



**FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DO CARDÁPIO D  
EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS – EJA I – 1ª ETAPA  
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2023**

**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

**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

## PREPARACÕES

1. Abacaxi em rodela
2. Achocolatado
3. Arroz branco
4. Arroz com feijão verde
5. Arroz com vinagreira
6. Arroz de Batipuru (arroz, maxixe, quiabo, abóbora picados)
7. Baião de 2 (arroz, feijão)
8. Banana
9. Biscoito doce
10. Biscoito maisena
11. Biscoito salgado
12. Caldo de feijão com carne desfiada, cheiro-verde e couve
13. Caldo de frango desfiado com macaxeira, couve e cheiro verde
14. Carne bovina guisada com batata inglesa e beterraba
15. Carne suína trinchada
16. Farofa Caipira (farinha, frango desfiado, feijão verde, cenoura, salsa)
17. Farofa de sardinha com cebolinha
18. Farofa Nutritiva (farinha, frango desfiado, vagem, abobrinha, cenoura ralada)
19. Farofa Rica (farinha, ovo cenoura ralada, cebolinha)
20. Farofa simples
21. Galinha cozida com batata doce e João Gomes
22. Galinhada com cheiro verde
23. Laranja
24. Macarrão à Bolonhesa (macarrão, carne moída, tomate, manjeriço)
25. Macarrão cremoso (macarrão, frango, abóbora, couve e cebolinha)
26. Macarrão Forte (Macarrão, ovos, cebolinha, manjeriço)
27. Melancia
28. Melão
29. Mingau de milho com coco ralado
30. Ovos mexidos com pimentão verde, cebola e tomate
31. Pão massa fina
32. Peixe escabeche

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

- 33. Salada crua (alface, tomate, cheiro-verde)
- 34. Salada crua (acelga, pepino, tomate, cenoura e limão)
- 35. Sopa de carne moída com macarrão, feijão e legumes (beterraba, batata inglesa, vinagreira, João Gomes)
- 36. Suco de acerola
- 37. Suco de cajá
- 38. Suco de caju
- 39. Suco de goiaba
- 40. Suco de maracujá
- 41. Tangerina
- 42. Vitamina de acerola
- 43. Vitamina de banana e aveia

**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>a</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 |
| Manjeriço        | 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.

### **HIGIENIZAÇÃO DAS HORTALIÇAS**

1. Higienizar os utensílios e superfícies onde são manipulados os alimentos;
2. Desfolhar as hortaliças, retirando as partes estragadas;

#### **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

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 – ETAPA DE ENSINO: Cardápio D<br>MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I – 1ª Etapa<br>FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos |                |                |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ABACAXI EM RODELAS                                                                                                                                       |                |                |                            |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                  | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)                     | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Abacaxi                                                                                                                                                                      | 90,00          | 1 fatia média  | 90,00                      | 47,36  | 1,90 | *                  | 22,89                        | 0,41    | 0,06    | 5,84    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                |                |                |                            |        |      |                    | 48,32                        | 0,86    | 0,12    | 12,33   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Lavar o abacaxi e descascar;<br>2. Cortar em rodela;<br>3. Servir conforme o cardápio.                                                         |                |                |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100g                                                                                                                                                         |                |                | PESO DA PORÇÃO (g): 47,36g |        |      |                    | 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 – ETAPA DE ENSINO: Cardápio D<br>MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I – 1ª Etapa<br>FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos                                                                                   |                |                       |                                  |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ BRANCO (arroz, alho)                                                                                                                                                                                                                 |                |                       |                                  |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                    | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                           | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Arroz                                                                                                                                                                                                                                                          | 90,00          | ½ xícara              | 90,00                            | 90,00  | 1,00 | *                  | 322,01                              | 6,44        | 0,30        | 70,88        |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                           | 3,00           | 1 colher de café      | 3,00                             | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                               | 0,00        | 3,00        | 0,00         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                            | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                           | 1,00           | 1/3 do dente de alho  | 1,00                             | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06        | 0,00        | 0,22         |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                        | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                | 0,00        | 0,00        | 0,03         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                           |                |                       |                                  |        |      |                    | <b>370,36</b>                       | <b>6,92</b> | <b>3,50</b> | <b>75,34</b> |
| <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>4. Servi conforme o cardápio. |                |                       |                                  |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>                                                                                                                                                                                                                                  |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 32,00</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 – ETAPA DE ENSINO: Cardápio D<br>MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I – 1ª Etapa<br>FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos                                                                                                                                                                                                                       |                |                        |                                  |        |      |                    |                                 |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM FEIJÃO VERDE (arroz, feijão-verde, alho)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                        |                                  |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL          |             |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA         | PB (g)                           | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                  | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Arroz                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 90,00          | ½ xícara               | 90,00                            | 90,00  | 1,00 | *                  | 322,01                          | 6,44        | 0,30        | 70,88        |
| Feijão-verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 30,00          | 2 colheres sopas cheia | 30,00                            | 29,13  | 1,03 | *                  | 35,34                           | 0,92        | 0,91        | 5,92         |
| 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         |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1,00           | 1/3 dente alho         | 1,00                             | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                            | 0,06        | 0,00        | 0,22         |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1,00           | 1/8 colher sopa        | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                            | 0,00        | 0,00        | 0,03         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                        |                                  |        |      |                    | <b>300,63</b>                   | <b>5,83</b> | <b>3,28</b> | <b>60,18</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Colocar em uma panela de pressão o feijão-verde e a água e cozinhar até ficar macio;<br>2. Escorrer o feijão e reservar;<br>3. Em uma panela com óleo quente, refogar os temperos, até dourar;<br>4. Acrescentar o feijão e refogar;<br>5. Preparar o arroz de acordo com o procedimento normal;<br>6. Misturar o arroz ao feijão;<br>7. Servir conforme o cardápio. |                |                        |                                  |        |      |                    |                                 |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                        | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 32,00</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 – ETAPA DE ENSINO: Cardápio D<br>MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I – 1ª Etapa<br>FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos                                                                                                                                                    |                |                       |                                   |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: AARZ COM VINAGREIRA (arroz, vinagreira, alho)                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                       |                                   |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                            | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Arroz                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 90,00          | ½ xícara              | 90,00                             | 90,00  | 1,00 | *                  | 250,45                              | 5,01        | 0,23        | 55,13        |
| Vinagreira                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 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    | 5,00                              | 3,49   | 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         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                       |                                   |        |      |                    | <b>273,76</b>                       | <b>5,49</b> | <b>2,31</b> | <b>56,15</b> |
| MODO DE PREPARO:<br>1. Higienizar e cortar a vinagreira em tiras;<br>2. Amassar o alho em uma panela e acrescentar a folha de vinagreira 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>5. Servi conforme o cardápio. |                |                       |                                   |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 10,00</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 101,00</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 – ETAPA DE ENSINO: Cardápio D<br>MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I – 1ª Etapa<br>FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                 |                                 |        |      |                    |                             |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ BATIPURU (arroz, maxixe, quiabo, abóbora, alho)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                 |                                 |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL      |             |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                          | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)              | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Arroz                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 90,00          | ½ xícara        | 90,00                           | 90,00  | 1,00 | *                  | 322,01                      | 6,44        | 0,30        | 70,88        |
| Abóbora                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 10,00          | 1 colher sopa   | 10,00                           | 7,30   | 1,37 | *                  | 2,92                        | 0,13        | 0,04        | 0,45         |
| 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         |
| Maxixe                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 15,00          | 1 colher sopa   | 15,00                           | 14,15  | 1,06 | *                  | 1,95                        | 0,20        | 0,01        | 0,39         |
| Quiabo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 20,00          | 1 colher sopa   | 20,00                           | 16,26  | 1,23 | *                  | 4,87                        | 0,31        | 0,05        | 1,04         |
