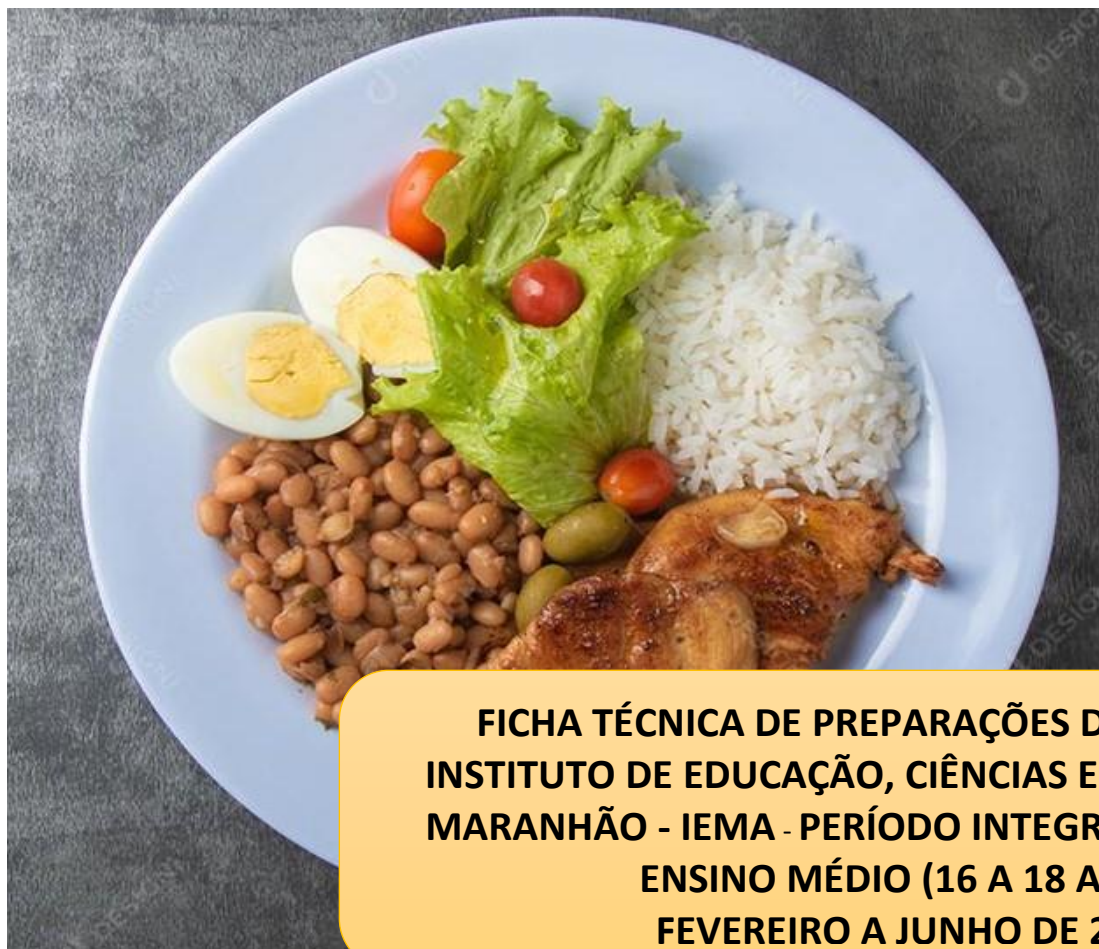




**FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES DO CARDÁPIO I
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO
MARANHÃO - IEMA - PERÍODO INTEGRAL COM PARCIAL
ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)
FEVEREIRO A JUNHO DE 2023**

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

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

Elaborado pelas Nutricionistas:
M^{te} 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^{te} do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

PREPARAÇÕES

1. Abacaxi
2. Achocolatado
3. Arroz branco
4. Arroz com couve
5. Arroz com fava
6. Arroz com João Gomes
7. Arroz com macarrão
8. Arroz com vinagreira
9. Arroz de cúrcuma
10. Arroz temperado (João Gomes e cenoura)
11. Assado de panela de carne bovina
12. Assado de sobrecoxa de frango
13. Baião de dois (arroz branco, feijão)
14. Baião de três (arroz branco, feijão verde, carne em cubos)
15. Banana
16. Bife a cavalo (bife bovino e ovo frito)
17. Biscoito maisena
18. Biscoito salgado
19. Bobó maranhense (vinagreira, João Gomes, cebola, tomate)
20. Bolo de trigo
21. Caldo de carne com couve
22. Caldo de inhame com carne trinchada, cenoura e vagem
23. Caldo de ovos com cheiro verde
24. Caldo verde proteico (farinha branca, carne bovina em cubos e couve)
25. Canja com legumes (chuchu, batata inglesa) e salsa
26. Carne suína assada
27. Carne suína na pressão com vinagreira
28. Coxa de frango assada a portuguesa (coxa de frango, batata inglesa, cebola)
29. Cozidão de carne bovina com legumes (inhame, abóbora, vinagreira e berinjela)
30. Cuscuz de milho
31. Cuscuz de milho
32. Cuxá
33. Estrogonofe de frango
34. Farofa
35. Farofa acebolada
36. Farofa colorida (farinha branca, couve, ovo e cenoura)
37. Farofa de sardinha (farinha amarela, sardinha, cebola, tomate)
38. Farofa de sardinha com cheiro verde e salsa
39. Farofa delicia (farinha branca, ovo, banana da terra, cebolinha)
40. Farofa Mistura do Bem (Farinha branca, frango desfiado, pimentão verde, vinagreira e cebolinha)
41. Farofa Rica (Farinha branca, carne bovina em cubos, repolho, cenoura e manjerição)

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

M^{te} do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

42. Feijão
43. Feijão com abóbora
44. Feijão com abóbora e quiabo
45. Feijão com maxixe e quiabo
46. Filé de frango (peito de frango, pimentão, tomate e cebola)
47. Filé de frango à parmegiana (filé de frango, tomate, ovo, trigo)
48. Filé de frango ao molho
49. Frango à milanesa
50. Frango xadrez com quiabo e maxixe
51. Galinhada
52. Guisado bovino (carne bovina em cubos, milho verde, vagem)
53. Guisado de carne bovina com chuchu e cenoura
54. Iogurte de fruta
55. Isca de carne com pimentão e cebola
56. Isca de carne suína acebolada
57. Laranja
58. Maçã
59. Macarrão ao alho e óleo
60. Macarrão ao molho (macarrão, carne moída bovina com tomate e cheiro verde)
61. Macarrão cremosinho de frango (macarrão, frango desfiado, cebola, tomate, manjerição)
62. Macarrão na panelinha (macarrão, carne bovina desfiada, cenoura e repolho)
63. Macarronada de frango com espinafre e abobrinha
64. Macarronada Margarita (macarrão, ovo cozido em rodelas, tomate, rúcula e manjerição)
65. Manteiga
66. Manuê
67. Maria Isabel (arroz branco, carne m cubos)
68. Maria Izabel com ovos (arroz branco e carne bovina em cubos + ovo frito)
69. Melancia
70. Melão
71. Mingau de tapioca com coco
72. Mix de folhas (alface e rúcula)
73. Ovos mexidos
74. Pão
75. Pão massa fina
76. Peixe escabeche
77. Peixe frito
78. Pirão
79. Purê de abóbora
80. Purê de batata
81. Purê de macaxeira
82. Refogado de couve
83. Refogado de couve e cenoura
84. Risoto nutritivo (arroz, frango em cubo, beterraba, vagem e vinagreira)

