



**FICHAS TÉCNICAS DE PREPARAÇÕES DO CARDÁPIO B  
QUILOMBOLA REGULAR  
ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)  
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2023**



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



**GOVERNO ESTADO DO MARANHÃO**

CARLOS ORLEANS BRANDÃO JÚNIOR

**SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO**

LEUZINETE PEREIRA DA SILVA

**SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO**

VITOR PFLUEGER PEREIRA DOS SANTOS

**SUPERINTENDÊNCIA DE SUPRIMENTOS**

POLYANA LINDOSO CAJUEIRO

**SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**

NATHÁLIA ISABELLA PAVÃO PINTO LIMA

**SETOR DE NUTRIÇÃO**

MOISANE DE JESUS AMORIM PINHEIRO (Responsável Técnico)

CRN11: 4557

DIANA MESSALA PINHEIRO DA SILVA MONTEIRO (Quadro Técnico)

CRN11: 3555

MARIA DO SOCORRO MENDES JANSEN (Quadro Técnico)

CRN11: 8034

SUZANA BORBA FONSECA DA SILVA (Quadro Técnico)

CRN11: 4418

RENATA RODRIGUES NASLAUSKY RABIN (Quadro Técnico)

CRN11: 2164

## PREPARACÕES

1. Abacaxi
2. Achocolatado
3. Arroz branco
4. Arroz caldeira (arroz, carne suína\* em cubos, vinagreira, João Gomes e cebolinha)
5. Arroz com abóbora
6. Arroz tropical (arroz, frango, pimentão verde, abóbora e cebolinha)
7. Banana
8. Biscoito salgado
9. Bolo de goma
10. Caldo de ovos
11. Carne seca desfiada
12. Farinha amarela
13. Farofa com fava (farinha, carne bovina em cubos, fava e cheiro verde)
14. Farofa mar (farinha amarela e peixe seco)
15. Farofa seca (farinha branca, peixe seco desfiado, cheiro verde, cebola e tomate)
16. Farofa simples (farinha amarela e ovos mexidos)
17. Frango com pique
18. Laranja
19. Macarrão ao molho (macarrão, carne bovina moída e tomate)
20. Macarrão com frango desfiado, milho verde e cenoura ralada
21. Macarrão granjeiro (macarrão, frango desfiado e manjericão)
22. Macarronada com sardinha e cebolinha
23. Mamão
24. Manteiga
25. Melancia
26. Melão



Programa Nacional de Alimentação Escolar

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



TRABALHANDO PARA TODOS

27. Mingau do mesocarpo de babaçu
28. Pão cheio (pão, carne moída e cenoura ralada)
29. Pão massa fina
30. Pão massa grossa
31. Salada crua (acelga e pepino)
32. Salada crua (alface e pepino)
33. Sopa de carne bovina e legumes (inhame, couve e vinagreira)
34. Sopa forte (carne bovina, fava, cenoura, inhame, maxixe, quiabo e couve)
35. Suco de caju
36. Suco de maracujá
37. Suco de tamarindo
38. Vitamina de abacate