| 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 | *                  | 322,01                      | 6,44        | 0,30        | 70,88        |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                 |                                 |        |      |                    | <b>264,96</b>               | <b>5,29</b> | <b>2,50</b> | <b>53,84</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Higienizar e cortar em cubos o maxixe e o quiabo. Reservar;</li> <li>2. Higienizar, descascar e cortar em cubos a abóbora. Reservar;</li> <li>3. Aquecer o óleo, colocar o alho e a cebola picados e refogar;</li> <li>4. Acrescentar o arroz lavado e escorrido em seguida colocar água o bastante para o cozimento;</li> <li>5. Deixar cozinhar por 10 minutos e após acrescentar o quiabo, maxixe e a abóbora;</li> <li>6. Deixe cozinhar até que todos estejam macios;</li> <li>7. Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                 |                                 |        |      |                    |                             |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 145g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 1h</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 – ETAPA DE ENSINO: Cardápio D<br>MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I – 1ª Etapa<br>FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos                                                                                                                                                                                                                 |                |                        |                                  |        |      |                    |                                 |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: BAIÃO DE DOIS (arroz, feijão, alho)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                        |                                  |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL          |             |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA         | PB (g)                           | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                  | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Arroz                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 90,00          | ½ xícara               | 90,00                            | 90,00  | 1,00 | *                  | 322,01                          | 6,44        | 0,30        | 70,88        |
| Feijão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 30,00          | 2 colheres sopas cheia | 30,00                            | 29,13  | 1,03 | *                  | 35,34                           | 0,92        | 0,91        | 5,92         |
| 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         |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1,00           | 1/3 dente de alho      | 1,00                             | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                            | 0,06        | 0,00        | 0,22         |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1,00           | 1/8 colher de sopa     | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                            | 0,00        | 0,00        | 0,03         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                        |                                  |        |      |                    | <b>300,63</b>                   | <b>5,83</b> | <b>3,28</b> | <b>60,18</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. Em uma panela com óleo quente, refogar os temperos, até dourar;<br>4. Acrescentar o feijão e refogar;<br>5. Preparar o arroz de acordo com o procedimento normal;<br>6. Misturar o arroz ao feijão;<br>7. Servir conforme o cardápio. |                |                        |                                  |        |      |                    |                                 |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                        | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 32,00</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 – ETAPA DE ENSINO: Cardápio D<br>MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I – 1ª Etapa<br>FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos |                |                 |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: BANANA                                                                                                                                                   |                |                 |                          |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                  | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                   | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Banana                                                                                                                                                                       | 90,00          | 1 unidade média | 90,00                    | 61,64  | 1,46 | *                  | 57,87                        | 0,75    | 0,04    | 15,29   |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                |                |                 |                          |        |      |                    | 98,25                        | 1,27    | 0,07    | 25,96   |
| MODO DE PREPARO:<br>1. Higienizar e servir de acordo com o cardápio.                                                                                                         |                |                 |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100g                                                                                                                                                         |                |                 | PESO DA PORÇÃO (g): 128g |        |      |                    | 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 – ETAPA DE ENSINO: Cardápio D<br>MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I – 1ª Etapa<br>FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos |                |                |                                |        |      |                    |                                     |             |              |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO DOCE                                                                                                                                            |                |                |                                |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |              |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                  | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)                         | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)      | CHO (g)      |
| Biscoito doce                                                                                                                                                                | 30,00          | 4 unidades     | 30,00                          | 30,00  | 1,00 | *                  | 132,85                              | 2,42        | 3,59         | 22,57        |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                         |                |                |                                |        |      |                    | <b>442,82</b>                       | <b>8,07</b> | <b>11,97</b> | <b>75,23</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Servir conforme o cardápio.                                                                                                                    |                |                |                                |        |      |                    |                                     |             |              |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>                                                                                                                                                  |                |                | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 30g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 10 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 – ETAPA DE ENSINO: Cardápio D<br>MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I – 1ª Etapa<br>FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos |                |                |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO MAISENA                                                                                                                                         |                |                |                            |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                  | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)                     | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Biscoito maisena                                                                                                                                                             | 30,00          | 4 unidades     | 30,00                      | 30,00  | 1,00 | *                  | 132,85                       | 2,42    | 3,59    | 22,57   |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                |                |                |                            |        |      |                    | 442,82                       | 8,07    | 11,97   | 75,23   |
| MODO DE PREPARO:<br>1. Servir conforme o cardápio.                                                                                                                           |                |                |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100,00g                                                                                                                                                      |                |                | PESO DA PORÇÃO (g): 30,00g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 10 minutos |         |         |         |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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 – ETAPA DE ENSINO: Cardápio D<br>MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I – 1ª Etapa<br>FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos |                |                |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO SALGADO                                                                                                                                         |                |                |                         |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                  | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)                  | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Biscoito salgado                                                                                                                                                             | 30,00          | 6 unidades     | 30,00                   | 30,00  | 1,00 | *                  | 129,60                       | 3,03    | 4,32    | 20,61   |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                |                |                |                         |        |      |                    | 432,00                       | 10,10   | 14,40   | 68,70   |
| MODO DE PREPARO:<br>1. Servir conforme o cardápio.                                                                                                                           |                |                |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100g                                                                                                                                                         |                |                | PESO DA PORÇÃO (g): 30g |        |      |                    | 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 – ETAPA DE ENSINO: Cardápio D<br>MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I – 1ª Etapa<br>FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                 |                                |        |      |                    |                                |              |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE FEIJÃO COM CARNE DESFIADA (feijão, carne bovina, cheiro-verde, couve)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                 |                                |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL         |              |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                         | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                 | PTN (g)      | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Feijão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 20,00          | 1 colher sopa   | 20,00                          | 14,71  | 1,36 | *                  | 48,40                          | 2,94         | 0,18        | 9,01         |
| Carne bovina                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 30,00          | 1 colher sopa   | 30,00                          | 25,42  | 1,18 | *                  | 36,61                          | 5,29         | 1,55        | 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         |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 3,00           | 1 colher sopa   | 3,00                           | 2,59   | 1,16 | *                  | 0,88                           | 0,07         | 0,01        | 0,15         |
| Couve                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 10,00          | ½ colher sopa   | 10,00                          | 6,60   | 1,50 | *                  | 1,79                           | 0,19         | 0,04        | 0,29         |
| 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         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |                 |                                |        |      |                    | <b>190,31</b>                  | <b>14,06</b> | <b>7,79</b> | <b>16,39</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1.Higienizar e cortar em tirinhas a couve;<br>2.Cozinhar o feijão como de costume e bater no liquidificador e reservar;<br>3.Descongelar a carne bovina, temperar e reservar;<br>4.Colocar em uma panela o óleo, o restante dos temperos, a carne, refogue bem e deixe cozinhar;<br>6.Depois de cozida, desfiar e acrescentar o feijão batido, a couve e deixe cozinhar;<br>6.Finalizar com cheiro verde;<br>7.Servir conforme o cardápio. |                |                 |                                |        |      |                    |                                |              |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 78g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 1h 20</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 – ETAPA DE ENSINO: Cardápio D<br>MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I – 1ª Etapa<br>FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                 |                                 |        |      |                    |                                |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE FRANGO DESFIADO COM MACAXEIRA (frango desfiado, macaxeira, couve, cheiro-verde)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                 |                                 |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL         |             |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                          | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                 | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Frango                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 45,00          | ½ colher sopa   | 45,00                           | 32,37  | 1,39 | *                  | 38,57                          | 6,97        | 0,98        | 0,00         |
| Macaxeira                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 30,00          | 1 colher sopa   | 30,00                           | 23,62  | 1,27 | *                  | 35,76                          | 0,27        | 0,07        | 8,54         |