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

M^{te} do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

85. Salada crua (acelga e alface)
86. Salada crua (acelga e tomate)
87. Salada crua (acelga, alface, cheiro verde)
88. Salada crua (acelga, tomate)
89. Salada crua (alface e tomate)
90. Salada crua (alface, beterraba)
91. Salada crua (beterraba ralada e repolho)
92. Salada crua (pepino e alface)
93. Salada crua (pepino e tomate)
94. Salada crua (pepino, tomate e rúcula)
95. Salada crua (repolho com cheiro verde)
96. Salada crua (repolho, tomate, cebolinha)
97. Salada crua (tomate, repolho, cheiro verde)
98. Salada de beterraba temperada
99. Salada de feijão verde com cebolinha
100. Salada de fruta (banana, maçã, laranja)
101. Salada de fruta (laranja, mamão e banana)
102. Salada de fruta (melão, mamão, maçã)
103. Salada refogada (chuchu, cebola, cheiro verde)
104. Salada refogada (chuchu, maxixe, quiabo, salsa)
105. Salada refogada de berinjela e chuchu (berinjela, chuchu, alho, cebola)
106. Salada verde (rúcula, salsa)
107. Sobrecoxa de frango assada
108. Sopa de feijão, macarrão, carne bovina moída e legumes (maxixe, macaxeira, abóbora, quiabo)
109. Sopa de feijão, macarrão, carne e legumes (inhame, abóbora e vagem)
110. Sopa vaca atolada com macarrão (carne bovina, macaxeira, cenoura, macarrão, cheiro verde)
111. Suco de abacaxi
112. Suco de acerola
113. Suco de cajá
114. Suco de caju
115. Suco de goiaba
116. Suco de manga
117. Suco de maracujá
118. Suco de murici
119. Tangerina
120. Torta de carne moída com legumes (batata e cenoura)
121. Vegetais refogados (repolho, cenoura, cebola, cheiro verde)
122. Vinagrete
123. Vitamina de abacate
124. Vitamina de acerola

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

M^{te} 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.

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

M^{te} 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;
3. Lavar as folhas uma a uma, em água corrente;
4. Higienizar na solução clorada (15 minutos);
5. Enxaguar em água corrente;
6. Cortar e servir.

HIGIENIZAÇÃO DE FRUTAS

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

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

DESCONGELAMENTO

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

DESSALGUE

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ABACAXI							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Abacaxi	90,00	1 unidade média	90,00	50,85	1,77	*	0,00	0,44	0,06	6,27
TOTAL EM 100 G							0,00	0,44	0,06	6,27
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e servir de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 90 g				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ACHOCOLATADO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Leite integral em pó	30,00	2 colheres de sopa cheia	15,00	15,00	1,00	*	60,15	251,68	0,63	0,33
Achocolatado em pó	15,00	1 colher de sopa cheia	30,00	30,00	1,00	*	149,00	623,40	7,63	8,07
TOTAL EM 100 G							209,15	875,08	8,26	8,40
MODO DE PREPARO: 1. Colocar água, o leite em pó e o achocolatado em pó no liquidificador, bater até formar uma mistura homogênea; 2. Servir quente ou frio conforme a preferência dos alunos.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO: 45 g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ BRANCO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	90,00	½ xícara	90,00	90,00	1,00	*	214,67	4,30	0,20	47,26
Alho	1,00	1/3 de colher de sopa	1,00	1,00	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	17,68	0,00	2,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	214,67	4,30	0,20	47,26
TOTAL EM 100 G							448,06	8,66	2,40	94,74
MODO DE PREPARO: 1. Amassar o alho e em uma panela e acrescentar óleo, sal e o arroz; 2. Refogar bem e depois acrescentar água; 3. Tampar a panela e deixar cozinhar por cerca de 30 minutos ou até amolecer. 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO: 95 g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

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

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

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

Elaborado pelas Nutricionistas:
M^{te} do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM FAVA							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
Alho	1,00	1/3 de colher de sopa	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Fava (em grão)	30,00	1 colher de sopa cheia	30,00	30,00	1,00	*	25,69	1,44	0,95	3,03
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	2,61	1,15	*	23,06	0,00	2,61	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100 G							373,17	8,01	3,87	74,44
MODO DE PREPARO: 1. Colocar em uma panela de pressão a fava e a água e cozinhar até ficar macio; 2. Escorrer a fava e reservar; 3. Descascar e amassar o alho; 4. Coloque a cebola e o alho para dourar em óleo quente, em seguida, acrescente a fava e o arroz; 5. Refogar bem e depois acrescentar água e o sal; 6. Tampar a panela e deixar cozinhar no fogo baixo até amolecer 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO: 130,00 g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

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

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

Elaborado pelas Nutricionistas:
M^{te} do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM JOÃO GOMES							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	90,00	½ xícara	90,00	90,00	1,00	*	268,34	5,37	0,25	59,07
João Gomes	20,00	1 colher de sopa	15,00	13,04	1,15	*	11,17	0,63	0,41	1,32
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Alho	5,00	1/3 do dente de alho a	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cebola	1,00	1/2 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100 G							357,81	7,14	3,36	73,00
MODO DE PREPARO: 1. Colocar óleo, a cebola, alho e o João gomes numa panela até dourar; 2. Acrescentar arroz, sal e água fervente e deixar cozinhar até amolecer. 5. Servi conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO: 120 g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM MACARRÃO							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
Macarrão	20,00	1 colher de sopa cheia	20,00	20,00	1,00	*	74,22	2,00	0,26	15,59
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	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
Alho	5,00	1/3 do dente de alho	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cebola	3,00	1/2 colher de sopa	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Óleo	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100 G							425,32	8,57	3,57	87,03
MODO DE PREPARO: 1. Colocar óleo, a cebola, o colorau, alho e o macarrão numa panela até dourar; 2. Acrescentar arroz, sal e água fervente e deixar cozinhar até amolecer. 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 121 g				TEMPO DE PREPARO: 100 g			

