 2 colheres de sopa | 50,00                        | 50,00  | 1,00 | *                  | 185,56                              | 5,00         | 0,65         | 38,97        |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1,00           | 1/3 dente de alho  | 1,00                         | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06         | 0,00         | 0,22         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 5,00           | ½ colher de sopa   | 5,00                         | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06         | 0,00         | 0,31         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 3,00           | 1 colher de café   | 3,00                         | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                               | 0,00         | 3,00         | 0,00         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1,00           | 1/8 colher de sopa | 1,00                         | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00         | 0,00         | 0,00         |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 3,00           | 1 colher de sopa   | 3,00                         | 2,59   | 1,16 | *                  | 0,88                                | 0,07         | 0,01         | 0,15         |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 5,00           | 1 colher de sopa   | 5,00                         | 4,27   | 1,17 | *                  | 0,66                                | 0,05         | 0,01         | 0,13         |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 5,00           | ½ unidade          | 5,00                         | 4,17   | 1,20 | *                  | 1,13                                | 0,09         | 0,01         | 0,20         |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1,00           | 1/8 colher de sopa | 1,00                         | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                | 0,00         | 0,00         | 0,03         |
| Berinjela                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 30,00          | 1 colher de sopa   | 30,00                        | 27,52  | 1,09 | *                  | 5,40                                | 0,34         | 0,03         | 1,22         |
| Cenoura                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 20,00          | 1 colher de sopa   | 20,00                        | 17,24  | 1,16 | *                  | 5,17                                | 0,19         | 0,04         | 0,79         |
| <b>TOTAL EM 100G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                    |                              |        |      |                    | <b>353,38</b>                       | <b>20,55</b> | <b>10,35</b> | <b>42,75</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar e cortar os vegetais. Reservar;<br>2. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos;<br>3. Escorrer o macarrão e reservar;<br>4. Descongelar adequadamente, temperar e refogar a carne em tiras com alho, cebola, colorau, limão, óleo, pimenta de cheiro, sal e tomate;<br>5. Acrescente os vegetais e deixar cozinhar até amolecer;<br>6. Adicionar o macarrão cozido na carne;<br>7. Mexer para misturar tudo;<br>8. Servir conforme o cardápio. |                |                    |                              |        |      |                    |                                     |              |              |              |
| <b>RENDIMENTO: 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                    | <b>PESO DA PORÇÃO: 224 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 50 minutos</b> |              |              |              |

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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                    |        |                                  |      |                    |                        |                                     |             |              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|--------|----------------------------------|------|--------------------|------------------------|-------------------------------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO" B" – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                    |        |                                  |      |                    |                        |                                     |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRÃO GRATINADO (MACARRÃO, FRANGO, ABOBRINHA, MANJERICÃO, PIMENTA DE CHEIRO)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                    |        |                                  |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |                                     |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g) | PL (g)                           | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL           | PTN (g)                             | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Frango (peito)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 50,00          | 2 colheres de sopa | 50,00  | 35,97                            | 1,39 | *                  | 42,86                  | 7,74                                | 1,09        | 0,00         |
| Macarrão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 50,00          | 2 colheres de sopa | 50,00  | 50,00                            | 1,00 | *                  | 185,56                 | 5,00                                | 0,65        | 38,97        |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1,00           | 1/3 dente de alho  | 1,00   | 0,92                             | 1,09 | *                  | 1,04                   | 0,06                                | 0,00        | 0,22         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 5,00           | ½ colher de sopa   | 5,00   | 3,50                             | 1,43 | *                  | 1,38                   | 0,06                                | 0,00        | 0,31         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 3,00           | 1 colher de café   | 3,00   | 3,00                             | 1,00 | *                  | 26,52                  | 0,00                                | 3,00        | 0,00         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1,00           | 1/8 colher de sopa | 1,00   | 1,00                             | 1,00 | *                  | 0,00                   | 0,00                                | 0,00        | 0,00         |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 3,00           | 1 colher de sopa   | 3,00   | 2,59                             | 1,16 | *                  | 0,88                   | 0,07                                | 0,01        | 0,15         |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 5,00           | 1 colher de sopa   | 5,00   | 4,27                             | 1,17 | *                  | 0,66                   | 0,05                                | 0,01        | 0,13         |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 5,00           | ½ unidade          | 5,00   | 4,17                             | 1,20 | *                  | 1,13                   | 0,09                                | 0,01        | 0,20         |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1,00           | 1/8 colher de sopa | 1,00   | 1,00                             | 1,00 | *                  | 0,15                   | 0,00                                | 0,00        | 0,03         |
| Abobrinha                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 20,00          | 1 colher de sopa   | 20,00  | 14,60                            | 1,37 | *                  | 0,00                   | 0,17                                | 0,02        | 0,63         |
| Manjericão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 10,00          | 1 colher de sopa   | 10,00  | 8,00                             | 1,25 | *                  | 1,69                   | 0,16                                | 0,03        | 0,29         |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 5,00           | 1 colher de chá    | 5,00   | 2,38                             | 2,10 | *                  | 0,76                   | 0,02                                | 0,00        | 0,26         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                    |        |                                  |      |                    | <b>262,63</b>          | <b>13,42</b>                        | <b>4,83</b> | <b>41,19</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Lavar, higienizar e cortar cebolinha e o manjericão. Reservar;<br>2. Ferver água com um pouco de sal e óleo;<br>3. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos;<br>4. Escorrer o macarrão e reservar;<br>5. Descongelar adequadamente, temperar e refogar o frango com alho, cebola, colorau, limão, óleo, pimenta de cheiro, sal e tomate<br>6. Acrescentar abobrinha cortada ao frango, deixar cozinhar;<br>7. Adicionar o macarrão na panela em que o frango foi cozido e em seguida misturar a cebolinha e o manjericão delicadamente;<br>8. Servir conforme o cardápio. |                |                    |        |                                  |      |                    |                        |                                     |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                    |        | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 159 g</b> |      |                    |                        | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |             |              |