| 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         |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 3,00           | 1 colher sopa   | 3,00                            | 2,59   | 1,16 | *                  | 0,88                           | 0,07        | 0,01        | 0,15         |
| Couve                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 10,00          | ½ colher sopa   | 10,00                           | 6,60   | 1,50 | *                  | 1,79                           | 0,19        | 0,04        | 0,29         |
| 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         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |                 |                                 |        |      |                    | <b>137,55</b>                  | <b>9,90</b> | <b>5,30</b> | <b>12,44</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1.Cozinhar a macaxeira até amolecer e bater no liquidificador com água. Reservar;<br>2.Higienizar e cortar em tirinhas a couve. Reservar;<br>3.Descongelar o frango, temperar e reservar;<br>4.Colocar em uma panela o óleo, o restante dos temperos, o frango, refogar bem e deixe cozinhar;<br>6.Depois de cozido, desfiar e acrescentar a macaxeira batida, a couve e deixe cozinhar;<br>6.Finalizar com cheiro verde;<br>7.Servir conforme o cardápio. |                |                 |                                 |        |      |                    |                                |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 103g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 1h 20</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 – ETAPA DE ENSINO: Cardápio D<br>MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I – 1ª Etapa<br>FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos                                                                                                                                          |                |                 |                                 |        |      |                    |                             |              |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE BOVINA GUISADA (carne bovina em cubos, batata inglesa, beterraba, cheiro-verde)                                                                                                                                                                                                             |                |                 |                                 |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL      |              |             |             |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                          | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)              | PTN (g)      | LPD (g)     | CHO (g)     |
| Carne bovina                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 60,00          | 2 colheres sopa | 60,00                           | 50,85  | 1,18 | *                  | 73,24                       | 10,59        | 3,11        | 0,00        |
| Batata inglesa                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 20,00          | 2 colheres sopa | 20,00                           | 18,02  | 1,11 | *                  | 11,60                       | 0,32         | 0,00        | 2,65        |
| 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        |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 3,00           | 1 colher sopa   | 3,00                            | 2,59   | 1,16 | *                  | 0,88                        | 0,07         | 0,01        | 0,15        |
| Couve                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 10,00          | ½ colher sopa   | 10,00                           | 6,60   | 1,50 | *                  | 1,79                        | 0,19         | 0,04        | 0,29        |
| 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        |
| Beterraba                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 20,00          | 1 colher sopa   | 20,00                           | 12,90  | 1,55 | *                  | 6,30                        | 0,25         | 0,01        | 1,43        |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |                 |                                 |        |      |                    | <b>119,48</b>               | <b>11,22</b> | <b>5,99</b> | <b>5,01</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1.Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar;<br>2.Refogar a carne numa panela aquecida com óleo e temperos deixar cozinhar até ficar macia;<br>3.Acrescentar os legumes e deixar cozinhar até amolecer, finalizar com o cheiro verde;<br>4.Servir conforme o cardápio. |                |                 |                                 |        |      |                    |                             |              |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 128g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 1h</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 – ETAPA DE ENSINO: Cardápio D<br>MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I – 1ª Etapa<br>FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos                                                                                                                                                                                                                                         |                |                 |                                   |        |      |                    |                                     |              |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE SUÍNA TRINCHADA (carne suína, alho, limão)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                 |                                   |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |              |             |             |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                            | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)      | LPD (g)     | CHO (g)     |
| Carne suína                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 180,00         | 6 colheres sopa | 180,00                            | 162,16 | 1,11 | *                  | 284,80                              | 36,66        | 14,22       | 0,00        |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                | 0,00         | 0,00        | 0,03        |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 20,00          | ½ colher sopa   | 20,00                             | 13,99  | 1,43 | *                  | 5,51                                | 0,24         | 0,01        | 1,24        |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1,00           | 1/3 dente alho  | 1,00                              | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06         | 0,00        | 0,22        |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 3,00           | 1 colher café   | 3,00                              | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                               | 0,00         | 3,00        | 0,00        |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00         | 0,00        | 0,00        |
| 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        |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                 |                                   |        |      |                    | <b>172,89</b>                       | <b>20,08</b> | <b>9,36</b> | <b>0,83</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Descongelar adequadamente a carne suína, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, pimenta do reino, limão e sal;</li> <li>2. Refogar e cozinhar a carne suína numa panela aquecida com óleo;</li> <li>3. Fritar a carne suína com as cebolas higienizadas e cortadas em rodela até dourar;</li> <li>4. Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                 |                                   |        |      |                    |                                     |              |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 208,00</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 – ETAPA DE ENSINO: Cardápio D<br>MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I – 1ª Etapa<br>FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos                                                      |                |                 |        |                              |      |                    |                        |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CHOCOLATE QUENTE (leite em pó integral, chocolate em pó)                                                                                                                                                      |                |                 |        |                              |      |                    | 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 sopa | 40,00  | 40,00                        | 1,00 | *                  | 173,83                 | 8,90    | 9,42    | 13,7    |
| Chocolate em pó                                                                                                                                                                                                                   | 15,00          | 1 colher sopa   | 15,00  | 15,00                        | 1,00 | *                  | 60,15                  | 0,63    | 0,33    | 13,6    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                     |                |                 |        |                              |      |                    | 464,77                 | 18,35   | 18,66   | 56,51   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Colocar água, leite em pó e o chocolate em pó no liquidificador e bater até formar uma mistura homogênea;<br>2. Servir quente ou frio conforme a preferência dos alunos e de acordo com o cardápio. |                |                 |        |                              |      |                    |                        |         |         |         |
| TEMPO DE PREPARO: 20 minutos                                                                                                                                                                                                      |                |                 |        | TEMPO DE PREPARO: 20 minutos |      |                    | TEMPO DE PREPARO:      |         |         |         |

**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 – ETAPA DE ENSINO: Cardápio D<br>MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I – 1ª Etapa<br>FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                 |                                 |        |      |                    |                                        |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA CAIPIRA (farinha branca, frango desfiado, feijão-verde, cenoura, salsa)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                 |                                 |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL                 |             |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                          | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                         | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Farinha branca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 40,00          | 2 colheres sopa | 40,00                           | 40,00  | 1,00 | *                  | 146,11                                 | 0,49        | 0,11        | 35,68        |
| Frango                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 30,00          | 1 ½ colher sopa | 30,00                           | 21,58  | 1,39 | *                  | 37,33                                  | 6,67        | 0,97        | 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         |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 3,00           | 1 colher sopa   | 3,00                            | 2,59   | 1,16 | *                  | 0,88                                   | 0,07        | 0,01        | 0,15         |
| Cenoura                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 20,00          | 1 colher sopa   | 20,00                           | 17,24  | 1,16 | *                  | 5,17                                   | 0,19        | 0,04        | 0,79         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3,00           | ½ colher sopa   | 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         |
| Salsa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 5,00           | 1 ½ galho       | 5,00                            | 4,07   | 1,23 | *                  | 1,36                                   | 0,13        | 0,02        | 0,23         |
| Feijão-verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 18,00          | 1 colher sopa   | 18,00                           | 17,48  | 1,03 | *                  | 21,21                                  | 0,55        | 0,55        | 3,55         |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                            | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                   | 0,00        | 0,00        | 0,03         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                 |                                 |        |      |                    | <b>207,99</b>                          | <b>7,12</b> | <b>4,06</b> | <b>35,34</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Higienizar e cortar o cheiro-verde. Reservar;</li> <li>2. Cozinhar o feijão-verde como de costume com pouco caldo. Reservar;</li> <li>3. Descongelar, temperar e cozinhar o frango com o restante dos temperos;</li> <li>4. Depois de cozido, desfiar, acrescentar o feijão-verde, em seguida ir acrescentando aos poucos a farinha branca peneirada;</li> <li>5. Mexer sem parar com cuidado para não queimar;</li> <li>6. Acrescentar o cheiro-verde;</li> <li>7. Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                 |                                 |        |      |                    |                                        |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 132g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 1h 20 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 – ETAPA DE ENSINO: Cardápio D<br>MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I – 1ª Etapa<br>FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                 |                                   |        |      |                    |                                     |             |              |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE SARDINHA COM CEBOLINHA (farinha branca, sardinha, cebolinha, alho, cebola)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                 |                                   |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |              |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                            | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)      | CHO (g)      |