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

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

Elaborado pelas Nutricionistas:
M^{te} do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ DE VINAGREIRA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	90,00	½ xicara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Vinagreira	20,00	1 colher de sopa	15,00	10,00	1,50	*	2,60	0,21	0,04	0,49
Alho	1,00	1/3 do dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100 G							352,17	6,71	3,34	71,59
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar adequadamente a vinagreira e cortar em pedaços. Reservar; 2. Lavar o arroz e refogar com alho e óleo; 3. Acrescente água e acertar o sal, mexa; 4. Em seguida acrescentar a vinagreira e misturar bem; 5. Deixe cozinhar, 6. Sirva em seguida, conforme o cardápio.										
REDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 104,92 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM CÚRCUMA							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 xicara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Alho	1,00	1/3 do dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Açafrão	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	3,10	0,11	0,06	0,65
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
TOTAL EM 100 G							352,67	6,62	3,36	71,76
MODO DE PREPARO: 1. Amassar o alho e em uma panela e acrescentar óleo, sal, açafrão e o arroz; 2. Refogar bem e depois acrescentar água; 3. Tampar a panela e deixar cozinhar por cerca de 30 minutos ou até amolecer. 4. Servir conforme o cardápio.										
REDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 96 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ TEMPERADO (ARROZ, ALHO, CENOURA, JOAO GOMES)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	90,00	1 colher de servir cheia	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Cenoura	25,0	1 colheres de sopa	25,00	21,55	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98
Alho	1,00	1/3 do dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
João gomes	20,00	1 colheres de sopa	20,00	17,39	1,15	*	6,92	0,57	0,05	1,60
TOTAL EM 100 G							364,48	7,38	3,40	74,03
MODO DE PREPARO: 1.Lavar, descascar e cortar a cenoura em cubos; 2.Lavar, higienizar e cortar João gomes; 3.Amassar o alho em uma panela e acrescentar a cenoura, o joão gomes, o sal e o arroz; 4.Refogar bem e depois acrescentar água; 5. Tampar a panela e deixar cozinhar até amolecer. 6.Servi conforme o cardápio.										
REDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g) : 241 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ASSADO DE PANELA DE CARNE BOVINA							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	200,00	1 bife médio	200,00	178,57	1,12	*	257,20	37,17	10,92	0,00
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
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
Pimenta do reino	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100 G							287,11	37,32	13,93	0,84
MODO DE PREPARO: 1.Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar e temperar a carne com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 2.Higienizar, descascar e cortar em rodela a cebola. Reservar; 3.Refogar a carne em panela aquecida com óleo, deixar cozinhar até ficar macia; 4.Colocar as cebolas para serem douradas; 5.Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 217 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

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

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

Elaborado pelas Nutricionistas:
M^{te} do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ASSADO DE SOBRECOXA DE FRANGO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango (sobrecoxa)	180,00	1 pedaço médio	180,00	129,50	1,39	*	329,61	20,02	27,06	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Óleo	3,00	1 Colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Pimenta do reino	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100G							359,52	19,15	8,30	0,57
MODO DE PREPARO: 1.Descongelar adequadamente o frango, cortar e temperar com alho, pimenta do reino, colorau, cebola, limão e sal; 2.Assar o frango numa forma untada com óleo. 3.Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 144 g				TEMPO DE PREPARO: 40 min			

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 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 de 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 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
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
TOTAL EM 100 G							386,44	7,49	4,22	77,36
MODO DE PREPARO: 1.Colocar em uma panela de pressão o feijão e a água e cozinhar até ficar macio; 2.Escorrer o feijão e reservar; 3.Em uma panela com óleo quente, refogar os temperos, até dourar; 4.Acrescentar o feijão e refogar; 5.Preparar o arroz de acordo com o procedimento normal; 6.Misturar o arroz ao feijão; 1.Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 97 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BAIÃO DE TRÊS (ARROZ BRANCO, FEIJÃO VERDE, CARNE EM CUBOS)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	90,00	½ xícara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Carne bovina	50,00	2 colheres sopa	50,00	42,37	1,18	*	61,03	8,82	2,59	0,00
Feijão verde	30,00	2 colheres sopa	30,00	29,13	1,03	*	95,85	5,82	0,37	17,83
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
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
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
							449,93	16,47	6,83	77,95
MODO DE PREPARO: 1. Colocar em uma panela de pressão o feijão e a água e cozinhar até ficar macio; 2. Escorrer o feijão e reservar; 3. Descongelar a carne adequadamente e temperar; 4. Em uma panela com óleo quente, refogar os temperos, acrescentar a carne e deixar cozinhar por 25 minutos; 5. Em seguida acrescentar o arroz e deixar cozinhar por mais 20 minutos; 6. Misturar o feijão ao preparo da carne com arroz, cozinhar por mais 5 minutos; 7. Desligar o fogo e deixar abafado até a hora de servir; 8. Servir conforme o cardápio										
RENDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 194 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

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

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

Elaborado pelas Nutricionistas:
M^{te} do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BANANA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Banana	90,00	1 unidade média	90,00	58,90	1,46	*	57,87	0,75	0,04	15,29
TOTAL EM 100 G							98,25	1,27	0,07	25,96
MODO DE PREPARO: 2. Higienizar e servir de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 90 g				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BIFE A CAVALO (BIFE BOVINO E OVO FRITO)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	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
Carne bovina	180,00	1 bife médio	180,00	163,64	1,10	*	235,68	34,06	10,00	0,00
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Limão	5,00	1 colher de café	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/3 do dente de alho	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,00	1 bife médio	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta do reino	1,00	½ colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Ovo de galinha	50,00	1 unidade	50,00	44,25	1,13	*	63,32	5,77	3,94	0,72
TOTAL EM 100 G							328,92	27,85	16,95	1,57
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em bifes e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 2. Higienizar, descascar e cortar em rodela a cebola. Reservar; 3. Refogar os bifes na panela de pressão aquecida com óleo; 4. Colocar as cebolas para serem douradas e cozinhar os bifes até ficarem macios; 5. Higienizar adequadamente os ovos, frite o ovo em óleo quente até seu cozimento e disponha sobre o bife já preparado; 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 247,00				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

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

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

Elaborado pelas Nutricionistas:
M^{te} do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO MAIZENA							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							132,85	2,42	3,59	22,57
MODO DE PREPARO: 1.Servir de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 30,00				TEMPO DE PREPARO: 10 minutos			

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

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

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BOBÓ MARANHESE (VINAGREIRA, JOÃO GOMES, 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)
Vinagreira	60,00	4 galhos	60,00	40,00	1,50	*	10,40	0,84	0,14	1,96
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 café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Pimenta do reino	1,00	1 colher café	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
João gomes	30,00	2 colheres de sopa	30,00	25,86	1,16	*	10,29	0,85	0,08	2,38
TOTAL EM 100G							50,94	1,92	3,24	5,12
MODO DE PREPARO: 1. Tirar as folhas de vinagreira e joão gomes dos talos e higienizar; 2. Refogar as folhas de vinagreira com alho, cebola, tomate, óleo, pimenta de cheiro, pimenta do reino, e sal a gosto; 3. Mexer e bater as folhas até ficarem macias; 4. Cozinhar até amolecer; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 111 g				TEMPO DE PREPARO: 60 MINUTOS			

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BOLO TRIGO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha de trigo	40,0	4 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	144,19	3,92	0,55	30,04
Açúcar	10,0	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96
Fermento em pó	5,0	½ colher de chá	15,00	15,00	1,00	*	74,50	3,81	4,04	5,88
Leite integral em pó	15,0	1 colher de sopa cheia	5,00	5,00	1,00	*	4,49	0,02	0,00	2,20
Manteiga	10,0	1 colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	72,60	0,04	8,24	0,01
Ovo	25,0	½ unidade	25,00	22,32	1,12	*	31,94	2,91	1,99	0,37
TOTAL EM 100 G							366,40	10,74	14,81	48,44
MODO DE PREPARO: 1. Diluir o leite em pó conforme as instruções da embalagem, em água filtrada; 2. Bater a farinha de trigo, açúcar, leite, manteiga e ovos até formar uma mistura homogênea; 3. Adicionar o fermento em pó na mistura e bater novamente por cerca de 1 minuto; 4. Aquecer o forno de 180°; 5. Untar a assadeira com manteiga e adicionar a mistura; 6. Assar por aproximadamente 30 a 40 minutos, deixar ficar dourado ou utilizar o método do palito; 7. Esperar esfriar e desenformar; 8. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 105 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