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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                         |                   |                |                           |        |      |                       |                          |            |            |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------|---------------------------|--------|------|-----------------------|--------------------------|------------|------------|------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO" B" – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos |                   |                |                           |        |      |                       |                          |            |            |            |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MAMÃO                                                                                                                               |                   |                |                           |        |      |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL   |            |            |            |
| INGREDIENTE                                                                                                                                             | QUANTIDADE<br>(g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)                    | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)        | PTN<br>(g) | LPD<br>(g) | CHO<br>(g) |
| Mamão                                                                                                                                                   | 170               | 1 FATIA MEDIA  | 170,00                    | 109,68 | 1,55 | *                     | 44,04                    | 0,50       | 0,14       | 11,45      |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                          |                   |                |                           |        |      |                       | 44,04                    | 0,50       | 0,14       | 11,45      |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1.higienizar o mamão e cortar em fatias;<br>Servir conforme o cardápio.                                                      |                   |                |                           |        |      |                       |                          |            |            |            |
| RENDIMENTO (g): 100 g                                                                                                                                   |                   |                | PESO DA PORÇÃO (g): 170 g |        |      |                       | TEMPO DE PREPARO: 10 min |            |            |            |

**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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                         |                |                     |                                |        |      |                    |                                 |             |             |             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------|--------------------------------|--------|------|--------------------|---------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO" B" – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos |                |                     |                                |        |      |                    |                                 |             |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MANTEIGA                                                                                                                            |                |                     |                                |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL          |             |             |             |
| INGREDIENTE                                                                                                                                             | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA      | PB (g)                         | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                  | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)     |
| Manteiga                                                                                                                                                | 5,00           | ¼ de colher de sopa | 5,00                           | 5,00   | 1,00 |                    | 36,30                           | 0,02        | 4,12        | 0,00        |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                          |                |                     |                                |        |      |                    | <b>36,30</b>                    | <b>0,02</b> | <b>4,12</b> | <b>0,00</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar a embalagem e utilizar conforme o cardápio.                                                                    |                |                     |                                |        |      |                    |                                 |             |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                            |                |                     | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 5 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 10 min</b> |             |             |             |

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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                         |                   |                |                           |        |      |                       |                              |            |            |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------|---------------------------|--------|------|-----------------------|------------------------------|------------|------------|------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO" B" – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos |                   |                |                           |        |      |                       |                              |            |            |            |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MELANCIA                                                                                                                            |                   |                |                           |        |      |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |            |            |            |
| INGREDIENTE                                                                                                                                             | QUANTIDADE<br>(g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)                    | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)            | PTN<br>(g) | LPD<br>(g) | CHO<br>(g) |
| Melancia                                                                                                                                                | 200,00            | 1 Fatia Média  | 200,00                    | 92,17  | 2,17 | *                     | 30,05                        | 0,81       | 0,00       | 7,50       |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                           |                   |                |                           |        |      |                       | 30,05                        | 0,81       | 0,00       | 7,50       |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1.Higienizar a melancia e cortar em fatias;<br>2.Servir conforme o cardápio.                                                 |                   |                |                           |        |      |                       |                              |            |            |            |
| RENDIMENTO (g): 100,00                                                                                                                                  |                   |                | PESO DA PORÇÃO (g): 200 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

Mª 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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                         |                |                |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|---------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO" B" – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular<br>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                                                                                                                                           |                |                |                           |        |      |                    | 25,42                        | 0,59    | 0,00    | 6,51    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1.Higienizar a melão e cortar em fatias;<br>2.Servir conforme o cardápio.                                                    |                |                |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100,00                                                                                                                                  |                |                | PESO DA PORÇÃO (g): 90,00 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos |         |         |         |