| Farinha branca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 40,00          | 2 colheres sopa | 40,00                             | 40,00  | 1,00 | *                  | 146,11                              | 0,49        | 0,11         | 35,68        |
| Sardinha                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 25,00          | 1 colher sopa   | 25,00                             | 25,00  | 1,00 | *                  | 71,25                               | 3,98        | 6,01         | 0,00         |
| Cebolinha                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2,30           | 1 colher sopa   | 2,30                              | 2,05   | 1,12 | *                  | 0,40                                | 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         |
| 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         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 3,00           | ½ colher sopa   | 3,00                              | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                               | 0,00        | 3,00         | 0,00         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                 |                                   |        |      |                    | <b>314,09</b>                       | <b>5,89</b> | <b>11,66</b> | <b>46,14</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Higienizar as latas de sardinha, abri-las e escorrer óleo. Reservar;</li> <li>2. Higienizar e picar a cebolinha. Reservar;</li> <li>3. Refogar a cebola, o tomate no óleo e acrescentar a sardinha, deixar cozinhar um pouco;</li> <li>4. Acrescentar aos poucos a farinha peneirada, mexendo para não queimar;</li> <li>5. Finalizar com a cebolinha picada;</li> <li>6. Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                 |                                   |        |      |                    |                                     |             |              |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 81,30g</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 – ETAPA DE ENSINO: Cardápio D<br>MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I – 1ª Etapa<br>FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                 |                                   |        |      |                    |                                        |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA NUTRITIVA (farinha branca, frango desfiado, vagem, abobrinha, 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)      |
| Farinha branca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 40,00          | 2 colheres sopa | 40,00                             | 40,00  | 1,00 | *                  | 146,11                                 | 0,49        | 0,11        | 35,68        |
| Filé de frango                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 30,00          | 1 ½ colher sopa | 30,00                             | 21,58  | 1,39 | *                  | 37,33                                  | 6,67        | 0,97        | 0,00         |
| Cebolinha                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2,30           | 1 colher sopa   | 2,30                              | 2,05   | 1,12 | *                  | 0,40                                   | 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         |
| 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         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 3,00           | ½ colher sopa   | 3,00                              | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                                  | 0,00        | 3,00        | 0,00         |
| Abobrinha                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 36,00          | 1 colher sopa   | 36,00                             | 33,33  | 1,08 | *                  | 6,43                                   | 0,38        | 0,05        | 1,43         |
| Cenoura                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 20,00          | 1 colher sopa   | 20,00                             | 17,24  | 1,16 | *                  | 5,17                                   | 0,19        | 0,04        | 0,79         |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1,00           | 1/3 dente alho  | 1,00                              | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                   | 0,06        | 0,00        | 0,22         |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                   | 0,00        | 0,00        | 0,03         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                 |                                   |        |      |                    | <b>176,61</b>                          | <b>6,23</b> | <b>3,29</b> | <b>30,32</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Higienizar e cortar a cebolinha. Reservar;</li> <li>2. Higienizar e cortar a abobrinha em cubos pequenos. Reservar;</li> <li>3. Higienizar e ralar a cenoura. Reservar;</li> <li>4. Descongelar, temperar e cozinhar o frango com o restante dos temperos;</li> <li>5. Depois de cozido, desfiar, acrescentar a abobrinha, a cenoura em seguida ir acrescentando aos poucos a farinha branca peneirada;</li> <li>6. Mexer sem parar com cuidado para não queimar;</li> <li>7. Acrescentar a cebolinha;</li> <li>8. Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                 |                                   |        |      |                    |                                        |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 144,30</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 1h 20 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 – ETAPA DE ENSINO: Cardápio D<br>MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I – 1ª Etapa<br>FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                  |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA RICA (farinha branca, ovo, cenoura ralada, 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 Branca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 40,00          | 2 col. de sopa   | 40,00                    | 40,00  | 1,00 | *                  | 144,35                       | 0,62    | 0,11    | 35,16   |
| Ovo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 50,00          | 1 unidade        | 50,00                    | 44,64  | 1,12 | *                  | 56,22                        | 5,12    | 3,50    | 0,64    |
| Cebolinha                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2,3            | 1 Col. de sopa   | 2,30                     | 2,05   | 1,12 | *                  | 0,40                         | 0,04    | 0,01    | 0,07    |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5,00           | 1/6 Col. de sopa | 5,00                     | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,59                         | 0,04    | 0,01    | 0,12    |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5,00           | ½ Col. de sopa   | 5,00                     | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                         | 0,06    | 0,00    | 0,31    |
| Cenoura                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 20,00          | 1 colher sopa    | 20,00                    | 17,24  | 1,16 | *                  | 5,17                         | 0,19    | 0,04    | 0,79    |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1,00           | 1/8 Col. de sopa | 1,00                     | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                         | 0,00    | 0,00    | 0,03    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1,00           | 1/8 Col. de sopa | 1,00                     | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 3,00           | 1 Col. de café   | 3,00                     | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                        | 0,00    | 3,00    | 0,00    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                  |                          |        |      |                    | 197,10                       | 5,64    | 5,73    | 30,44   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Aquecer em uma panela o óleo, a cebola até que fique dourados;<br>2. Acrescentar o alho fatiado e deixar ficar tudo dourado (o alho tosta mais rápido que a cebola);<br>3. Colocar o ovo e a cenoura ralada higienizada, adicionar o 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. Finalizar com a cebolinha cortadinha;<br>6. Servir conforme o cardápio. |                |                  |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                  | PESO DA PORÇÃO (g): 146g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 50 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 – ETAPA DE ENSINO: Cardápio D<br>MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I – 1ª Etapa<br>FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                       |                                |        |      |                    |                                     |             |              |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA SIMPLES (farinha branca, manteiga, cebola)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                       |                                |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |              |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                         | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)      | CHO (g)      |
| Farinha branca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 40,00          | 2 colheres 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         |
| 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         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                       |                                |        |      |                    | <b>395,67</b>                       | <b>1,19</b> | <b>13,55</b> | <b>67,79</b> |
| <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. |                |                       |                                |        |      |                    |                                     |             |              |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 55g</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 – ETAPA DE ENSINO: Cardápio D<br>MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I – 1ª Etapa<br>FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                       |                                 |        |      |                    |                                        |              |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: GALINHA COZIDA COM BATATA DOCE E JOÃO GOMES (frango, batata doce, joão gomes, 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)     |
| Frango                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 90,00          | 1 pedaço pequeno      | 90,00                           | 64,75  | 1,39 | *                  | 96,78                                  | 13,45        | 4,36        | 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 dente alho        | 1,00                            | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                   | 0,06         | 0,00        | 0,22        |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1,00           | 1/8 colher sopa       | 1,00                            | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                   | 0,00         | 0,00        | 0,00        |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 3,00           | 1 colher de café      | 3,00                            | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                                  | 0,00         | 3,00        | 0,00        |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 5,00           | 1 colher chá          | 5,00                            | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                                   | 0,02         | 0,00        | 0,26        |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1,00           | 1/8 Colher de sopa    | 1,00                            | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                                   | 0,00         | 0,00        | 0,02        |
| Batata doce                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 20,00          | ½ colher de sopa      | 20,00                           | 18,18  | 1,11 | *                  | 21,50                                  | 0,23         | 0,02        | 5,13        |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                            | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                   | 0,00         | 0,00        | 0,03        |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5,00           | 1/6 colher sopa       | 5,00                            | 4,27   | 1,17 | *                  | 0,66                                   | 0,05         | 0,01        | 0,13        |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 5,00           | 1 colher de sopa      | 5,00                            | 4,31   | 1,16 | *                  | 1,47                                   | 0,12         | 0,02        | 0,25        |
| João Gomes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 20,00          | 1 1/2 Colher de sopa  | 20,00                           | 13,33  | 1,50 | *                  | 5,31                                   | 0,44         | 0,04        | 1,23        |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                       |                                 |        |      |                    | <b>144,10</b>                          | <b>13,42</b> | <b>7,11</b> | <b>6,09</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar e picar o cheiro-verde. Reservar;<br>2. Descascar a batata doce e cortar em cubos. Reservar;<br>3. Higienizar e soltar as folhas do joão gomes do talo. Reservar;<br>4. Descongelar adequadamente o frango;<br>5. Temperar o frango com alho, cebola, limão, o tomate, pimenta do reino e colorau;<br>6. Refogar o frango e deixar cozinhar por uns 15 minutos, em seguida acrescentar a batata doce e o joão gomes e deixar cozinhar até que fiquem macios;<br>7. Finalizar com o cheiro-verde salpicado;<br>8. Servir de acordo com o cardápio. |                |                       |                                 |        |      |                    |                                        |              |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 137g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 1h 20 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 – ETAPA DE ENSINO: Cardápio D<br>MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I – 1ª Etapa<br>FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                      |                                  |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: GALINHADA COM CHEIRO-VERDE (arroz, frango, abóbora, 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)      |