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

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

Elaborado pelas Nutricionistas:
M^{te} do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE CARNE COM COUVE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne bovina	80,00	2 colheres de sopa	80,00	67,80	1,18	*	97,65	14,11	4,14	0,00
Macaxeira	40,00	1 colher de sopa	40,00	29,85	1,34	*	45,20	0,34	0,09	10,80
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Alho	1,00	1/3 do dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Tomate	5,00	1/6 de colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
Couve	20,00	1 colher de sopa	20,00	13,33	1,50	*	3,61	0,38	0,07	0,58
TOTAL EM 100 G							173,54	14,70	7,26	11,66
MODO DE PREPARO: 1. Cozinhar a macaxeira até amolecer e bater no liquidificador com água e reservar; 2. Colocar em uma panela o óleo, todos os temperos, a carne e deixar refogar bem, acrescente a macaxeira e as folhas de couve em tiras, deixe cozinhar; 3. Finalizar com cheiro verde e servir conforme o cardápio.										
REDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 140,00 g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

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

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

Elaborado pelas Nutricionistas:
M^{te} do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE INHAME COM CARNE TRINCHADA, CENOURA E VAGEM							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	80,00	4 colheres de sopa	80,00	71,43	1,12	*	102,88	14,87	4,37	0,00
Inhame	60,00	4 colheres de sopa	60,00	52,63	1,14	*	50,89	1,08	0,11	12,23
Cebola	5,00	½ Col. de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/6 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Tomate	5,00	1/6 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	0,54	0,04	0,01	0,11
Vagem	10	1 colher de sopa	10,00	8,40	1,19	*	2,09	0,15	0,01	0,45
Cenoura	20	1 colher de sopa	20,00	18,02	1,11	*	5,41	0,20	0,04	0,82
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
TOTAL EM 100 G							191,84	16,54	7,55	14,34
MODO DE PREPARO: 1. Descascar, lavar e cortar em cubos o inhame, cozinhar e bater no liquidificador. Reservar; 2. Lavar e cortar em cubos a cenoura e a vagem, reservar; 3. Descongelar adequadamente a carne, cortar em iscas e temperar com alho, limão, pimenta do reino e sal; 4. Refogar a carne com óleo, colorau, cebola; 5. Deixar cozinhar por aproximadamente 10 minutos e acrescentar o inhame em caldo e os vegetais cortados; 6. Cozinhar e finalizar com o cheiro verde; 6. Servir conforme o cardápio.										
REDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 190 g				TEMPO DE PREPARO: 60 MINUTOS			

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

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

Elaborado pelas Nutricionistas:
M^{te} do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE OVOS COM CHEIRO VERDE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	45,05	1,11	*	64,46	5,87	4,01	0,74
Farinha branca	20,00	1/3 de dente de alho	20,00	20,00	1,00	*	73,05	0,25	0,06	17,84
Cebola	5,00	1 colher de café	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Alho	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	½ colher de sopa	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal,	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Tomate	5,00	1/8 de colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de café	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
Pimentão	5,00	1 colher de café	5,00	3,85	1,30	*	0,82	0,04	0,01	0,19
TOTAL EM 100g							169,79	6,47	7,11	19,76
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar os ovos e quebrá-los em uma vasilha separada. Reservar; 2. Refogar o alho, cebola, colorau, pimenta de cheiro, pimenta do reino, pimentão e tomate numa panela aquecida com óleo; 3. Acrescentar água e aos poucos a farinha branca, mexendo sempre para não embolar, deixar no ponto de creme; 4. Adicionar os ovos da vasilha e o sal e finalizar com cheiro verde; 5. Deixar cozinhar por 20 minutos; 6. Servir morno conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 100,00 g				TEMPO DE PREPARO: 40 MINITOS			

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

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

Elaborado pelas Nutricionistas:
M^{te} do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO VERDE PROTEICO (FARINHA BRANCA, CARNE EM CUBOS E COUVE)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne	60,00	2 colheres de sopa	60,00	53,57	1,12	*	77,16	11,15	3,28	0,00
Farinha branca	30,00	1 colher de sopa	30,00	30,00	1,00	*	109,58	0,37	0,09	26,76
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Alho	1,00	1/3 do dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Tomate	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Couve	20,00	1 colher de sopa	20,00	13,33	1,50	*	3,61	0,38	0,07	0,58
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
TOTAL EM 100 G							221,62	12,20	6,47	28,30
MODO DE PREPARO: 4. Descongelar adequadamente a carne e cortar em cubos; 5. Lavar, higienizar e cortar em tira finas a couve, reserve; 6. Refogar a carne com óleo e os temperos; 7. Deixar cozinhar por aproximadamente 10 minutos e acrescentar a couve; 8. Dissolva a farinha branca em água e acrescente à panela de cozimento; 9. Cozinhar e finalizar com o cheiro verde; 10. Servir conforme o cardápio.										
REDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 132,00 g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

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

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

Elaborado pelas Nutricionistas:
M^{te} do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CANJA COM LEGUMES (CHUCHU, BATATA INGLESIA) E SALSA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango	80,00	2 colheres de sopa	80,00	57,55	1,39	*	99,57	17,79	2,60	0,00
Salsa	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,07	1,23	*	1,36	0,13	0,02	0,23
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Batata inglesa	30,00	2 colheres de sopa	30,00	27,03	1,11	*	17,40	0,48	0,00	3,97
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Alho	1,00	1/3 dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Tomate	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Chuchu	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,49	1,38	*	2,46	0,10	0,01	0,60
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
TOTAL EM 100g							120,19	13,32	4,79	5,61
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente o frango e cortar em cubos; 2. Lavar, higienizar e cortar em cubos a batata inglesa e o chuchu reserve; 3. Refogar o frango com óleo e os temperos; 4. Deixar cozinhar por aproximadamente 10 minutos e acrescentar os legumes e água; 5. Cozinhar e finalizar com salsa; 6. Servir conforme o cardápio.										
REDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 156 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

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

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

Elaborado pelas Nutricionistas:
M^{te} do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE SUÍNA ASSADA							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	1 pedaço médio	180,00	160,71	1,12	*	284,80	36,66	14,22	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 col. de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Alho	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100G							314,71	36,80	17,23	0,84
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente a carne suína, cortar em cubos e temperar com alho, cebola, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 2. Em uma panela de pressão, refogar tudo e acrescentar pouca água até cozinhar por completo e ficar macia; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO: 197 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