**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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                       |                              |        |      |                    |                                     |              |              |             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|--------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO" B" – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                       |                              |        |      |                    |                                     |              |              |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MEXIDO NUTRITIVO (CARNE MOÍDA, BATATA INGLESA, REPOPLHO E CHEIRO VERDE)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                       |                              |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |              |              |             |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                       | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)      | LPD (g)      | CHO (g)     |
| Batata inglesa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 20,00          | 1 colher de sopa      | 20,00                        | 18,02  | 1,11 | *                  | 11,60                               | 0,32         | 0,00         | 2,65        |
| Repolho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 20,00          | 1 colher de sopa      | 20,00                        | 14,29  | 1,40 | *                  | 2,45                                | 0,13         | 0,02         | 0,55        |
| Carne moída                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 60,00          | 2 colheres de sopa    | 100,00                       | 84,75  | 1,18 | *                  | 181,36                              | 22,56        | 9,41         | 0,00        |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 5,00           | 1 colher de sopa      | 5,00                         | 4,27   | 1,17 | *                  | 0,66                                | 0,05         | 0,01         | 0,13        |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 5,00           | ½ colher de sopa      | 5,00                         | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06         | 0,00         | 0,31        |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                         | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                | 0,00         | 0,00         | 0,03        |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                         | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00         | 0,00         | 0,00        |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1,00           | 1/3de dente de alho   | 1,00                         | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06         | 0,00         | 0,22        |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 5,00           | 1 colher de café      | 5,00                         | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                                | 0,02         | 0,00         | 0,26        |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 3,00           | 1 colher de café      | 3,00                         | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                               | 0,00         | 3,00         | 0,00        |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 5,00           | ½ unidade             | 5,00                         | 4,17   | 1,20 | *                  | 1,13                                | 0,09         | 0,01         | 0,20        |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 5,00           | 1 colher de sopa      | 5,00                         | 4,31   | 1,16 | *                  | 1,47                                | 0,12         | 0,02         | 0,25        |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                         | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                                | 0,00         | 0,00         | 0,02        |
| <b>TOTAL EM 100G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                       |                              |        |      |                    | <b>228,57</b>                       | <b>23,41</b> | <b>12,47</b> | <b>4,62</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar e cortar os vegetais. Reservar;<br>2. Descongelar adequadamente, temperar e refogar a carne moída com alho, cebola, colorau, limão, óleo, pimenta de cheiro, pimenta do reino, cheiro verde, sal e tomate;<br>3. Deixar cozinhar até amolecer;<br>4. Adicionar a batata inglesa e repolho cortados, cozinhar até ficarem macios;<br>5. Servir conforme o cardápio. |                |                       |                              |        |      |                    |                                     |              |              |             |
| <b>RENDIMENTO: 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO: 172 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 50 minutos</b> |              |              |             |

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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |                       |                          |        |      |                    |                          |         |         |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|--------------------------|--------|------|--------------------|--------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO" B" – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                          |                |                       |                          |        |      |                    |                          |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: OVOS MEXIDOS 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    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                     | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                     | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3,00           | 1 colher de chá       | 3,00                     | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                    | 0,00    | 3,00    | 0,00    |
| Cebolinha                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 5,00           | 1 ½ galho             | 5,00                     | 4,07   | 1,23 | *                  | 1,36                     | 0,13    | 0,02    | 0,23    |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                       |                          |        |      |                    | 185,51                   | 11,97   | 14,29   | 1,50    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar e cortar a cebolinha. Reservar;<br>2. Higienizar os ovos e quebrar um a um numa vasilha;<br>3. Acrescentar o sal;<br>4. Bater com um garfo ou na batedeira até ficarem espumosos;<br>5. Derreter a manteiga numa frigideira e coloque os ovos e a cebolinha; mexer até que todo o ovo esteja cozido, mais ainda macio.<br>6. Servir conforme o cardápio |                |                       |                          |        |      |                    |                          |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                       | PESO DA PORÇÃO (g): 58 g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 15 min |         |         |         |

**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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                         |                   |                |                      |        |     |                       |                            |            |            |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------|----------------------|--------|-----|-----------------------|----------------------------|------------|------------|------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO" B" – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos |                   |                |                      |        |     |                       |                            |            |            |            |
| NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO                                                                                                                                 |                   |                |                      |        |     |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL     |            |            |            |
| INGREDIENTE                                                                                                                                             | QUANTIDADE<br>(g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)               | PL (g) | FC  | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)          | PTN<br>(g) | LPD<br>(g) | CHO<br>(g) |
| Pão                                                                                                                                                     | 50,0              | 1 unidade      | 50,0                 | 50,0   | 1,0 | *                     | 149,91                     | 3,98       | 1,55       | 29,32      |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                          |                   |                |                      |        |     |                       | 149,91                     | 3,98       | 1,55       | 29,32      |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>Servir conforme com o cardápio.                                                                                              |                   |                |                      |        |     |                       |                            |            |            |            |
| RENDIMENTO (g): 100,00                                                                                                                                  |                   |                | RENDIMENTO (g): 50 g |        |     |                       | RENDIMENTO (g): 15 minutos |            |            |            |