## APRESENTAÇÃO

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

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

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

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

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

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

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

## ORIENTAÇÕES IMPORTANTES

### CALCULANDO AS QUANTIDADES DE PER CAPITAS

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

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

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

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

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

#### **Exemplo: COUVE**

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

#### **Exemplo: OVO**

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

### **HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS**

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

### **Preparação da solução clorada**



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

### **HIGIENIZAÇÃO DAS BANCADAS**

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

### **HIGIENIZAÇÃO DOS UTENSÍLIOS**

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

### **HIGIENIZAÇÃO DAS HORTALIÇAS**

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

### **HIGIENIZAÇÃO DE FRUTAS**

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

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

### **DESCONGELAMENTO**

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

### **DESSALGUE**

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "B" QUILOMBOLA REGULAR MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ACHOCOLATADO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Achocolatado	20,00	1 colher de sopa cheia	20,00	20,00	1,00	*	80,20	0,84	0,43	18,24
Leite de vaca	12,00	1 colher de sopa cheia	12,00	12,00	1,00	*	7,80	0,35	0,39	0,71
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>275,01</b>	<b>3,73</b>	<b>2,57</b>	<b>59,21</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Colocar água, o leite em pó e o achocolatado em pó no liquidificador, bater até formar uma mistura homogênea;										
2. Servir quente ou frio conforme a preferência dos alunos.										
<b>RENDIMENTO (g): 84,75</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 150,00</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 10 minutos</b>			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "B" QUILOMBOLA REGULAR MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ BRANCO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	90,0	1 col. de servir cheia	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Alho	1,0	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Sal	1,0	1/8 de col. de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,0	1 col. de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>368,29</b>	<b>6,86</b>	<b>3,48</b>	<b>74,91</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Amassar o alho e em uma panela e acrescentar óleo, sal e o arroz;										
2. Refogar bem e depois acrescentar água;										
3. Tampar a panela e deixar cozinhar por cerca de 30 minutos ou até amolecer.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>			<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>				<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "B" QUILOMBOLA REGULAR MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ CALDEIRA (ARROZ BRANCO, CARNE SUÍNA EM CUBOS, VINAGREIRA, JOÃO GOMES 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)
Arroz	45,00	½ colher servir	45,00	45,00	1,00	*	161,01	3,22	0,15	35,44
Carne bovina	25,00	1 Colher de sopa	25,00	21,19	1,11	*	30,51	4,41	1,30	0,00
Vinagreira	15,00	1 ½ galho	15,00	10,00	1,50	*	2,60	0,21	0,04	0,49
João Gomes	20,00	1 colher sopa	20,00	13,33	1,50	*	3,61	0,38	0,07	0,58
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Tomate	5,00	1/6 Colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ Colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta do reino	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Colorau	1,00	1/8 Colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	3,00	1 Colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>299,99</b>	<b>10,22</b>	<b>4,03</b>	<b>53,59</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>Higienizar e cortar em pedaços pequenos vinagreira, João Gomes e cebolinha. Reservar;</li> <li>Descongelar adequadamente a carne suína e cortar em cubos, temperar com sal, limão, alho, colorau e pimenta do reino;</li> <li>Refogar com o restante dos temperos e óleo e deixar cozinhar;</li> <li>Depois e cozido, desfilar e reservar;</li> <li>Adicionar o arroz e a água fervente. Deixar cozinhar por aproximadamente 20 minutos;</li> <li>Em seguida adicione a vinagreira, João Gomes, a cebolinha e a carne suína;</li> <li>Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>			<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>				<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>			

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO  
CARDÁPIO "B" QUILOMBOLA REGULAR  
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio Alternância  
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM ABÓBORA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	90,00	1 colher servir	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Abóbora	36,00	1 colher sopa	36,00	33,33	1,08	*	13,33	0,58	0,18	2,06
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,91	1,09	*	1,03	0,06	0,00	0,22
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5,00	1/2 colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>274,54</b>	<b>5,39</b>	<b>2,63</b>	<b>55,37</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Lavar, descascar e cortar a abóbora em cubos;										
2. Amassar o alho em uma panela e acrescentar a abóbora, o sal e o arroz;										
3. Refogar bem e depois acrescentar água;										
4. Tampar a panela e deixar cozinhar até amolecer.										
5. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 132,74</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b>			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "B" QUILOMBOLA REGULAR MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ TROPICAL (ARROZ BRANCO, FRANGO, PIMENTÃO VERDE, ABÓBORA 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)
Arroz	45,00	½ colher servir	45,00	45,00	1,00	*	161,01	3,22	0,15	35,44
Frango	30,00	1 ½ colher sopa	30,00	21,58	1,39	*	25,72	4,65	0,65	0,00
Vinagreira	15,0	1 ½ galho	15,00	10,00	1,50	*	2,60	0,21	0,04	0,49
João Gomes	20,00	1 colher sopa	20,00	13,33	1,50	*	3,61	0,38	0,07	0,58
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Tomate	5,00	1/6 Colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ Colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta do reino	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Colorau	1,00	1/8 Colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	3,00	1 Colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>274,29</b>	<b>10,22</b>	<b>4,81</b>	<b>45,82</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>Higienizar e cortar em pedaços pequenos vinagreira, João Gomes e cebolinha. Reservar;</li> <li>Descongelar adequadamente o frango e cortar em cubos, temperar com sal, limão, alho, colorau e pimenta do reino;</li> <li>Refogar com o restante dos temperos e óleo e deixar cozinhar;</li> <li>Depois e cozido, desfilar e reservar;</li> <li>Adicionar o arroz e a água fervente. Deixar cozinhar por aproximadamente 20 minutos;</li> <li>Em seguida adicione a vinagreira, João Gomes, a cebolinha e a carne suína;</li> <li>Servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>			<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>				<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "B" QUILOMBOLA REGULAR MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio Alternância 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	86,00	1 unidade média	86,00	58,90	1,46	*	57,87	0,75	0,04	15,29
<b>TOTAL</b>							<b>98,25</b>	<b>1,27</b>	<b>0,07</b>	<b>25,96</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Higienizar e servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 86,00</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 10 minutos</b>			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "B" QUILOMBOLA REGULAR MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO SALGADO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Biscoito salgado	30,00	6 unidades	30,00	30,00	1,00	*	129,60	3,03	4,32	20,61
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>432,00</b>	<b>10,10</b>	<b>14,40</b>	<b>68,70</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Higienizar e servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 30,00</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 10 MINUTOS</b>			