| Arroz                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 90,00          | ½ xícara             | 90,00                            | 90,00  | 1,00 | *                  | 161,01                              | 3,22        | 0,15        | 35,44        |
| Frango                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 30,00          | 1 ½ Colher de sopa   | 30,00                            | 21,58  | 1,39 | *                  | 25,72                               | 4,65        | 0,65        | 0,00         |
| Abóbora                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 36,00          | 1 colher de sopa     | 36,00                            | 33,33  | 1,08 | *                  | 35,77                               | 0,27        | 0,07        | 8,54         |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1,00           | 1/3 de dente de alho | 1,00                             | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06        | 0,00        | 0,22         |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5,00           | 1/6 Colher de sopa   | 5,00                             | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,59                                | 0,04        | 0,01        | 0,12         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5,00           | ½ Colher de sopa     | 5,00                             | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06        | 0,00        | 0,31         |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 5,00           | ½ unidade            | 5,00                             | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,65                                | 0,05        | 0,01        | 0,11         |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1,00           | 1/8 Colher de sopa   | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                                | 0,00        | 0,00        | 0,02         |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 5,00           | ¼ de colher de sopa  | 5,00                             | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                                | 0,02        | 0,00        | 0,26         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1,00           | 1/8 Colher de sopa   | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 3,00           | 1/8 Colher de sopa   | 3,00                             | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                               | 0,00        | 3,00        | 0,00         |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 5,00           | 1 colher de sopa     | 5,00                             | 4,31   | 1,16 | *                  | 1,47                                | 0,12        | 0,02        | 0,25         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                      |                                  |        |      |                    | <b>226,48</b>                       | <b>7,97</b> | <b>3,70</b> | <b>35,53</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1.Higienizar e picar o cheiro-verde. Reservar;<br>2.Higienizar a abóbora, descascar e cortar em cubos. Reservar;<br>3.Descongelar adequadamente o frango, corta-lo em cubos e refogar com os temperos;<br>4.Adicionar o arroz, a abóbora e água fervente ao frango refogado. Deixar cozinhar por aproximadamente 30 minutos;<br>5.Finalizar salpicando o cheiro-verde;<br>6.Servir conforme o cardápio. |                |                      |                                  |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                      | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 76,00</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 – ETAPA DE ENSINO: Cardápio D<br>MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I – 1ª Etapa<br>FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos |                |                |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: LARANJA                                                                                                                                                  |                |                |                         |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                  | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)                  | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Laranja                                                                                                                                                                      | 90,00          | 1 unidade      | 90,00                   | 52,33  | 1,72 | *                  | 26,93                        | 0,56    | 0,10    | 6,73    |
| TOTAL EM 100G                                                                                                                                                                |                |                |                         |        |      |                    | 26,93                        | 1,08    | 0,19    | 12,86   |
| MODO DE PREPARO:<br>1.Servir conforme o cardápio.                                                                                                                            |                |                |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100g                                                                                                                                                         |                |                | PESO DA PORÇÃO (g): 90g |        |      |                    | 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 – ETAPA DE ENSINO: Cardápio D<br>MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I – 1ª Etapa<br>FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                 |                            |        |      |                    |                          |              |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRÃO À BOLONHESA (macarrão, carne moída, tomate, brócolis, manjeriço)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                 |                            |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL   |              |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                     | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)           | PTN (g)      | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Macarrão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 50,00          | 2 colheres sopa | 50,00                      | 50,00  | 1,00 | *                  | 185,56                   | 5,00         | 0,65        | 38,97        |
| Carne bovina moída                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 30,00          | 1 colher sopa   | 30,00                      | 22,32  | 1,12 | *                  | 30,48                    | 4,33         | 1,33        | 0,00         |
| Brócolis                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 10,00          | 1 colher sopa   | 5,00                       | 2,65   | 1,88 | *                  | 1,35                     | 0,19         | 0,01        | 0,21         |
| 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         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                       | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                     | 0,00         | 0,00        | 0,00         |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 5,00           | 1/6 colher sopa | 5,00                       | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,59                     | 0,04         | 0,01        | 0,12         |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                       | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                     | 0,00         | 0,00        | 0,03         |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 5,00           | ½ unidade       | 5,00                       | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,65                     | 0,05         | 0,01        | 0,11         |
| Manjeriço                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2,50           | 1 colher sopa   | 2,50                       | 1,64   | 1,52 | *                  | 0,35                     | 0,03         | 0,01        | 0,06         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                 |                            |        |      |                    | <b>237,06</b>            | <b>10,43</b> | <b>2,15</b> | <b>42,99</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar e cortar o brócolis. Reservar;<br>2. Higienizar e soltar as folhas do manjeriço do talo. Reservar;<br>3. Ferver água com um pouco de sal e óleo;<br>4. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos;<br>5. Deixar escorrer o macarrão e reservar;<br>6. Descongelar adequadamente, temperar e refogar a carne com alho, cebola, colorau, limão, óleo, pimenta de cheiro, pimenta do reino sal e tomate;<br>7. Deixar cozinhar até amolecer;<br>8. Acrescentar o macarrão e o brócolis com a carne, mexer delicadamente e deixar refogar por dois minutos;<br>9. Após, acrescentar o manjeriço e desligar o fogo;<br>10. Servir conforme o cardápio. |                |                 |                            |        |      |                    |                          |              |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g):</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g):</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO:</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 – ETAPA DE ENSINO: Cardápio D<br>MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I – 1ª Etapa<br>FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                 |                                   |        |      |                    |                                        |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRÃO CREMOSO (macarrão, frango, abóbora, couve, cebolinha)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                 |                                   |        |      |                    | 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        |
| Frango                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 30,00          | 1 ½ colher sopa | 30,00                             | 21,58  | 1,39 | *                  | 37,33                                  | 6,67        | 0,97        | 0,00         |
| Cebolinha                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2,30           | 1 colher sopa   | 2,30                              | 2,05   | 1,12 | *                  | 0,40                                   | 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         |
| 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         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 3,00           | 1 colher café   | 3,00                              | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                                  | 0,00        | 3,00        | 0,00         |
| Abóbora                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 36,00          | 1 colher sopa   | 36,00                             | 33,33  | 1,08 | *                  | 13,33                                  | 0,58        | 0,18        | 2,06         |
| Couve                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 10,00          | 1/2 colher sopa | 10,00                             | 6,60   | 1,50 | *                  | 1,79                                   | 0,19        | 0,04        | 0,29         |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 5,00           | 1 colher chá    | 5,00                              | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                                   | 0,02        | 0,00        | 0,26         |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 3,00           | 1/3 dente alho  | 3,00                              | 3,00   | 1,00 | *                  | 3,39                                   | 0,21        | 0,01        | 0,72         |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                   | 0,00        | 0,00        | 0,03         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                 |                                   |        |      |                    | <b>206,57</b>                          | <b>9,76</b> | <b>3,71</b> | <b>32,62</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar, descascar e cortar a abóbora em cubos;</li> <li>2. Cozinhar no vapor e reservar;</li> <li>3. Descongelar, temperar e cozinhar o frango, em seguida desfiar e reservar;</li> <li>4. Higienizar a cebolinha e a couve e picar. Reservar;</li> <li>5. Cozinhar o macarrão, em seguida misturar com a abóbora, o frango, a cebolinha e a couve, refogar um pouco;</li> <li>6. Finalizar acrescentando a cebolinha;</li> <li>7. Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                 |                                   |        |      |                    |                                        |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 151,30</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 1h 20 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 – ETAPA DE ENSINO: Cardápio D<br>MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I – 1ª Etapa<br>FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                 |                                   |        |      |                    |                             |              |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRÃO FORTE (macarrão, ovo, manjerição, cebolinha)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                 |                                   |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL      |              |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                            | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)              | PTN (g)      | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Macarrão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 50,00          | 2 colheres sopa | 50,00                             | 50,00  | 1,00 | *                  | 185,56                      | 5,00         | 0,65        | 38,97        |
| Ovo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 50,00          | 1 unidade       | 50,00                             | 45,05  | 1,11 | *                  | 64,47                       | 5,87         | 4,01        | 0,74         |
| Cebolinha                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2,30           | 1 colher sopa   | 2,30                              | 2,05   | 1,12 | *                  | 0,40                        | 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         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                        | 0,00         | 0,00        | 0,00         |