**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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                            |                |                  |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|----------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO" B" – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                    |                |                  |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO CHEIO (PÃO, CARNE MOIDA, CENOURA, ALFACE)                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                  |                            |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA   | PB (g)                     | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Pão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 50,0           | 1 unidade        | 50,00                      | 50,00  | 1,00 | *                  | 177,62                       | 2,58    | 6,54    | 27,92   |
| Carne bovina moída                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 60,00          | 2 colheres sopa  | 60,00                      | 53,57  | 1,12 | *                  | 77,16                        | 11,15   | 3,28    | 0,00    |
| Cenoura                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 25,00          | 1 colher sopa    | 25,00                      | 21,55  | 1,16 | *                  | 6,47                         | 0,24    | 0,05    | 0,98    |
| Cebolinha                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2,30           | 1 colher sopa    | 2,30                       | 2,00   | 1,15 | *                  | 0,39                         | 0,04    | 0,01    | 0,07    |
| 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    |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 5,00           | 1 colher chá     | 5,00                       | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                         | 0,02    | 0,00    | 0,26    |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 3,00           | 1 colher café    | 3,00                       | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                        | 0,00    | 3,00    | 0,00    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1,00           | 1/8 colher sopa  | 1,00                       | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5,00           | 1 colher de sopa | 5,00                       | 4,27   | 1,17 | *                  | 0,66                         | 0,05    | 0,01    | 0,13    |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1,00           | 1/8 colher sopa  | 1,00                       | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                         | 0,00    | 0,00    | 0,02    |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 5,00           | ½ unidade        | 5,00                       | 4,17   | 1,20 | *                  | 1,13                         | 0,09    | 0,01    | 0,20    |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1,00           | 1/8 colher sopa  | 1,00                       | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                         | 0,00    | 0,00    | 0,03    |
| Alface                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 25,00          | 1 colher de sopa | 25,00                      | 19,08  | 1,31 | *                  | 1,68                         | 0,12    | 0,02    | 0,33    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                  |                            |        |      |                    | 293,33                       | 14,29   | 12,90   | 30,14   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Lavar, higienizar e ralar a cenoura e as folhas de alface. Reservar;<br>2. Descongelar adequadamente a carne moída e refogar com os temperos e deixar cozinhar;<br>3. Cortar o pão ao meio, rechear com carne moída, a cenoura ralada e a alface, um a um;<br>4. Servir conforme o cardápio. |                |                  |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100,00                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                  | PESO DA PORÇÃO (g): 189,30 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 40 minutos |         |         |         |

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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                       |                                  |        |      |                    |                                 |              |              |             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|---------------------------------|--------------|--------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO" B" – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                       |                                  |        |      |                    |                                 |              |              |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXE Á ESCABECHE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                       |                                  |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL          |              |              |             |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                           | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                  | PTN (g)      | LPD (g)      | CHO (g)     |
| Peixe                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 180,00         | 2 filés médio         | 180,00                           | 157,89 | 1,14 | *                  | 148,42                          | 28,74        | 3,65         | 0,02        |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1,00           | 1/3 do dente de alho  | 1,00                             | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                            | 0,06         | 0,00         | 0,22        |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 5,00           | ½ colher de sopa      | 5,00                             | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                            | 0,06         | 0,00         | 0,31        |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 5,00           | 1 colher de sopa      | 5,00                             | 4,27   | 1,17 | *                  | 0,66                            | 0,05         | 0,01         | 0,13        |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 3,00           | 1 colher de café      | 3,00                             | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                           | 0,00         | 3,00         | 0,00        |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                            | 0,00         | 0,00         | 0,00        |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 5,00           | 1 colher de café      | 5,00                             | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                            | 0,02         | 0,00         | 0,26        |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                            | 0,00         | 0,00         | 0,03        |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 5,00           | 1 colher de sopa      | 5,00                             | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,81                            | 0,07         | 0,01         | 0,14        |
| Farinha de trigo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 10,00          | 1 colher de sopa      | 10,00                            | 10,00  | 1,00 | *                  | 36,05                           | 0,98         | 0,14         | 7,51        |
| Pimentão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 5,00           | 1 colher de sopa      | 5,00                             | 4,07   | 1,23 | *                  | 0,87                            | 0,04         | 0,01         | 0,20        |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5,00           | ½ unidade             | 5,00                             | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,65                            | 0,05         | 0,01         | 0,11        |
| Ovo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 50,00          | 1 unidade             | 50,00                            | 44,25  | 1,13 | *                  | 63,32                           | 5,77         | 3,94         | 0,72        |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                       |                                  |        |      |                    | <b>280,61</b>                   | <b>35,83</b> | <b>10,76</b> | <b>9,66</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal;<br>2. Passe o peixe na farinha de trigo;<br>3. Colocar numa frigideira óleo e deixar esquentar bem;<br>4. Acrescentar bem devagar 1 por 1 e deixar fritar;<br>5. Distribuir os peixes numa travessa forrada com papel toalha para tirar o excesso do óleo;<br>6. Colocar numa panela cebola, alho, colorau, pimenta de cheiro, pimentão, tomate, sal, cheiro verde e óleo para refogar em fogo baixo;<br>7. Mexa e deixe cozinhar até o ponto de caldo pastoso; caso necessário acrescente farinha de trigo e água para dar o ponto, desligue o fogo;<br>8. Acrescente o peixe ao molho<br>9. Servir conforme o cardápio. |                |                       |                                  |        |      |                    |                                 |              |              |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 276 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 30 min</b> |              |              |             |