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

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

Elaborado pelas Nutricionistas:
M^{te} do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE SUÍNA NA PRESSÃO COM VINAGREIRA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne suína	180,00	1 bife médio	180,00	162,16	1,11	*	284,80	36,66	14,22	0,00
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 do dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Vinagreira	15,0	1 ½ galho	15,00	10,00	1,50	*	2,60	0,21	0,04	0,49
Tomate	5,00	1/6 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	0,54	0,04	0,01	0,11
TOTAL EM 100 G							317,85	37,05	17,27	1,44
MODO DE PREPARO: 1. Lavar, higienizar e cortar a vinagreira, reservar; 2. Descongelar adequadamente a carne suína, cortar em pedaços e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 2 Higienizar, descascar e cortar em rodela a cebola. Reservar; 3 Refogar a carne em panela aquecida com óleo, cebola e o tomate; 4 Coloque as folhas de vinagreira e a agua até cobrir a carne, deixe cozinhar até a carne ficar macia; 5 Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 217 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: COXA DE FRANGO ASSADA A PORTUGUESA (COXA FRANGO, BATATA INGLESA, CEBOLA, ALHO)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango (coxa)	140,00	1 pedaço médio	140,00	81,40	1,72	*	131,43	13,91	7,98	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Óleo	3,00	1 Colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Pimenta do reino	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Batata inglesa	20,00	1 colher de sopa	20,00	18,02	1,11	*	11,60	0,32	0,00	2,65
TOTAL EM 100G							172,94	14,38	10,99	3,49
MODO DE PREPARO: 1. Lavar, higienizar e cortar as batata em cubos grandes, reserve; 2. Descongelar adequadamente o frango, cortar e temperar com alho, pimenta do reino, colorau, cebola, limão e sal; 3. Assar o frango numa forma untada com óleo junto com as batatas em cubos grandes. 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 177,00 g				TEMPO DE PREPARO: 40 min			

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: COZIDÃO DE CARNE BOVINA COM LEGUMES (INHAME, ABÓBORA, VINAGREIRA, BERINJELA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne	40,00	2 colheres de sopa	40,00	33,90	1,18	*	48,82	7,06	2,07	0,00
Alho	1,00	1/3 dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Abóbora	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,60	1,37	*	0,00	0,25	0,08	0,90
Inhame	30,00	1 colher de sopa	30,00	22,06	1,36	*	21,33	0,45	0,05	5,12
Berinjela	20,00	1 colher de sopa	20,00	18,35	1,09	*	3,60	0,22	0,02	0,81
Vinagreira	20,00	1 colher de sopa	20,00	13,33	1,50	*	3,47	0,28	0,05	0,65
TOTAL EM 100g							107,14	8,42	5,27	8,34
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cortar os vegetais. Reservar; 2. Descongelar adequadamente carne e refogar com os temperos; 3. Deixar cozinhar até amolecer; 4. Adicionar os legumes cortados; 5. Mexer para misturar tudo e deixar cozinhar até amolecer os legumes; 6. Servir conforme o cardápio										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 147,00 g				TEMPO DE PREPARO: 1 hora			

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CUSCUZ DE MILHO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Flocão de milho	35,00	2 colheres de sopa	35,00	35,00	1,00	*	123,72	2,52	0,67	27,61
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100 G							150,24	2,52	3,67	27,61
MODO DE PREPARO: 1. Colocar a flocão e o sal em um recipiente; 2. Acrescentar água aos poucos e mexer bem; 3. Colocar a mistura numa cuscuzeira e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 10 minutos, até começar a cheirar; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 39 g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

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

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

Elaborado pelas Nutricionistas:
M^{te} do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CUXÁ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Vinagreira	60,00	4 galhos	60,00	40,00	1,50	*	10,40	0,84	0,14	1,96
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	1,00	0,77	1,30	*	0,12	0,01	0,00	0,02
SaL	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
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 colher café	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
TOTAL EM 100G							40,17	1,03	3,16	2,65
MODO DE PREPARO: 6. Tirar as folhas de vinagreira dos talos e higienizar; 7. Refogar as folhas de vinagreira com alho, cebola, tomate, óleo, pimenta de cheiro, pimenta do reino, e sal a gosto; 8. Mexer e bater as folhas até ficarem macias; 9. Cozinhar até amolecer; 10. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 77 g				TEMPO DE PREPARO: 60 MINUTOS			

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

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

Elaborado pelas Nutricionistas:
M^{te} do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ESTROGONOFE DE FRANGO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango (peito)	50,00	2 colheres de sopa	50,00	35,97	1,39	*	62,23	11,12	1,62	0,00
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
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	*	0,00	0,06	0,00	0,22
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Leite integral em pó	10,00	1 colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	49,67	2,54	2,69	3,92
Farinha de trigo	10,00	1 colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	36,05	0,98	0,14	7,51
TOTAL EM 100g							180,07	15,04	7,50	12,85
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar o frango adequadamente, cortar e temperar com colorau, alho, sal, cebola, pimenta do reino, pimenta de cheiro e limão; 2. Refogar com óleo e em seguida deixar cozinhar; 3. Dissolver o leite em pó e o trigo na água filtrada e acrescentar ao refogado de frango; 4. Deixar cozinhar até ficar na consistência cremosa; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 102 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos		

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

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

Elaborado pelas Nutricionistas:
M^{te} do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha branca	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
Manteiga	5,00	¼ de colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							211,34	0,64	7,24	36,21
MODO DE PREPARO: 1. Aquecer em uma panela o óleo, a manteiga e a cebola, até que a cebola fique dourada; 2. Acrescentar o alho fatiado e deixar ficar tudo dourado (o alho tosta mais rápido que a cebola); 3. Adicionar uma parte do sal no refogado e mexa; 4. Acrescentar toda farinha de mandioca aos poucos e mexendo sem parar em fogo baixo para não queimar; 5. Adicionar a outra parte do sal e continuar mexendo, até a farofa ficar dourada; 6. Cuidado para não queimar; 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 55 g				TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS			

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

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

Elaborado pelas Nutricionistas:
M^{te} do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA ACEBOLADA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha branca	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
Manteiga	5,00	¼ de colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							211,34	0,64	7,24	36,21
MODO DE PREPARO: 1. Aquecer em uma panela o óleo, a manteiga e a cebola, até que a cebola fique dourada; 2. Acrescentar o alho fatiado e deixar ficar tudo dourado (o alho tosta mais rápido que a cebola); 3. Adicionar uma parte do sal no refogado e mexa; 4. Acrescentar toda farinha de mandioca aos poucos e mexendo sem parar em fogo baixo para não queimar; 5. Adicionar a outra parte do sal e continuar mexendo, até a farofa ficar dourada; 6. Cuidado para não queimar; 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 55 g				TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS			

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

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

Elaborado pelas Nutricionistas:
M^{te} do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA COLORIDA (FARINHA BRANCA, COUVE, OVO, CENOURA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha branca	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
Manteiga	5,00	¼ de colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Couve	20,00	1 colher de sopa	20,00	13,33	1,50	*	3,61	0,38	0,07	0,58
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	44,64	1,12	*	63,89	5,82	3,97	0,73
Cenoura	20,00	1 colher de sopa	20,00	17,24	1,16	*	5,17	0,19	0,04	0,79
TOTAL EM 100G							284,01	7,03	11,32	38,30
MODO DE PREPARO: 1.Aquecer em uma panela o óleo, a manteiga e a cebola, até que a cebola fique dourada; 2.Acrescentar o alho fatiado e deixar ficar tudo dourado (o alho tosta mais rápido que a cebola); 3.Adicionar uma parte do sal no refogado e mexa; 4.Acrescentar toda farinha de mandioca aos poucos e mexendo sem parar em fogo baixo para não queimar; 5.Adicionar a outra parte do sal e continuar mexendo, até a farofa ficar dourada; 6.Cuidado para não queimar; 7.Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 145 g				TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS			