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO  
CARDÁPIO "B" QUILOMBOLA REGULAR  
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio Alternância  
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: BOLO DE GOMA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polvilho azedo	50,00	2 colheres sopa	50,00	50,00	1,00	*	175,61	0,22	0,00	43,39
Leite líquido integral	15,00	1 colher sopa	15,00	15,00	1,00	*	74,50	3,81	4,04	5,88
Óleo	5,00	1 colher chá	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00
Fermento em pó	5,00	½ colher chá	5,00	5,00	1,00	*	4,49	0,02	0,00	2,20
Ovo	25,00	½ unidade	25,00	22,30	1,12	*	31,91	2,91	1,98	0,36
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>336,43</b>	<b>7,08</b>	<b>11,21</b>	<b>52,72</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Bater todos os ingredientes no liquidificador, menos o fermento; 2. Despejar o conteúdo em uma bacia e misturar o fermento; 3. Levar para assar em forma untada com óleo e farinha; 4. Assar em forno aquecido a 180°, por aproximadamente 30 minutos. 5. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 98,30</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b>			

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO  
CARDÁPIO "B" QUILOMBOLA REGULAR  
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio Alternância  
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE OVOS							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Ovo	44,00	1 unidade	44,00	39,29	1,12	*	56,22	5,12	3,50	0,64
Farinha branca	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	72,17	0,31	0,06	17,58
Cebolinha	2,3	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Cheiro verde	5,0	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Alho	1,0	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>185,85</b>	<b>6,70</b>	<b>7,59</b>	<b>22,32</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar os ovos e quebrá-los em uma vasilha separada. Reservar;										
2. Refogar o alho, cebola, cebolinha, colorau, pimenta de cheiro, pimenta do reino, pimentão e tomate numa panela aquecida com óleo;										
3. Acrescentar água e aos poucos a farinha branca, mexendo sempre para não embolar, deixar no ponto de creme;										
4. Adicionar os ovos da vasilha, cheiro verde e sal;										
5. Deixar cozinhar;										
6. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 101,00</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b>			

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO  
CARDÁPIO "B" QUILOMBOLA REGULAR  
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio Alternância  
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE OVOS							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Ovo	44,00	1 unidade	44,00	39,29	1,12	*	56,22	5,12	3,50	0,64
Farinha branca	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	72,17	0,31	0,06	17,58
Cebolinha	2,3	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Cheiro verde	5,0	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Alho	1,0	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>185,85</b>	<b>6,70</b>	<b>7,59</b>	<b>22,32</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar os ovos e quebrá-los em uma vasilha separada. Reservar;										
2. Refogar o alho, cebola, cebolinha, colorau, pimenta de cheiro, pimenta do reino, pimentão e tomate numa panela aquecida com óleo;										
3. Acrescentar água e aos poucos a farinha branca, mexendo sempre para não embolar, deixar no ponto de creme;										
4. Adicionar os ovos da vasilha, cheiro verde e sal;										
5. Deixar cozinhar;										
6. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 101,00</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b>			