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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                      |                              |        |      |                    |                                     |              |             |              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO" B" – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                      |                              |        |      |                    |                                     |              |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: RISOTO DE FRANGO COM FAVA (ARROZ, FRANGO, ABOBORA, FEIJÃO VERDE 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)      |
| Arroz                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 45,00          | ½ Colher de servir   | 45,00                        | 45,00  | 1,00 | *                  | 161,01                              | 3,22         | 0,15        | 35,44        |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1,00           | 1/3 de dente de alho | 1,00                         | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06         | 0,00        | 0,22         |
| Abóbora                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 10,00          | 1 colher de sopa     | 10,00                        | 7,30   | 1,37 | *                  | 0,00                                | 0,13         | 0,04        | 0,45         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 5,00           | ½ colher de sopa     | 5,00                         | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06         | 0,00        | 0,31         |
| Frango (peito)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 50,00          | 2 colheres de sopa   | 50,00                        | 25,18  | 1,39 | *                  | 43,56                               | 7,78         | 1,14        | 0,00         |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 5,00           | 1 colher de café     | 5,00                         | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                                | 0,02         | 0,00        | 0,26         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 3,00           | 1 colher de café     | 3,00                         | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                               | 0,00         | 3,00        | 0,00         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1,00           | 1/8 colher de sopa   | 1,00                         | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00         | 0,00        | 0,00         |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 5,00           | 1 colher de sopa     | 5,00                         | 4,27   | 1,17 | *                  | 0,66                                | 0,05         | 0,01        | 0,13         |
| Feijão verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 10,00          | 1 colher de sopa     | 10,00                        | 8,70   | 1,03 | *                  | 7,45                                | 0,42         | 0,28        | 0,88         |
| Couve                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 10,00          | 1 colher de sopa     | 10,00                        | 5,00   | 1,00 | *                  | 1,99                                | 0,17         | 0,02        | 0,46         |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1,00           | 1/8 colher de sopa   | 1,00                         | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                | 0,00         | 0,00        | 0,03         |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 5,00           | ½ unidade            | 5,00                         | 4,17   | 1,20 | *                  | 1,13                                | 0,09         | 0,01        | 0,20         |
| <b>TOTAL EM 100G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                      |                              |        |      |                    | <b>245,63</b>                       | <b>12,00</b> | <b>4,64</b> | <b>38,38</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Colocar em uma panela de pressão o feijão e a água e cozinhar até ficar macio;<br>2. Escorrer o feijão e reservar;<br>3. Higienizar e cortar em cubos a abóbora e a couve. Reservar;<br>4. Descongelar adequadamente o frango corta-lo em cubos e refogar com os temperos;<br>5. Adicionar o arroz e a água fervente ao frango refogado. Deixar cozinhar por 5 minutos;<br>6. Acrescentar o feijão verde cozido e os vegetais cortados<br>7. Cozinhar até amolecer todos os ingredientes.<br>Servir conforme o cardápio. |                |                      |                              |        |      |                    |                                     |              |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                      | <b>PESO DA PORÇÃO: 131 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |              |             |              |

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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                            |                |                  |                          |        |      |                    |                          |         |         |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|--------------------------|--------|------|--------------------|--------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO" B" – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                    |                |                  |                          |        |      |                    |                          |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ACELGA, RÚCULA E COENTRO)                                                                                                                                                                                                 |                |                  |                          |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL   |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA   | PB (g)                   | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)           | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Acelga                                                                                                                                                                                                                                                     | 30,00          | 1 colher de sopa | 30,00                    | 20,55  | 1,46 | *                  | 4,30                     | 0,30    | 0,02    | 0,95    |
| Rúcula                                                                                                                                                                                                                                                     | 30,00          | 1 colher de sopa | 30,00                    | 20,13  | 1,49 |                    | 2,64                     | 0,36    | 0,02    | 0,45    |
| Coentro                                                                                                                                                                                                                                                    | 5,00           | 1 colher de sopa | 5,00                     | 3,70   | 1,35 | *                  | 10,33                    | 0,81    | 0,18    | 1,93    |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                                                                                                                             |                |                  |                          |        |      |                    | 17,28                    | 1,46    | 0,22    | 3,33    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1.Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;<br>2.Organizar as hortaliças em uma travessa,<br>3.Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição, servir conforme o cardápio. |                |                  |                          |        |      |                    |                          |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100 g                                                                                                                                                                                                                                      |                |                  | PESO DA PORÇÃO (g): 60 g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 30 min |         |         |         |