| Manjerição                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2,50           | 1 colher sopa   | 2,50                              | 1,64   | 1,52 | *                  | 0,35                        | 0,03         | 0,01        | 0,06         |
| 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>262,31</b>               | <b>10,35</b> | <b>7,23</b> | <b>37,79</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Higienizar e picar a cebolinha. Reservar;</li> <li>2. Higienizar e soltar as folhas do galho do manjerição. Reservar;</li> <li>3. Higienizar os ovos, quebra-los em uma vasilha. Reservar;</li> <li>4. Cozinhar o macarrão como de costume e reservar;</li> <li>5. Aqueça uma panela grande com óleo e refogue a cebola picada, coloque os ovos e misture bem até que fiquem cozidos;</li> <li>6. Acrescente aos ovos mexidos, o macarrão, a cebolinha e o manjerição;</li> <li>7. Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                 |                                   |        |      |                    |                             |              |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 113,80</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 1h</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 – ETAPA DE ENSINO: Cardápio D<br>MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I – 1ª Etapa<br>FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos |                |                |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MELANCIA                                                                                                                                                 |                |                |                            |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                  | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)                     | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Melancia                                                                                                                                                                     | 200,00         | 1 Fatia Média  | 200,00                     | 92,17  | 2,17 | *                  | 30,05                        | 0,81    | 0,00    | 7,50    |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                                               |                |                |                            |        |      |                    | 32,61                        | 0,88    | 0,00    | 8,14    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar a melancia;<br>2. Cortar em fatias e servir de acordo com o cardápio.                                                               |                |                |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100g                                                                                                                                                         |                |                | PESO DA PORÇÃO (g): 92,00g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 20 minutos |         |         |         |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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 – ETAPA DE ENSINO: Cardápio D<br>MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I – 1ª Etapa<br>FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos |                |                |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MELÃO                                                                                                                                                    |                |                |                         |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                  | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)                  | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Melão                                                                                                                                                                        | 90,00          | 1 fatia média  | 90,00                   | 86,54  | 1,04 | *                  | 25,42                        | 0,59    | 0,00    | 6,51    |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                                               |                |                |                         |        |      |                    | 29,37                        | 0,68    | 0,00    | 7,53    |
| MODO DE PREPARO:<br>1. Higienizar o melão;<br>2. Cortar em fatias e servir de acordo com o cardápio.                                                                         |                |                |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100g                                                                                                                                                         |                |                | PESO DA PORÇÃO (g): 90g |        |      |                    | 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 – ETAPA DE ENSINO: Cardápio D<br>MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I – 1ª Etapa<br>FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos                                                                                                                                     |                |                    |                                |        |      |                    |                             |             |              |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE MILHO COM COCO RALADO (milho branco, açúcar, leite integral, coco seco ralado)                                                                                                                                                                                                     |                |                    |                                |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL      |             |              |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                         | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)              | PTN (g)     | LPD (g)      | CHO (g)      |
| Milho Branco                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 50,00          | 2 colheres de sopa | 50,00                          | 50,00  | 1,00 | *                  | 80,07                       | 1,66        | 3,59         | 12,56        |
| Açúcar                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 10,00          | ½ colher de sopa   | 10,00                          | 10,00  | 1,00 | *                  | 38,66                       | 0,03        | 0,00         | 9,95         |
| Leite integral pó                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 20,00          | 1 colher de sopa   | 20,00                          | 20,00  | 1,00 | *                  | 99,33                       | 5,08        | 5,38         | 7,84         |
| Coco seco ralado                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 15,00          | 3 colheres de sopa | 15,00                          | 15,00  | 1,00 | *                  | 99,00                       | 1,03        | 9,68         | 3,66         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                    |                                |        |      |                    | <b>317,06</b>               | <b>8,22</b> | <b>19,63</b> | <b>35,79</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Deixar o milho branco de molho no mínimo 3 horas;<br>2. Colocar o milho com água na panela de pressão para cozinhar até amolecer;<br>3. Acrescentar o leite integral em pó dissolvido em água, açúcar e o coco ralado e deixar ferver bem;<br>4. Servir morno conforme o cardápio. |                |                    |                                |        |      |                    |                             |             |              |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                    | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 95g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 1h</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 – ETAPA DE ENSINO: Cardápio D<br>MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I – 1ª Etapa<br>FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos                                                                                                                                                                                              |                |                 |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: OVOS MEXIDOS COM PIMENTÃO VERDE (ovos, pimentão verde, cebola, tomate)                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                 |                         |        |      |                    | 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 colher sopa   | 5,00                    | 5,00   | 1,00 | *                  | 36,30                        | 0,02    | 4,12    | 0,00    |
| Ovo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 50,00          | 1 unidade       | 50,00                   | 45,05  | 1,11 | *                  | 64,47                        | 5,87    | 4,01    | 0,74    |
| Pimentão verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 5,00           | ½ colher sopa   | 5,00                    | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,82                         | 0,04    | 0,01    | 0,19    |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5,00           | ½ colher sopa   | 5,00                    | 3,50   | 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    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                 |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Higienizar e picar a cebola, o tomate e o pimentão verde;</li> <li>2. Higienizar os ovos e quebra-los em um recipiente e reservar;</li> <li>3. Aquecer em uma panela a manteiga, refogar os temperos e acrescentar os ovos e mexer bem, colocar sal;</li> <li>4. Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                 |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                 | PESO DA PORÇÃO (g): 71g |        |      |                    | 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 – ETAPA DE ENSINO: Cardápio D<br>MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I – 1ª Etapa<br>FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos |                   |                |                         |        |     |                       |                             |            |            |            |
| NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO MASSA FINA                                                                                                                                           |                   |                |                         |        |     |                       | 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 massa fina                                                                                                                                                               | 50,0              | 1 unidade      | 50,0                    | 50,0   | 1,0 | *                     | 149,91                      | 3,98       | 1,55       | 29,32      |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                |                   |                |                         |        |     |                       | 299,81                      | 7,95       | 3,10       | 58,65      |
| MODO DE PREPARO:<br>1. Servir conforme com o cardápio.                                                                                                                       |                   |                |                         |        |     |                       |                             |            |            |            |
| RENDIMENTO (g): 100g                                                                                                                                                         |                   |                | PESO DA PORÇÃO (g): 50g |        |     |                       | TEMPO DE PREPARO: 5 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 – ETAPA DE ENSINO: Cardápio D<br>MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I – 1ª Etapa<br>FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos |                |                |                         |        |     |                    |                             |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO                                                                                                                                                      |                |                |                         |        |     |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL      |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                  | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)                  | PL (g) | FC  | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)              | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Pão                                                                                                                                                                          | 50,0           | 1 unidade      | 50,0                    | 50,0   | 1,0 | *                  |                             |         |         |         |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                |                |                |                         |        |     |                    |                             |         |         |         |
| MODO DE PREPARO:<br>1. Servir conforme com o cardápio.                                                                                                                       |                |                |                         |        |     |                    |                             |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100g                                                                                                                                                         |                |                | PESO DA PORÇÃO (g): 50g |        |     |                    | TEMPO DE PREPARO: 5 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 – ETAPA DE ENSINO: Cardápio D<br>MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I – 1ª Etapa<br>FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                       |                                 |        |      |                    |                             |              |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXE ESCABECHE (peixe, cheiro-verde, pimentão)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                       |                                 |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL      |              |             |             |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                          | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)              | PTN (g)      | LPD (g)     | CHO (g)     |