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO  
CARDÁPIO "B" QUILOMBOLA REGULAR  
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio Alternância  
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE SECA DESFIADO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne bovina em cubos	180,00	1 bife médio	180,00	160,71	1,12	*	231,47	33,45	9,82	0,00
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta do cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Carne bovina em cubos	180,00	1 bife médio	180,00	160,71	1,12	*	231,47	33,45	9,82	0,00
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>125,80</b>	<b>15,94</b>	<b>6,02</b>	<b>1,04</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Desaguar a carne adequadamente. Reservar;										
2. Em uma panela aquecida com óleo frite a carne seca;										
3. Retire a carne da pane e desfie.										
4. Sirva de acordo com o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 179,74</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b>			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "B" QUILOMBOLA REGULAR MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FARINHA AMARELA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha amarela	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1	*	146,11	0,49	0,11	35,68
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>347,88</b>	<b>1,17</b>	<b>0,27</b>	<b>84,95</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Sirva de acordo com o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 179,74</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b>			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "B" QUILOMBOLA REGULAR MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA COM FAVA (FARINHA, CARNE BOVINA EM CUBOS, FAVA 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 branca	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
Carne bovina em cubos	20,00	1 colher sopa	20,00	17,86	1,12	*	55,85	3,51	4,53	0,00
Fava	35,00	2 colheres de sopa	35,00	33,98	1,03	*	111,81	6,79	0,43	20,80
Cheiro verde	5,00	¼ colher sopa	5,00	4,46	1,12	*	12,46	0,98	0,21	2,33
Manteiga	5,00	¼ colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	5,00	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 colher 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
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>347,88</b>	<b>1,17</b>	<b>0,27</b>	<b>84,95</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>Escolher a fava e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;</li> <li>Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho e a cebola. Depois acrescentar o sal;</li> <li>Escorrer a fava e colocar no refogado;</li> <li>Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos ou até amolecer a fava. Reservar;</li> <li>Descongelar a carne bovina adequadamente e cortar em cubos;</li> <li>Temperar a carne com colorau, pimenta do reino, sal e limão;</li> <li>Em uma panela aquecida com óleo colocar a carne e deixar dourar;</li> <li>Adicionar a cebola, cheiro verde, a manteiga deixar refogar por uns 4 minutos;</li> <li>Em seguida acrescentar a fava e a farinha;</li> <li>Mexer sem parar para não queimar.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 179,74</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b>			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "B" QUILOMBOLA REGULAR MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA MAR (FARINHA AMARELA E PEIXE SECO)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha branca	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
Peixe seco	20,00	1 colher sopa	20,00	17,86	1,12	*	55,85	3,51	4,53	0,00
Coentro	5,00	¼ colher sopa	5,00	4,46	1,12	*	12,46	0,98	0,21	2,33
Manteiga	5,00	¼ colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	5,00	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>326,08</b>	<b>6,63</b>	<b>10,91</b>	<b>51,21</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Desaguar o peixe, cortar em pedaços pequenos. Reservar;										
2. Em uma panela aquecida com óleo acrescente a manteiga, cebola, coentro e o sal deixe refogar;										
3. Em seguida acrescente o peixe e deixe mais 10 minutos no fogo brando e depois acrescente a farinha e mexa até virar uma mistura homogênea;										
4. Sirva de acordo com o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 55,00</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 20 minutos</b>			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "B" QUILOMBOLA REGULAR MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA SECA (FARINHA BRANCA, PEIXE SECO DESFIADO, CHEIRO VERDE, CEBOLA E TOMATE)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha branca	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
Peixe seco	20,00	1 colher sopa	20,00	17,86	1,12	*	55,85	3,51	4,53	0,00
Cheiro verde	5,00	¼ colher sopa	5,00	4,46	1,12	*	12,46	0,98	0,21	2,33
Manteiga	5,00	¼ colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	5,00	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>326,08</b>	<b>6,63</b>	<b>10,91</b>	<b>51,21</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Desaguar o peixe, cortar em pedaços pequenos. Reservar;										
2. Em uma panela aquecida com óleo acrescente a manteiga, cebola, cheiro verde e o sal deixe refogar;										
3. Em seguida acrescente o peixe e deixe mais 10 minutos no fogo brando e depois acrescente, tomate e cebola e a farinha e mexa até virar uma mistura homogênea;										
4. Sirva de acordo com o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 55,00</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 20 minutos</b>			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "B" QUILOMBOLA REGULAR MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA SIMPLES (FARINHA AMARELA E OVOS MEXIDOS)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha amarela	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
Ovo	55,00	1 unidade pequeno	55,00	49,11	1,12	*	70,28	6,40	4,37	0,80
Manteiga	5,00	¼ colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	5,00	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>299,65</b>	<b>5,86</b>	<b>14,91</b>	<b>35,71</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Em uma panela aquecida com óleo acrescente o ovo, a manteiga e o sal e deixe fritar; 2. Em seguida acrescente a farinha e mexa até virar uma mistura homogênea; 3. Sirva de acordo com o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 55,00</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 20 minutos</b>			