**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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                            |                |                  |                                 |        |      |                    |                                 |             |             |             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|---------------------------------|--------|------|--------------------|---------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO" B" – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                    |                |                  |                                 |        |      |                    |                                 |             |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (PEPINO, RÚCULA E MANJERICÃO)                                                                                                                                                                                              |                |                  |                                 |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL          |             |             |             |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA   | PB (g)                          | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                  | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)     |
| Pepino                                                                                                                                                                                                                                                     | 20,00          | 1 colher de sopa | 20,00                           | 14,60  | 1,37 | *                  | 1,39                            | 0,13        | 0,00        | 0,30        |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                     | 30,00          | 1 colher de sopa | 30,00                           | 25,64  | 1,17 | *                  | 3,93                            | 0,28        | 0,04        | 0,80        |
| Manjericão                                                                                                                                                                                                                                                 | 5,00           | 2 colheres sopa  | 5,00                            | 4,00   | 1,25 | *                  | 0,85                            | 0,08        | 0,02        | 0,15        |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                                                      |                |                  |                                 |        |      |                    | <b>4,00</b>                     | <b>0,44</b> | <b>0,03</b> | <b>0,74</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1.Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;<br>2.Organizar as hortaliças em uma travessa,<br>3.Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição, servir conforme o cardápio. |                |                  |                                 |        |      |                    |                                 |             |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                               |                |                  | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 55 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 30 min</b> |             |             |             |

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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                         |                |                        |                                  |        |      |                    |                                 |             |             |              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|---------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO" B" – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos |                |                        |                                  |        |      |                    |                                 |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE FRUTA (LARANJA, BANANA, MAÇÃ)                                                                                             |                |                        |                                  |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL          |             |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                             | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA         | PB (g)                           | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                  | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Banana                                                                                                                                                  | 25,00          | 1 colher de sopa cheia | 25,00                            | 15,06  | 1,66 | *                  | 19,28                           | 0,22        | 0,04        | 5,07         |
| Laranja                                                                                                                                                 | 90,00          | 1 unidade média        | 90,00                            | 64,29  | 1,40 | *                  | 26,33                           | 0,43        | 0,09        | 6,15         |
| Maçã                                                                                                                                                    | 40,00          | 1 colher de sopa cheia | 40,00                            | 25,81  | 1,55 | *                  | 10,36                           | 0,12        | 0,03        | 2,69         |
| Leite integral pó                                                                                                                                       | 10,00          | ½ colher de sopa       | 10,00                            | 10,00  | 1,00 | *                  | 49,67                           | 2,54        | 2,69        | 3,92         |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                          |                |                        |                                  |        |      |                    | <b>83,31</b>                    | <b>2,07</b> | <b>1,71</b> | <b>16,13</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar, descascar e cortar em cubos as frutas;<br>2. Misturar as frutas cortadas num recipiente.                      |                |                        |                                  |        |      |                    |                                 |             |             |              |
| <b>SUGESTÃO:</b> Acrescentar na salada de fruta leite dissolvido na água ou suco de fruta.                                                              |                |                        |                                  |        |      |                    |                                 |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                            |                |                        | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 165 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 30 min</b> |             |             |              |

**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

| SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                    |        |                                   |      |                    |                        |                                       |             |              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|--------|-----------------------------------|------|--------------------|------------------------|---------------------------------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO" B" – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                    |        |                                   |      |                    |                        |                                       |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SOPA DE FRANGO, MACARRÃO E LEGUMES (ABÓBORA, MAXIXE, QUIABO, INHAME))                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                    |        |                                   |      |                    | 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         |
| Macarrão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 20,00          | 2 colheres de sopa | 20,00  | 20,00                             | 1,00 | *                  | 74,22                  | 2,00                                  | 0,26        | 15,59        |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1,00           | 1/3 dente de alho  | 1,00   | 0,92                              | 1,09 | *                  | 1,04                   | 0,06                                  | 0,00        | 0,22         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 5,00           | ½ colher de sopa   | 5,00   | 3,50                              | 1,43 | *                  | 1,38                   | 0,06                                  | 0,00        | 0,31         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 3,00           | 1 colher de café   | 3,00   | 3,00                              | 1,00 | *                  | 26,52                  | 0,00                                  | 3,00        | 0,00         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1,00           | 1/8 colher de sopa | 1,00   | 1,00                              | 1,00 | *                  | 0,00                   | 0,00                                  | 0,00        | 0,00         |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3,00           | 1 colher de sopa   | 3,00   | 2,59                              | 1,16 | *                  | 0,88                   | 0,07                                  | 0,01        | 0,15         |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 5,00           | 1 colher de sopa   | 5,00   | 4,27                              | 1,17 | *                  | 0,66                   | 0,05                                  | 0,01        | 0,13         |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5,00           | ½ unidade          | 5,00   | 4,17                              | 1,20 | *                  | 1,13                   | 0,09                                  | 0,01        | 0,20         |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1,00           | 1/8 colher de sopa | 1,00   | 1,00                              | 1,00 | *                  | 0,15                   | 0,00                                  | 0,00        | 0,03         |
| Abóbora                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 20,00          | 1 colher de sopa   | 20,00  | 14,60                             | 1,37 | *                  | 0,00                   | 0,25                                  | 0,08        | 0,90         |
| Maxixe                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 20,00          | 1 colher de sopa   | 20,00  | 19,05                             | 1,05 | *                  | 2,62                   | 0,27                                  | 0,01        | 0,52         |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 5,00           | 1 colher de chá    | 5,00   | 2,38                              | 2,10 | *                  | 0,76                   | 0,02                                  | 0,00        | 0,26         |
| Quiabo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 20,00          | 1 colher de sopa   | 20,00  | 16,26                             | 1,23 | *                  | 4,87                   | 0,31                                  | 0,05        | 1,04         |
| Inhame                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 30,00          | 2 colheres de sopa | 30,00  | 52,63                             | 1,14 | *                  | 50,89                  | 1,08                                  | 0,11        | 12,23        |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                    |        |                                   |      |                    | <b>151,11</b>          | <b>9,59</b>                           | <b>4,35</b> | <b>19,84</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar;<br>2. Descongelar adequadamente o frango, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;<br>3. Refogar e cozinhar o frango com cebola, pimenta de cheiro e óleo numa panela de pressão aquecida até dourar;<br>4. Acrescentar os legumes, macarrão e água;<br>5. Deixar cozinhar até o cozimento total dos ingredientes;<br>6. Servir conforme o cardápio. |                |                    |        |                                   |      |                    |                        |                                       |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                    |        | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 164,00</b> |      |                    |                        | <b>TEMPO DE PREPARO: 1h20 minutos</b> |             |              |