| Peixe                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 180,00         | 1 filé médio          | 180,00                          | 100,56 | 1,79 | *                  | 107,80                      | 16,74        | 4,03        | 0,00        |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 3,00           | 1 colher de sopa      | 3,00                            | 2,59   | 1,16 | *                  | 0,49                        | 0,04         | 0,01        | 0,08        |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5,00           | ½ colher de sopa      | 5,00                            | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                        | 0,06         | 0,00        | 0,31        |
| Pimentão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 5,00           | ½ colher de sopa      | 5,00                            | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,82                        | 0,04         | 0,01        | 0,19        |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 5,00           | 1/6 colher de sopa    | 5,00                            | 4,17   | 1,20 | *                  | 1,13                        | 0,09         | 0,01        | 0,20        |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1,00           | ¼ colher de sopa      | 1,00                            | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                        | 0,00         | 0,00        | 0,03        |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 3,00           | ½ unidade             | 3,00                            | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                       | 0,00         | 3,00        | 0,00        |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1,00           | 1/8 colher de sopa    | 1,00                            | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                        | 0,00         | 0,00        | 0,00        |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5,00           | 1/6 col. de sopa      | 5,00                            | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,59                        | 0,04         | 0,01        | 0,12        |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 5,00           | 1/8 de colher de sopa | 5,00                            | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                        | 0,02         | 0,00        | 0,26        |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                       |                                 |        |      |                    | <b>115,03</b>               | <b>14,06</b> | <b>5,84</b> | <b>0,89</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1.Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal;<br>2.Colocar numa frigideira óleo e deixar esquentar bem;<br>3.Acrescentar bem devagar 1 por 1 e deixar fritar;<br>4.Distribuir os peixes numa travessa forrada com papel toalha.<br>5.Depois em uma outra panela cortar os temperos, colocar o peixe frito e deixar cozinhar, sem desmanchar.<br>6.Servir conforme o cardápio. |                |                       |                                 |        |      |                    |                             |              |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 128g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 1h</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 – ETAPA DE ENSINO: Cardápio D<br>MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I – 1ª Etapa<br>FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos                                                                                                                                                                                                                                          |                |                |                                   |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (alface, tomate, 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)     |
| Alface                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 25,00          | 1 colher sopa  | 25,00                             | 19,08  | 1,13 | *                  | 2,64                                | 0,32        | 0,02        | 0,46        |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 5,00           | 1 colher sopa  | 5,00                              | 4,35   | 1,15 | *                  | 1,48                                | 0,12        | 0,02        | 0,25        |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 30,00          | 1 colher sopa  | 30,00                             | 23,07  | 1,30 | *                  | 3,93                                | 0,28        | 0,04        | 0,80        |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |                |                                   |        |      |                    | <b>8,05</b>                         | <b>1,48</b> | <b>0,18</b> | <b>3,10</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Higienizar e cortar em rodela o tomate e reservar;</li> <li>2. Higienizar e separar as folhas de alface e reservar;</li> <li>3. Higienizar e picar o cheiro-verde e reservar;</li> <li>4. Juntar tudo em uma travessa, temperar com sal e limão e cobrir com filmito e guardar sob refrigeração;</li> <li>5. Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                |                                   |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 49,07g</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 – ETAPA DE ENSINO: Cardápio D<br>MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I – 1ª Etapa<br>FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos                                                                                              |                |                |                                 |        |      |                    |                                     |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (acelga, pepino, tomate, cenoura, limão)                                                                                                                                                                                                  |                |                |                                 |        |      |                    | 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  | 1,77 | *                  | 1,39                                | 0,13    | 0,00    | 0,30    |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                    | 30,00          | 1 colher sopa  | 30,00                           | 25,64  | 1,17 | *                  | 3,93                                | 0,28    | 0,04    | 0,80    |
| Cenoura                                                                                                                                                                                                                                                                   | 25,00          | 1 colher sopa  | 25,00                           | 21,55  | 1,16 | *                  | 6,47                                | 0,24    | 0,05    | 0,98    |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5,00           | 1 colher chá   | 5,00                            | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                                | 0,02    | 0,00    | 0,26    |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                |                                 |        |      |                    |                                     |         |         |         |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Higienizar e cortar os legumes e reservar;</li> <li>Juntar tudo em uma travessa, temperar com sal e limão e cobrir com filmito e guardar sob refrigeração;</li> <li>Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                |                                 |        |      |                    |                                     |         |         |         |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                               |                |                | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 105g</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 – ETAPA DE ENSINO: Cardápio D<br>MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I – 1ª Etapa<br>FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                 |                                 |        |      |                    |                                        |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SOPA DE CARNE MOÍDA COM MACARRÃO, FEIJÃO E LEGUMES (carne bovina moída, macarrão, feijão, beterraba, batata inglesa, vinagreira, 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)      |
| Carne bovina moída                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 30,00          | 1 colher sopa   | 30,00                           | 25,42  | 1,18 | *                  | 34,71                                  | 4,94        | 1,51        | 0,00         |
| Feijão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 15,00          | 1 colher sopa   | 15,00                           | 14,56  | 1,03 | *                  | 47,91                                  | 2,91        | 0,18        | 8,91         |
| Macarrão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 20,00          | 1 colher sopa   | 20,00                           | 20,00  | 1,00 | *                  | 74,22                                  | 2,00        | 0,26        | 15,59        |
| Beterraba                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 20,00          | 1 colher sopa   | 20,00                           | 12,90  | 1,55 | *                  | 6,30                                   | 0,25        | 0,01        | 1,43         |
| Batata inglesa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 10,00          | ½ colher sopa   | 10,00                           | 9,01   | 1,11 | *                  | 5,80                                   | 0,16        | 0,00        | 1,32         |
| João Gomes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 10,00          | 1 colher sopa   | 10,00                           | 6,66   | 1,50 | *                  | 2,65                                   | 0,22        | 0,02        | 0,61         |
| Vinagreira                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 10,00          | ½ colher sopa   | 10,00                           | 6,67   | 1,50 | *                  | 1,73                                   | 0,14        | 0,02        | 0,33         |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 5,00           | 1/6 colher sopa | 5,00                            | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,59                                   | 0,04        | 0,01        | 0,12         |
| 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 chá    | 3,00                            | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                                  | 0,00        | 3,00        | 0,00         |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 5,00           | 1 colher chá    | 5,00                            | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                                   | 0,02        | 0,00        | 0,26         |
| 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         |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                            | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                                   | 0,00        | 0,00        | 0,02         |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                            | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                   | 0,00        | 0,00        | 0,03         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                 |                                 |        |      |                    | <b>182,21</b>                          | <b>9,66</b> | <b>4,49</b> | <b>26,07</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Higienizar, descascar e cortar em cubos a batata e a beterraba. Reservar;</li> <li>2. Higienizar e cortar as folhas. Reservar;</li> <li>3. Cozinhar o feijão como de costume e reservar;</li> <li>4. Descongelar e temperar a carne moída, refogar com o restante dos temperos e cozinhar por 10 minutos;</li> <li>5. Acrescentar a batata inglesa, beterraba, João Gomes, a vinagreira e o macarrão, deixar cozinhar até que fiquem macios;</li> <li>6. Acrescentar o feijão, misturar e deixar cozinhar por dois minutos;</li> <li>7. Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                 |                                 |        |      |                    |                                        |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 137g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 1h 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 – ETAPA DE ENSINO: Cardápio D<br>MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I – 1ª Etapa<br>FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 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 sopa | 100,00                   | 100,00 | 1,00 | *                  | 21,94                        | 0,59    | 0,00    | 5,54    |
| Açúcar                                                                                                                                                                       | 20,00          | 1 colher sopa   | 20,00                    | 20,00  | 1,00 | *                  | 77,31                        | 0,06    | 0,00    | 19,91   |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                |                |                 |                          |        |      |                    | 82,71                        | 0,55    | 0,00    | 21,21   |
| <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): 100g                                                                                                                                                         |                |                 | PESO DA PORÇÃO (g): 120g |        |      |                    | 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 – ETAPA DE ENSINO: Cardápio D<br>MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I – 1ª Etapa<br>FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos |                |                 |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJÁ                                                                                                                                             |                |                 |                          |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                  | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                   | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Polpa de Cajá                                                                                                                                                                | 100,00         | 2 colheres sopa | 100,00                   | 100,00 | 1,00 | *                  | 27,00                        | 0,59    | 0,17    | 6,38    |