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO  
CARDÁPIO "B" QUILOMBOLA REGULAR  
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio Alternância  
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO COM PIQUE							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)	180,00	1 bife médio	180,00	129,50	1,39	*	193,55	26,91	8,72	0,00
Pequi	40,00	2 unidades	40,0	19,90	2,01		17,67	0,20	1,55	1,12
Tomate	5,00	1/6 Colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ Colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta do reino	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>135,80</b>	<b>15,03</b>	<b>6,80</b>	<b>3,28</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar e descascar o pique. Reservar; 2. Descongelar adequadamente o frango; 3. Temperar o frango com alho, cebola, pimenta do reino e colorau; 4. Refogar o frango e deixar cozinhar até ficar macio; 5. Colocar o pique e deixar cozinhar por mais 10 minutos ou até ficarem macios; 6. Sirva de acordo com o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 237 g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b>			

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO  
CARDÁPIO "B" QUILOMBOLA REGULAR  
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio Alternância  
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: LARANJA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Laranja	90,00	1 unidade	90,00	52,33	1,72	*	26,93	0,56	0,10	6,73
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>26,93</b>	<b>1,08</b>	<b>0,19</b>	<b>12,86</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Sirva de acordo com o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 217 g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b>			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "B" QUILOMBOLA REGULAR MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRÃO AO MOLHO (MACARRÃO, CARNE BOVINA MOÍDA E TOMATE)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Macarrão	50,00	2 Colher de sopa	50,00	50,00	1,00	*	185,56	5,00	0,65	38,97
Carne moída	30,00	1 Colher de sopa	30,00	26,79	1,12	*	36,58	5,20	1,59	0,00
Tomate	5,00	1/6 Colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ Colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 Colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>281,00</b>	<b>10,76</b>	<b>5,88</b>	<b>33,72</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ferver água com um pouco de sal e óleo;</li> <li>2. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos;</li> <li>3. Deixar escorrer o macarrão e reservar;</li> <li>4. Descongelar adequadamente, temperar e refogar a carne moída com alho, cebola, colorau, limão, óleo, pimenta de cheiro, sal e tomate;</li> <li>5. Deixar cozinhar até amolecer;</li> <li>6. Adicionar o macarrão cozido na carne moída;</li> <li>7. Mexer e servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 92 g</b>			<b>TEMPO DE PREPARO: 30 min</b>				

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO  
CARDÁPIO "B" QUILOMBOLA REGULAR  
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio Alternância  
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO, MILHO VERDE E CENOURA RALADA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Macarrão	50,00	2 Colher de sopa	50,00	50,00	1,00	*	185,56	5,00	0,65	38,97
Frango desfiado	30,00	1 Colher de sopa	30,00	26,79	1,12	*	36,58	5,20	1,59	0,00
Milho verde	25,00	1 colher sopa	25,00	13,29	1,43	*	12,97	0,43	0,31	2,28
Cenoura ralada	25,0	1 colher sopa	20,0	18,52	1,16	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Tomate	5,00	1/6 Colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ Colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 Colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>183,55</b>	<b>8,09</b>	<b>4,08</b>	<b>28,11</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>Higienizar a lata do milho verde, abrir. Reservar;</li> <li>Higienizar, descascar e ralar a cenoura. Reservar;</li> <li>Ferver água com um pouco de sal e óleo;</li> <li>Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos;</li> <li>Deixar escorrer o macarrão e reservar;</li> <li>Descongelar adequadamente, temperar e refogar o frango com alho, cebola, colorau, limão, óleo, pimenta de cheiro, sal e tomate;</li> <li>Deixar cozinhar até amolecer. Desfiar;</li> <li>Adicionar o macarrão cozido com o frango desfiado, milho verde e cenoura ralada;</li> <li>Mexer e servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 92 g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 min</b>			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "B" QUILOMBOLA REGULAR MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRÃO GRANJEIRO (MACARRÃO, FRANGO DESFIADO 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)
Macarrão	50,00	2 Colher de sopa	50,00	50,00	1,00	*	185,56	5,00	0,65	38,97
Frango desfiado	30,00	1 Colher de sopa	30,00	26,79	1,12	*	36,58	5,20	1,59	0,00
Manjeriço	5,00	2 colheres sopa	5,00	3,29	1,52	*	0,70	0,07	0,01	0,12
Tomate	5,00	1/6 Colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ Colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 Colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>239,40</b>	<b>11,41</b>	<b>4,37</b>	<b>37,75</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Selecionar e higienizar o manjeriço. Reservar;</li> <li>2. Ferver água com um pouco de sal e óleo;</li> <li>3. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos;</li> <li>4. Deixar escorrer o macarrão e reservar;</li> <li>5. Descongelar adequadamente, temperar e refogar o frango com alho, cebola, colorau, limão, óleo, pimenta de cheiro, sal e tomate;</li> <li>6. Deixar cozinhar até amolecer. Desfiar;</li> <li>7. Adicionar o macarrão cozido com o frango desfiado e o manjeriço;</li> <li>8. Mexer e servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 92 g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 min</b>			