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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                         |                |                    |                           |        |      |                    |                          |         |         |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|---------------------------|--------|------|--------------------|--------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO" B" – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular<br>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 | *                  | 0,00                     | 0,47    | 0,11    | 7,80    |
| Açúcar                                                                                                                                                  | 20,00          | 1 Colher de sopa   | 20,00                     | 20,00  | 1,00 | *                  | 77,37                    | 0,06    | 0,00    | 19,92   |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                          |                |                    |                           |        |      |                    | 77,37                    | 0,53    | 0,11    | 27,72   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;<br>2. Bater no liquidificador com água e açúcar;<br>3. Servir conforme o cardápio.   |                |                    |                           |        |      |                    |                          |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100 g                                                                                                                                   |                |                    | PESO DA PORÇÃO (g): 120 g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 30 min |         |         |         |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus 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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                |                |                  |                           |        |      |                    |                          |         |         |         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|---------------------------|--------|------|--------------------|--------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO" B" – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos        |                |                  |                           |        |      |                    |                          |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE ABACAXI COM HORTELÃ                                                                                                                |                |                  |                           |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL   |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                    | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA   | PB (g)                    | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)           | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Polpa de Abacaxi                                                                                                                                               | 100,00         | 2 colher de sopa | 100,00                    | 100,00 | 1,00 | *                  | 0,00                     | 0,47    | 0,11    | 7,80    |
| Hortelã                                                                                                                                                        | 2,00           | 1 colher de sopa | 2,00                      | 1,38   | 1,45 | *                  | 0,01                     | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| Açúcar                                                                                                                                                         | 20,00          | 1 colher de sopa | 20,00                     | 20,00  | 1,00 | *                  | 77,37                    | 0,06    | 0,00    | 19,92   |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                                 |                |                  |                           |        |      |                    | 77,38                    | 0,53    | 0,11    | 27,72   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;<br>2. Bater no liquidificador com água, hortelã e açúcar;<br>3. Servir conforme o cardápio. |                |                  |                           |        |      |                    |                          |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100 g                                                                                                                                          |                |                  | PESO DA PORÇÃO (g): 122 g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 30 min |         |         |         |

**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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                         |                |                    |                           |        |      |                    |                          |         |         |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|---------------------------|--------|------|--------------------|--------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO" B" – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular<br>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 Acerola                                                                                                                                           | 100,00         | 2 Colheres de sopa | 100,00                    | 100,00 | 1,00 | *                  | 21,94                    | 0,59    | 0,00    | 5,54    |
| Açúcar                                                                                                                                                  | 20,00          | 1 Colher de sopa   | 20,00                     | 20,00  | 1,00 | *                  | 77,31                    | 0,06    | 0,00    | 19,91   |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                          |                |                    |                           |        |      |                    | 82,71                    | 0,55    | 0,00    | 21,21   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;<br>2. Bater no liquidificador com água e açúcar;<br>3. Servir conforme o cardápio.   |                |                    |                           |        |      |                    |                          |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100 g                                                                                                                                   |                |                    | PESO DA PORÇÃO (g): 120 g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 30 min |         |         |         |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus 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

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus 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