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

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

Elaborado pelas Nutricionistas:
M^{te} do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE SARDINHA (FARINHA AMARELA, SARDINHA, 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)
Sardinha	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	113,99	6,38	9,62	0,00
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Cheiro verde	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	5,00	1 colher de sobremesa	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
Farinha amarela	60,00	3 colheres de sopa	60,00	60,00	1,00	*	219,16	0,74	0,17	53,52
Pimentão verde	10,00	½ colher sopa	10,00	7,69	1,30	*	1,64	0,08	0,01	0,38
TOTAL EM 100G							364,96	7,42	12,83	54,62
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar as latas de sardinha, abri-las, despejar em uma bacia as sardinhas e o óleo despejar na frigideira ou tacho. Reservar; 2. Higienizar e picar a cebola, o tomate, pimentão e o cheiro verde. Reservar; 3. Aquecer o óleo das sardinhas com o óleo de soja e em seguida adicionar a cebola e refogar; 4. Juntar a farinha branca e deixar cozinhar até ficar totalmente solta e macia; 5. Acrescentar as sardinhas e com a ajuda da colher esfarelar e deixar agregar a farinha; 6. Acertar o sal, adicionar o tomate, o pimentão e o cheiro verde picados; 7. Retirar do fogo, deixar amornar; 8. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 130 g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

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

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

Elaborado pelas Nutricionistas:
M^{te} do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE SARDINHA COM CHEIRO VERDE E SALSA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Sardinha	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	113,99	6,38	9,62	0,00
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Cheiro verde	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	5,00	1 colher de sobremesa	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
Salsa	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,07	1,23	*	1,36	0,13	0,02	0,23
Farinha	60,00	3 colheres de sopa	60,00	60,00	1,00	*	219,16	0,74	0,17	53,52
TOTAL EM 100G							363,32	7,34	12,82	54,24
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar as latas de sardinha, abri-las, despejar em uma bacia as sardinhas e o óleo despejar na frigideira ou tacho. Reservar; 2. Higienizar e picar a cebola, o tomate, a salsa e o cheiro verde. Reservar; 3. Aquecer o óleo das sardinhas com o óleo de soja e em seguida adicionar a cebola e refogar; 4. Juntar a farinha branca e deixar cozinhar até ficar totalmente solta e macia; 5. Acrescentar as sardinhas e com a ajuda da colher esfarelar e deixar agregar a farinha; 6. Acertar o sal, adicionar o tomate, a salsa e o cheiro verde picados; 7. Retirar do fogo, deixar amornar; 8. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 120 g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DELICIA (FARINHA BRANCA, OVO, BANANA DA TERRA, CEBOLINHA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
Manteiga	5,00	¼ de colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	44,64	1,12	*	63,89	5,82	3,97	0,73
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Cebolinha	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,61	1,15	*	0,51	0,05	0,01	0,09
Banana	25,00	1 colher de sopa	25,00	17,12	1,46	*	16,82	0,22	0,01	4,44
TOTAL EM 100g							292,71	6,72	11,23	41,50
MODO DE PREPARO: 1. Refogar o alho, sal, cebola e colorau e acrescentar os ovos; 2. Quando fritar tudo acrescentar as bananas em rodela, fritar; 3. Colocar a farinha de deixar torrar e finalizar com cebolinha. 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 134,00				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA MISTURA DO BEM (FARINHA BRANCA, FRANGO DESFIADO, PIMENTÃO VERDE, VINAGREIRA E CEBOLINHA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
Manteiga	5,00	¼ de colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Frango (peito)	40,00	1 colher de sopa	40,00	28,78	1,39	*	49,78	8,89	1,30	0,00
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Cebolinha	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,61	1,15	*	0,51	0,05	0,01	0,09
Vagem	25,00	1 colher de sopa	25,00	19,69	1,27	*	4,90	0,35	0,03	1,05
Repolho	10,00	1 colher de sopa	10,00	7,14	1,40	*	1,22	0,06	0,01	0,28
Pimentão	10,00	1 colher de sopa	10,00	7,69	1,30	*	1,64	0,08	0,01	0,38
Vinagreira	20,00	1 colher de sopa	20,00	13,33	1,50	*	3,47	0,28	0,05	0,65
TOTAL EM 100G							273,01	10,36	8,65	38,69
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar o frango adequadamente, temperar, cozinhar e desfiar-lo, reserve; 2. Lavar, higienizar e cortar a vinagreira, pimentão, repolho, vagem, reserve; 3. Aquecer em uma panela o óleo, a manteiga e a cebola, até que a cebola fique dourada; 4. Acrescentar o alho fatiado e deixar ficar tudo dourado (o alho tosta mais rápido que a cebola); 5. Adicionar os outros temperos, o frango desfiado e os vegetais cortados; 6. Acrescentar toda a farinha de mandioca aos poucos e mexendo sem parar em fogo baixo para não queimar; 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 164 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

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

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

Elaborado pelas Nutricionistas:
M^{te} do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA RICA (FARINHA BRANCA, CARNE DESFIADA, REPOLHO, CENOURA E MANJERICÃO)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Repolho	20,00	2 colheres de sopa	20,00	16,26	1,23	*	2,78	0,14	0,02	0,63
Óleo	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Carne	40,00	2 colheres de sopa	40,00	35,71	1,12	*	51,44	7,43	2,18	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cenoura	20,00	1 colher de sopa	20,00	18,02	1,11	*	5,41	0,20	0,04	0,82
Farinha branca	60,00	3 colheres de sopa	60,00	60,00	1,00	*	219,16	0,74	0,17	53,52
Manjericão	10,00	1 colher de sopa	10,00	8,00	1,25	*	1,69	0,16	0,03	0,29
TOTAL EM 100G							305,41	8,29	5,31	55,54
MODO DE PREPARO:										
1. Lavar, higienizar e ralar a cenoura e o repolho. Reservar; 2. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em cubos e temperar com alho, cebola, colorau, pimenta de cheiro, pimenta do reino e sal; 3. Em uma panela de pressão, refogar tudo e acrescentar pouca água até cozinhar por completo e ficar macia. Desfiar; 4. Juntar a farinha branca e deixar cozinhar até ficar totalmente solta e macia; 5. Acrescentar os vegetais ralados a farofa de carne; 6. Retirar do fogo, deixar amornar; 7. servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 157 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

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

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

Elaborado pelas Nutricionistas:
M^{te} do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão	35,00	2 colheres de sopa	35,00	33,98	1,03	*	111,81	6,79	0,43	20,80
Óleo	3,00	1 Col. de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cebola	5,00	½ Colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
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 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
TOTAL EM 100G							140,74	6,91	3,43	21,33
MODO DE PREPARO: 1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal; 3. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 4. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos ou até amolecer o feijão; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 45 g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