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO  
CARDÁPIO "B" QUILOMBOLA REGULAR  
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio Alternância  
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRONADA COM SARDINHA E CABOLINHA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Macarrão	50,00	2 colheres sopa	50,00	50,00	1,00	*	185,56	5,00	0,65	38,97
Sardinha	40,00	2 colheres sopa	40,00	25,97	1,54	*	74,02	4,14	6,25	0,00
Cebolinha	5,00	1 ½ galho	5,00	4,07	1,23	*	1,36	0,13	0,02	0,23
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>296,83</b>	<b>9,60</b>	<b>10,10</b>	<b>40,66</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Lavar e cortar a cebolinha. Reservar; 2. Ferver água com um pouco de sal e óleo; 3. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos; 4. Deixar escorrer o macarrão e reservar; 5. Lavar as latas de sardinhas, abrir e desprezar o óleo das latas; 6. Em uma panela aquecida com óleo refogar os temperos e adicionar as sardinhas; 7. Adicionar o macarrão na panela que foi feito a sardinha, em seguida a cebolinha e mexa um pouco; 8. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 92 g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 min</b>			

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO  
CARDÁPIO "B" QUILOMBOLA REGULAR  
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio Alternância  
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: MAMÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Mamão	40,0	2 Col de sopa	40,00	26,67	1,50	*	23,25	0,42	0,06	5,93
<b>TOTAL</b>							<b>45,34</b>	<b>0,82</b>	<b>0,12</b>	<b>11,55</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar o mamão e distribuir aos alunos conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g):100,0</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g)40,0</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 MIN.</b>			

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO  
CARDÁPIO "B" QUILOMBOLA REGULAR  
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio Alternância  
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
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>725,97</b>	<b>0,41</b>	<b>82,36</b>	<b>0,06</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar a embalagem e utilizar conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 5 g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 10 min</b>			

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO  
CARDÁPIO "B" QUILOMBOLA REGULAR  
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio Alternância  
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO  
CARDÁPIO "B" QUILOMBOLA REGULAR  
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio Alternância  
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
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>29,37</b>	<b>0,68</b>	<b>0,00</b>	<b>7,53</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar o melão e cortar em fatias;										
2. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 90,00</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>			

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO  
CARDÁPIO "B" QUILOMBOLA REGULAR  
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio Alternância  
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DO MESOCARPO DE BABAÇU							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha de mesocarpo de babaçu	20,0	1 colheres de sopa	20,0	20,0	1,0	*	65,75	0,28	0,04	15,83
Leite integral	10,0	½ colher de sopa	10,0	10,0	1,0	*	49,67	2,54	2,69	3,92
Açúcar	5,0	1/4 de colher de sopa	5,0	5,0	1,0	*	19,33	0,02	0,00	4,98
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>384,99</b>	<b>8,11</b>	<b>7,80</b>	<b>70,66</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Dissolver o leite, o açúcar e a farinha de mesocarpo numa panela em fogo brando; 2. Mexer sempre para não embolar; 3. Deixar cozinhar até a mistura engrossar; 4. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g):35,00</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>			