| Açúcar                                                                                                                                                                       | 20,00          | 1 colher sopa   | 20,00                    | 20,00  | 1,00 | *                  | 77,31                        | 0,06    | 0,00    | 19,91   |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                |                |                 |                          |        |      |                    | 86,93                        | 0,55    | 0,14    | 21,91   |
| <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): 100g                                                                                                                                                         |                |                 | PESO DA PORÇÃO (g): 120g |        |      |                    | 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 – ETAPA DE ENSINO: Cardápio D<br>MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I – 1ª Etapa<br>FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos                                     |                |                 |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJU                                                                                                                                                                                 |                |                 |                          |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                      | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                   | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Polpa de caju                                                                                                                                                                                                    | 100,00         | 2 colheres sopa | 100,00                   | 100,00 | 1,00 | *                  | 18,28                        | 0,24    | 0,08    | 4,68    |
| Açúcar                                                                                                                                                                                                           | 20,00          | 1 colher sopa   | 20,00                    | 20,00  | 1,00 | *                  | 38,68                        | 0,03    | 0,00    | 9,96    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                    |                |                 |                          |        |      |                    | 94,95                        | 0,45    | 0,13    | 24,39   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;</li> <li>2. Bater no liquidificador com água e açúcar;</li> <li>3. Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                 |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100g                                                                                                                                                                                             |                |                 | PESO DA PORÇÃO (g): 120g |        |      |                    | 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 – ETAPA DE ENSINO: Cardápio D<br>MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I – 1ª Etapa<br>FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos |                |                 |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE GOIABA                                                                                                                                           |                |                 |                          |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                  | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                   | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Polpa de goiaba                                                                                                                                                              | 100,00         | 2 colheres sopa | 100,00                   | 100,00 | 1,00 | *                  | 27,08                        | 0,54    | 0,22    | 6,50    |
| Açúcar                                                                                                                                                                       | 20,00          | 1 colher sopa   | 20,00                    | 20,00  | 1,00 | *                  | 38,68                        | 0,03    | 0,00    | 9,96    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                |                |                 |                          |        |      |                    | 109,62                       | 0,96    | 0,37    | 27,44   |
| <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): 100g                                                                                                                                                         |                |                 | PESO DA PORÇÃO (g): 120g |        |      |                    | 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 – ETAPA DE ENSINO: Cardápio D<br>MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I – 1ª Etapa<br>FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos                                     |                |                 |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE MARACUJÁ                                                                                                                                                                             |                |                 |                          |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                      | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                   | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Polpa de Maracujá                                                                                                                                                                                                | 100,00         | 2 colheres sopa | 100,00                   | 100,00 | 1,00 | *                  | 19,38                        | 0,41    | 0,09    | 4,80    |
| Açúcar                                                                                                                                                                                                           | 20,00          | 1 colher sopa   | 20,00                    | 20,00  | 1,00 | *                  | 38,66                        | 0,03    | 0,00    | 9,95    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                    |                |                 |                          |        |      |                    | 96,73                        | 0,73    | 0,15    | 24,59   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;</li> <li>2. Bater no liquidificador com água e açúcar;</li> <li>3. Servir conforme o cardápio.</li> </ol> |                |                 |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100g                                                                                                                                                                                             |                |                 | PESO DA PORÇÃO (g): 120g |        |      |                    | 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 – ETAPA DE ENSINO: Cardápio D<br>MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I – 1ª Etapa<br>FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos |                |                |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: TANGERINA                                                                                                                                                |                |                |                          |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                  | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)                   | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Tangerina                                                                                                                                                                    | 100,00         | 1 unidade      | 100,00                   | 66,67  | 1,50 | *                  | 25,22                        | 0,57    | 0,05    | 6,41    |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                                               |                |                |                          |        |      |                    | 37,83                        | 0,85    | 0,07    | 9,61    |
| MODO DE PREPARO:<br>1. Higienizar a fruta e servir conforme o cardápio.                                                                                                      |                |                |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100g                                                                                                                                                         |                |                | PESO DA PORÇÃO (g): 100g |        |      |                    | 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 – ETAPA DE ENSINO: Cardápio D<br>MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I – 1ª Etapa<br>FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos                                    |                |                      |                                 |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE ACEROLA (polpa de acerola, leite em pó integral, açúcar)                                                                                                                        |                |                      |                                 |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                     | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA       | PB (g)                          | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Polpa de acerola                                                                                                                                                                                                | 50,00          | 2 ½ colheres de sopa | 50,00                           | 50,00  | 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        |
| Leite em pó integral                                                                                                                                                                                            | 20,00          | 1 colher de sopa     | 20,00                           | 20,00  | 1,00 | *                  | 99,33                               | 5,08        | 5,38        | 7,84         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                            |                |                      |                                 |        |      |                    | <b>141,84</b>                       | <b>4,10</b> | <b>3,84</b> | <b>23,78</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar a polpa de acerola e reservar;<br>2. Liquidificar as frutas com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogênea;<br>3. Servir conforme o cardápio. |                |                      |                                 |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100g</b>                                                                                                                                                                                     |                |                      | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 140g</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 – ETAPA DE ENSINO: Cardápio D<br>MODALIDADE DE ENSINO: Educação de Jovens e Adultos – EJA I – 1ª Etapa<br>FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 anos                                 |                |                    |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE BANANA E AVEIA (banana, aveia, leite em pó integral, açúcar)                                                                                                                 |                |                    |                         |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                  | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                  | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Banana                                                                                                                                                                                                       | 45,00          | 2 colheres de sopa | 45,00                   | 36,29  | 1,24 | *                  | 28,27                        | 0,45    | 0,03    | 7,37    |
| Aveia                                                                                                                                                                                                        | 10,00          | 2 colheres de sopa | 10,00                   | 10,00  | 1,00 | *                  | 39,38                        | 1,39    | 0,85    | 6,66    |
| Leite integral pó                                                                                                                                                                                            | 20,00          | 1 colher de sopa   | 20,00                   | 20,00  | 1,00 | *                  | 99,33                        | 5,08    | 5,38    | 7,84    |
| 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                                                                                                                                                                                               |                |                    |                         |        |      |                    | 283,12                       | 8,10    | 7,25    | 48,42   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar a banana e reservar;<br>2. Liquidificar as frutas com água, açúcar, aveia e leite em pó integral até ficar uma mistura homogênea;<br>3. Servir conforme o cardápio. |                |                    |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100g                                                                                                                                                                                         |                |                    | PESO DA PORÇÃO (g): 95g |        |      |                    | 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