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

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

Elaborado pelas Nutricionistas:
M^{te} do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM ABÓBORA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão	36,00	2 Colher de sopa	36,00	26,47	1,36	*	87,10	5,29	0,33	16,21
Abóbora	36,00	1 Colher de sopa	36,00	33,33	1,08	*	13,33	0,58	0,18	2,06
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ Colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Colorau	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 Colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100G							133,81	6,31	3,57	19,68
MODO DE PREPARO: 1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Higienizar, descascar e cortar em cubos a abóbora. Reservar; 3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal; 4. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 5. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos; 6. Acrescentar a abóbora, cozinhar por aproximadamente 10 minutos ou até amolecer todos ingredientes; 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 108 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

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

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

Elaborado pelas Nutricionistas:
M^{te} do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM ABÓBORA E QUIABO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão	36,00	2 Colher de sopa	36,00	26,47	1,36	*	87,10	5,29	0,33	16,21
Abóbora	36,00	1 Colher de sopa	36,00	33,33	1,08	*	13,33	0,58	0,18	2,06
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ Colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Colorau	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 Colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Quiabo	20,00	1 colher de sopa	20,00	15,15	1,32	*	4,54	0,29	0,05	0,97
TOTAL EM 100G							133,81	6,31	3,57	19,68
MODO DE PREPARO: 1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Higienizar, descascar e cortar em cubos a abóbora e o quiabo. Reservar; 3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal; 4. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 5. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos; 6. Acrescentar a abóbora e o quiabo, cozinhar por aproximadamente 10 minutos ou até amolecer todos ingredientes; 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 108 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

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

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

Elaborado pelas Nutricionistas:
M^{te} do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM MAXIXE E QUIABO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão	35,00	2 Colher de sopa	35,00	33,98	1,03	*	111,81	6,79	0,43	20,80
Maxixe	15,00	1 Colher de sopa	15,00	14,29	1,05	*	1,96	0,20	0,01	0,39
Quiabo	20,00	½ colher de sopa	20,00	16,26	1,23	*	4,87	0,31	0,05	1,04
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 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1/8 Colher de sopa	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
TOTAL EM 100G							148,45	7,50	3,50	22,91
MODO DE PREPARO: 1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Higienizar e picar o espinafre e reservar; 3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal; 4. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 5. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos; 6. Acrescentar o espinafre e cozinhar por aproximadamente 10 minutos até o feijão está macio. 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 75 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

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

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

Elaborado pelas Nutricionistas:
M^{te} do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FILÉ DE FRANGO (PEITO E FRANGO, PIMENTÃO, TOMATE, CEBOLA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango (peito)	180,00	1 bife médio	180,00	129,50	1,39	*	154,31	27,88	3,91	0,00
Cebola	5,00	1 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
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	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
Pimentão	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,07	1,23	*	0,87	0,04	0,01	0,20
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
TOTAL EM 100G							184,98	28,09	6,93	0,91
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente o frango, cortar e temperar com alho, pimenta do reino, colorau, limão e sal; 2. Lavar, higienizar e cortar em tiras a cebola, o pimentão e o tomate, reservar; 3. Fritar o frango numa frigideira com óleo, após dourar acrescenta os vegetais em tiras e refoga por 5 minutos; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 207 g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO Á PARMEGIANA (FILÉ DE FRANGO, TOMATE, OVO, TRIGO)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango (peito)	180,00	1 bife médio	180,00	129,50	1,39	*	154,31	27,88	3,91	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Farinha de trigo	20,00	2 colheres de sopa	20,00	20,00	1,00	*	72,09	1,96	0,27	15,02
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	45,05	1,11	*	64,46	5,87	4,01	0,74
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Limão	5,00	1 colher de café	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Tomate	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
TOTAL EM 100G							322,09	35,95	11,22	16,87
MODO DE PREPARO: 1.Descongelar adequadamente o frango; 2.Temperar o frango com alho, cebola, pimenta do reino, colorau, limão, sal; 3.Em um recipiente bata o ovo, em outro recipiente coloque o trigo; 4.Passe o filé de frango temperado no ovo batido e depois na farinha de trigo; 5.Frite o frango no óleo quente até ficar dourado; 6.Refogar cebola, alho, sal, tomate, acrescentar água e deixar cozinhar até ficar um molho apurado; 7.Jogue o molho de tomate sobre o frango frito; 8.Sirva conforme o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 277 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

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

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

Elaborado pelas Nutricionistas:
M^{te} do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FILÉ DE FRANGO AO MOLHO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango (peito)	180,00	1 bife médio	180,00	129,50	1,39	*	154,31	27,88	3,91	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
Limão	5,00	1 colher de café	5,00	2,38	2,10	*	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
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
TOTAL EM 100G							184,12	28,05	6,92	0,71
MODO DE PREPARO: 1.Descongelar adequadamente o frango; 2.Temperar o frango com alho, cebola, pimenta do reino, colorau, tomate, limão, sal; 3.Refogar o frango, acrescentar um pouco de água e deixar cozinhar até ficar macio; 4.Sirva conforme o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 202 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO Á MILANESA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango (peito)	180,00	1 bife médio	180,00	129,50	1,39	*	154,31	27,88	3,91	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Farinha de trigo	20,00	2 colheres de sopa	20,00	20,00	1,00	*	72,09	1,96	0,27	15,02
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	45,05	1,11	*	64,46	5,87	4,01	0,74
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Limão	5,00	1 colher de café	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100G							319,40	35,79	11,20	16,29
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente o frango; 2. Temperar o frango com alho, cebola, pimenta do reino, colorau, limão, sal; 3. Em um recipiente bata o ovo, em outro recipiente coloque o trigo; 4. Passe o filé de frango temperado no ovo batido e depois na farinha de trigo; 5. Frite o frango no óleo quente até ficar dourado; 6. Sirva conforme o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 267 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO XADREZ COM QUIABO E MAXIXE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango	180,00	1 bife médio	180,00	129,50	1,39	*	154,31	27,88	3,91	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Limão	5,00	1 colher de café	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Pimentão	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,07	1,23	*	0,87	0,04	0,01	0,20
TOTAL EM 100G							185,01	28,11	6,94	0,98
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente o frango; 2. Lavar, higienizar e cortar o quiabo e o maxixe, reserve; 3. Temperar o frango com alho, cebola, pimenta do reino, pimenta de cheiro, colorau, limão, sal, tomate, pimentão; 4. Refogar o frango em óleo quente, acrescente água, o maxixe e o quiabo, deixar cozinhar até ficar macio; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 212 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: GALINHADA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	45,00	½ Colher de servir	45,00	45,00	1,00	*	161,01	3,22	0,15	35,44
Frango (peito)	35,00	1 ½ Colher de sopa	35,00	25,18	1,39	*	37,64	5,23	1,70	0,00
Cenoura	15,00	1 colher de sopa	15,00	11,54	1,30	*	3,46	0,13	0,02	0,53
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Tomate	5,00	1/6 Colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,88	0,03	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ Colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta do cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Pimenta do reino	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Colorau	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							207,60	8,86	1,89	37,24
MODO DE PREPARO: 1.Descongelar adequadamente o frango, corta-lo em cubos e refogar com os temperos e a cenoura ralada; 2.Adicionar o arroz e a água fervente ao frango refogado. Deixar cozinhar por aproximadamente 30 minutos até que tudo fique macio; 3.Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 119 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: GUIADO BOVINO (CARNE EM CUBOS, MILHO VERDE, VAGEM)							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	3 colheres de sopa	60,00	50,85	1,18	*	73,24	10,58	3,11	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ Colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Vagem	10,00	1 colher de sopa	10,00	7,87	1,27	*	1,96	0,14	0,01	0,42
Colorau	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Tomate	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Milho, verde	10,00	1 colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	9,76	0,32	0,24	1,71
Pimentão	5,00	1 colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,82	0,04	0,01	0,19
Cebolinha	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,61	1,15	*	0,51	0,05	0,01	0,09
TOTAL EM 100 G							117,98	11,42	6,40	3,58
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em cubos e temperar com alho, cebola, colorau, limão, pimenta do reino, pimenta de cheiro, e sal; 2. Higienizar e cortar em cubos a vagem. Reservar; 3. Refogar a carne em panela aquecida com óleo; 4. Colocar a vagem e deixar cozinhar até ficar macio; 5. Finalizar com cebolinha e o milho verde; 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 115 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