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO  
CARDÁPIO "B" QUILOMBOLA REGULAR  
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio Alternância  
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO CHEIO (PÃO, CARNE MOÍDA E CENOURA RALADA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne moída	60,00	2 colheres de sopa	60,00	53,57	1,12	*	114,64	14,26	5,95	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta do reino	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	3,00	1,43	2,10	*	0,49	0,04	0,01	0,08
Pão	50,00	1 unidade	50,00	50,00	1,00	*	149,91	3,98	1,55	29,32
Cenoura	15,00	1 colher de sopa	15,00	12,93	1,16	*	3,88	0,14	0,03	0,59
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>227,73</b>	<b>9,20</b>	<b>4,35</b>	<b>24,17</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Descongelar a carne e temperar com colorau, alho, sal, cebola, pimenta do reino, pimenta de cheiro e limão; 2. Refogar com óleo e em seguida deixar cozinhar e reservar; 3. Higienizar e ralar a cenoura; 4. cortar o pão ao meio e colocar a carne moída e a cenoura ralada; 5. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 145 g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 40 min</b>			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "B" QUILOMBOLA REGULAR MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO MASSA FINA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Pão massa fina	50,0	1 unidade	50,0	50,0	1,0	*	149,91	3,98	1,55	29,32
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>299,81</b>	<b>7,95</b>	<b>3,10</b>	<b>58,65</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Servir conforme com o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g):35,00</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "B" QUILOMBOLA REGULAR MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO MASSA GROSSA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Pão massa grossa	50,0	1 unidade	50,0	50,0	1,0	*	149,91	3,98	1,55	29,32
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>299,81</b>	<b>7,95</b>	<b>3,10</b>	<b>58,65</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 2. Servir conforme com o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g):35,00</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "B" QUILOMBOLA REGULAR MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ACELGA E PEPINO)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Acelga	25,00	1 colher sopa	25,00	17,12	1,46	*	3,59	0,25	0,02	0,79
Pepino	20,00	1 colher sopa	20,00	14,60	1,37	*	1,39	0,13	0,00	0,30
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>15,69</b>	<b>1,18</b>	<b>0,06</b>	<b>3,44</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme ou tampa, até o momento da distribuição; 4. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 45,00</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 20 minutos</b>			

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO  
CARDÁPIO "B" QUILOMBOLA REGULAR  
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio Alternância  
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ALFACE E PEPINO)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alface	25,00	1 colher de sopa	25,00	20,49	1,22		2,83	0,35	0,03	0,50
Pepino	20,00	1 colher sopa	20,00	14,60	1,37	*	1,39	0,13	0,00	0,30
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>14,66</b>	<b>1,36</b>	<b>0,15</b>	<b>2,82</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;										
2. Organizar as hortaliças em uma travessa;										
3. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme ou tampa, até o momento da distribuição;										
4. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 45,00</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 20 minutos</b>			