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

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus 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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                         |                |                    |                           |        |      |                    |                          |         |         |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|---------------------------|--------|------|--------------------|--------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO" B" – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular<br>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 de sopa | 100,00                    | 100,00 | 1,00 | *                  | 48,31                    | 0,38    | 0,23    | 12,52   |
| Açúcar                                                                                                                                                  | 20,00          | 1 Colher de sopa   | 20,00                     | 20,00  | 1,00 | *                  | 77,37                    | 0,06    | 0,00    | 19,92   |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                          |                |                    |                           |        |      |                    | 125,68                   | 0,45    | 0,23    | 32,44   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;<br>2. Bater no liquidificador com água e açúcar;<br>3. Servir conforme o cardápio.   |                |                    |                           |        |      |                    |                          |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100 g                                                                                                                                   |                |                    | PESO DA PORÇÃO (g): 120 g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 30 min |         |         |         |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus 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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                         |                |                    |                           |        |      |                    |                          |         |         |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|---------------------------|--------|------|--------------------|--------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO" B" – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos |                |                    |                           |        |      |                    |                          |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE MARACUJÁ                                                                                                                    |                |                    |                           |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL   |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                             | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                    | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)           | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Polpa de Maracujá                                                                                                                                       | 100,00         | 2 colheres de sopa | 100,00                    | 100,00 | 1,00 | *                  | 19,38                    | 0,41    | 0,09    | 4,80    |
| Açúcar                                                                                                                                                  | 20,00          | 1 colher de sopa   | 20,00                     | 20,00  | 1,00 | *                  | 38,66                    | 0,03    | 0,00    | 9,95    |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                          |                |                    |                           |        |      |                    | 96,73                    | 0,73    | 0,15    | 24,59   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;<br>2. Bater no liquidificador com água e açúcar;<br>3. Servir conforme o cardápio.   |                |                    |                           |        |      |                    |                          |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100 g                                                                                                                                   |                |                    | PESO DA PORÇÃO (g): 120 g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 30 min |         |         |         |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                         |                |                    |                          |        |      |                    |                          |         |         |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|--------------------------|--------|------|--------------------|--------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO" B" – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos |                |                    |                          |        |      |                    |                          |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: VINAGRETE (TOMATE, CEBOLA, CHEIRO VERDE)                                                                                            |                |                    |                          |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL   |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                             | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                   | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)           | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Tomate                                                                                                                                                  | 20,00          | 2 colheres de sopa | 20,00                    | 17,24  | 1,16 | *                  | 2,64                     | 0,19    | 0,03    | 0,54    |
| Cebola                                                                                                                                                  | 10,00          | 1 colher de sopa   | 10,00                    | 8,62   | 1,16 | *                  | 3,40                     | 0,15    | 0,01    | 0,76    |
| Cheiro verde                                                                                                                                            | 10,00          | 1 colher de sopa   | 10,00                    | 6,99   | 1,43 | *                  | 2,38                     | 0,20    | 0,03    | 0,41    |
| Sal                                                                                                                                                     | 1,00           | 1/8 colher de sopa | 1,00                     | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                     | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| Limão                                                                                                                                                   | 5,00           | 1 colher de chá    | 5,00                     | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                     | 0,02    | 0,00    | 0,26    |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                          |                |                    |                          |        |      |                    | 9,18                     | 0,55    | 0,07    | 1,98    |
| MODO DE MODO DE PREPARO:                                                                                                                                |                |                    |                          |        |      |                    |                          |         |         |         |
| 1. Higienizar e cortar em pedaços pequenos o tomate, cebola e cheiro verde;                                                                             |                |                    |                          |        |      |                    |                          |         |         |         |
| 2. Organizar as hortaliças em uma travessa, regar um pouco com azeite, sal e limão;                                                                     |                |                    |                          |        |      |                    |                          |         |         |         |
| 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição.                                                      |                |                    |                          |        |      |                    |                          |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100 g                                                                                                                                   |                |                    | PESO DA PORÇÃO (g): 46 g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 15 min |         |         |         |

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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                      |                |                    |                           |        |      |                    |                          |         |         |         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|---------------------------|--------|------|--------------------|--------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO" B" – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Regular<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos              |                |                    |                           |        |      |                    |                          |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE GOIABA (POLPA DE GOIABA E LEITE)                                                                                                     |                |                    |                           |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL   |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                          | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                    | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)           | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Polpa de goiaba                                                                                                                                                      | 100,00         | 2 colheres de sopa | 100,00                    | 100,00 | 1,00 | *                  | 37,00                    | 0,67    | 0,40    | 9,64    |
| Açúcar                                                                                                                                                               | 20,00          | 1 colheres de sopa | 20,00                     | 20,00  | 1,00 | *                  | 77,37                    | 0,06    | 0,00    | 19,92   |
| Leite em pó integral                                                                                                                                                 | 20,00          | 1 colher de sopa   | 20,00                     | 20,00  | 1,00 | *                  | 99,33                    | 5,08    | 5,38    | 7,84    |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                                       |                |                    |                           |        |      |                    | 213,70                   | 5,82    | 5,78    | 37,40   |
| <b>MODO DE MODO DE PREPARO:</b><br>1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;<br>2. Bater no liquidificador com água, leite e açúcar;<br>3. Servir conforme o cardápio. |                |                    |                           |        |      |                    |                          |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100 g                                                                                                                                                |                |                    | PESO DA PORÇÃO (g): 140 g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 60 min |         |         |         |

**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