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO  
CARDÁPIO "B" QUILOMBOLA REGULAR  
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio Alternância  
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SOPA DE CARNE BOVINA E LEGUMES (INHAME, COUVE E VINAGREIRA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne bovina	60,00	2 colheres de sopa	15,00	14,29	1,05	*	1,96	0,20	0,01	0,39
Inhame	35,00	1 colher de sopa	35,00	25,74	1,36	*	24,89	0,53	0,05	5,98
Vinagreira	60,00	4 galhos	60,00	40,00	1,50	*	10,40	0,84	0,14	1,96
Couve	10,00	1/6 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	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	*	8,84	0,00	1,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta do cheiro	5,00	½ unidade	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
Limão	5,00	1 colher de chá	15,00	14,29	1,05	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Óleo	1,00	1 colher de café	10,00	8,33	1,20	*	1,96	0,20	0,01	0,39
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	2,17	0,18	0,03	0,41
Tomate	5,00	1/6 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	1,04	0,06	0,00	0,22
<b>TOTAL EM 100g</b>							<b>164,86</b>	<b>11,27</b>	<b>4,51</b>	<b>19,85</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar;										
2. Selecionar e deixe a fava de molho por pelo menos 12 horas na geladeira;										
3. Escorra a fava, lave e coloque em uma panela coberta com água fria e deixe ferver;										
4. Em seguida, escorra novamente, coloque água quente e deixe ferver rapidamente por aproximadamente 5 minutos, escorra, coloque água fervente e deixe cozinhar até ficar al dente. Reservar;										
5. Descongelar adequadamente e cortar a carne em cubos;										
6. Refogar e cozinhar a carne com cebola, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida por aproximadamente 5 minutos na panela de pressão;										
7. Acrescentar os legumes e o macarrão e deixar cozinhar por mais 5 minutos e depois adicionar;										
8. Cozinhar por mais 5 minutos e acrescentar a fava;										
9. Deixar ferver por cerca de 2 minutos, servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 45,00</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 20 minutos</b>			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "B" QUILOMBOLA REGULAR MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SOPA FORTE (CARNE BOVINA, FAVA, CENOURA, INHAME, MAXIXE, QUIABO 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)
Carne bovina	60,00	2 colheres de sopa	15,00	14,29	1,05	*	1,96	0,20	0,01	0,39
Fava	15,00	1 colher de sopa	15,00	13,04	1,15	*	11,17	0,63	0,41	1,32
Cenoura	20,00	1 colheres de sopa	20,00	17,24	1,16	*	8,00	0,35	0,11	1,24
Inhame	35,00	1 colher de sopa	35,00	25,74	1,36	*	24,89	0,53	0,05	5,98
Maxixe	20,0 g	½ colher de sopa	20,00	19,05	1,05	*	2,62	0,27	0,01	0,52
Quiabo	20,0 g	½ colher de sopa	20,00	16,26	1,23	*	4,87	0,31	0,05	1,04
Couve	10,00	1/6 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Vinagreira	60,00	4 galhos	60,00	40,00	1,50	*	10,40	0,84	0,14	1,96
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	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	*	8,84	0,00	1,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta do cheiro	5,00	½ unidade	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
Limão	5,00	1 colher de chá	15,00	14,29	1,05	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Óleo	1,00	1 colher de café	10,00	8,33	1,20	*	1,96	0,20	0,01	0,39
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	2,17	0,18	0,03	0,41
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	1,00	0,92	1,09	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1/6 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	1,04	0,06	0,00	0,22
<b>TOTAL EM 100G</b>							<b>152,63</b>	<b>6,84</b>	<b>4,27</b>	<b>21,62</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
<ol style="list-style-type: none"> <li>Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar;</li> <li>Selecionar e deixe a fava de molho por pelo menos 12 horas na geladeira;</li> <li>Escorra a fava, lave e coloque em uma panela coberta com água fria e deixe ferver;</li> <li>Em seguida, escorra novamente, coloque água quente e deixe ferver rapidamente por aproximadamente 5 minutos, escorra, coloque água fervente e deixe cozinhar até ficar al dente. Reservar;</li> <li>Descongelar adequadamente e cortar a carne em cubos;</li> <li>Refogar e cozinhar a carne com cebola, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida por aproximadamente 5 minutos na panela de pressão;</li> <li>Acrescentar os legumes e o macarrão e deixar cozinhar por mais 5 minutos e depois adicionar;</li> <li>Cozinhar por mais 5 minutos e acrescentar a fava;</li> <li>Deixar ferver por cerca de 2 minutos, servir conforme o cardápio.</li> </ol>										
<b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 178 g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 50 minutos</b>			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "B" QUILOMBOLA REGULAR MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio Alternância 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	50,00	2 Colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	18,28	0,24	0,08	4,68
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							<b>94,95</b>	<b>0,45</b>	<b>0,13</b>	<b>24,39</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 120 g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "B" QUILOMBOLA REGULAR MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio Alternância 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	*	77,31	0,06	0,00	19,91
TOTAL EM 100 G							96,73	0,73	0,15	24,59
<b>MODO DE PREPARO:</b> 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 120 g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "B" QUILOMBOLA REGULAR MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE TAMARINDO							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 tamarindo	100,00	2 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	275,70	3,21	0,46	72,53
Açúcar	20,00	1 Colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>294,18</b>	<b>2,73</b>	<b>0,38</b>	<b>77,03</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;										
2. Bater no liquidificador com água e açúcar;										
3. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 120 g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b>			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "B" QUILOMBOLA REGULAR MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE ABACATE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Abacate	45,00	1 Colher de sopa cheia	45,00	30,00	1,50		28,85	0,37	2,52	1,81
Açúcar	10,00	½ Colher de sopa	10,00	10,00	1,00		38,68	0,03	0,00	9,96
Leite integral em pó	20,00	1 Colher de sopa	20,00	20,00	1,00		99,33	5,08	5,38	7,84
<b>TOTAL EM 100 G</b>							<b>168,83</b>	<b>1,01</b>	<b>6,30</b>	<b>29,43</b>
<b>MODO DE PREPARO:</b>										
1. Higienizar, retirar o caroço e extrair a polpa do abacate;										
2. Liquidificar com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogenia;										
3. Servir conforme o cardápio.										
<b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>			<b>PESO DA PORÇÃO (g): 85 g</b>				<b>TEMPO DE PREPARO: 30 min</b>			