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

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

Elaborado pelas Nutricionistas:
M^{te} do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: GUIADO DE CARNE COM CHUCHU E CENOURA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne	60,00	3 colheres de sopa	60,00	50,85	1,18	*	73,24	10,58	3,11	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ Colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Limão	5,00	1 colher de café	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Pimentão	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,07	1,23	*	0,87	0,04	0,01	0,20
Cebolinha	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,50	0,05	0,01	0,09
Chuchu	30,00	2 colheres de sopa	30,00	21,74	1,38	*	3,69	0,15	0,01	0,90
Cenoura	30,00	2 colheres de sopa	30,00	23,08	1,30	*	6,92	0,26	0,05	1,05
TOTAL EM 100 G							118,98	11,84	6,37	3,02
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em cubos e temperar com alho, cebola, colorau, limão, pimenta do reino, pimenta de cheiro, e sal; 2. Higienizar, descascar e cortar o chuchu e a cenoura. Reservar; 3. Refogar a carne em panela aquecida com óleo; 4. Colocar os legumes e deixar cozinhar até ficarem macio; 5. Finalizar com a cebolinha; 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 157 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

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

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

Elaborado pelas Nutricionistas:
M^{te} do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

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

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ISCA DE CARNE COM PIMENTÃO E CEBOLA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne	100,00	3 colheres de sopa	100,00	53,57	1,12	*	77,16	11,15	3,28	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ Colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimentão	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,07	1,23	*	0,87	0,04	0,01	0,20
TOTAL EM 100G							106,45	11,31	6,29	0,58
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em tiras; 2. Lavar, higienizar e cortar em rodela a cebola e o pimentão e a pimenta de cheiro, reservar; 3. Temperar a carne com alho, sal, pimenta do reino, colorau; 4. Em uma panela com óleo quente refogue as iscas de carne até dourar las; 5. Acrescente a cebola, o pimentão e a pimenta de cheiro até ficar macios; 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

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

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

Elaborado pelas Nutricionistas:
M^{re} do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ISCA DE CARNE SUÍNA ACEBOLADA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Porco	180,00	Pedaço médio	180,00	120,00	1,50	*	210,75	27,13	10,52	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ Colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Limão	5,00	1 colher de café	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Colorau	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100G							239,29	27,21	13,53	0,53
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar a carne suína adequadamente conforme as informações da embalagem, cortar em tiras e temperar; 2. Lavar e cortar em rodela a cebola; 3. Refogar a carne numa panela aquecida com óleo até doura las; 4. Acrescente a cebola e espere até ficar macias; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 197 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: LARANJA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Laranja	90,00	1 unidade	90,00	64,29	1,40	*	29,21	122,22	0,63	0,07
TOTAL EM 100G							29,21	122,22	0,63	0,07
MODO DE PREPARO 1. Higienizar a fruta e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 90 g				TEMPO DE PREPARO: 10 minutos			

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MAÇÃ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Maçã	90,00	1 unidade média	90,00	75,00	1,20		41,64	0,22	0,00	11,37
TOTAL EM 100G							41,64	0,22	0,00	11,37
MODO DE PREPARO: 1. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 90 g				TEMPO DE PREPARO: 10 minutos			

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Macarrão	30,00	1 colher de sopa	30,00	30,00	1,00	*	111,34	3,00	0,39	23,38
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebolinha	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Tomate	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
TOTAL EM 100G							141,42	3,17	3,40	24,08
MODO DE PREPARO: 1. Ferver água com um pouco de sal e óleo; 2. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos; 3. Deixar escorrer o macarrão e reservar; 4. Acrescentar em uma panela aquecida com óleo, o alho amassado e cebola. Deixar dourar; 5. Adicionar o tomate, sal e colorau; 6. Mexer e servir conforme o cardápio; 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 49 g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRÃO AO MOLHO (MACARRÃO, CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Macarrão	50,00	Porção pequena	50,00	50,00	1,00	*	185,56	5,00	0,65	38,97
Carne moída	60,00	2 colheres de sopa	60,00	53,57	1,12	*	73,16	10,40	3,19	0,00
Tomate	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Limão	5,00	1 colher de café	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
TOTAL EM 100G							290,75	15,72	6,87	40,18
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cortar os vegetais. Reservar; 2. Ferver água com um pouco de sal e óleo; 3. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos; 4. Escorrer o macarrão e reservar; 5. Descongelar adequadamente, temperar e refogar a carne moída com alho, cebola, colorau, limão, óleo, pimenta de cheiro, sal e tomate; 6. Deixar cozinhar até amolecer; 7. Adicionar o macarrão cozido e o cheiro verde na carne moída; 8. Mexer para misturar tudo; 9. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 147 g				TEMPO DE PREPARO: 50 minutos			

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

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

Elaborado pelas Nutricionistas:
M^{te} do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRÃO CREMOSINHO DE FRANGO (MACARRÃO, FRANGO DESFIADO, CEBOLA, TOMATE, MANJERICÃO)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Macarrão	50,00	2 colheres sopa	50,00	50,00	1,00	*	185,56	5,00	0,65	38,97
Frango (peito)	30,00	1 ½ colher sopa	30,00	21,58	1,39	*	37,34	6,67	0,97	0,00
Manjerição	10,00	2 colheres sopa	10,00	8,00	1,25	*	1,69	0,16	0,03	0,29
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,00	1,15	*	0,39	0,04	0,01	0,07
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100g							256,68	12,15	4,69	40,50
MODO DE PREPARO: 1. Lavar, higienizar e cortar cebolinha e o manjerição. Reservar; 2. Ferver água com um pouco de sal e óleo; 3. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos; 4. Deixar escorrer o macarrão e reservar; 5. Descongelar adequadamente, temperar e refogar o frango com alho, cebola, colorau, limão, óleo, pimenta de cheiro, sal e tomate. Deixar cozinhar; 6. Adicionar o macarrão na panela em que o frango foi cozido e em seguida misturar a cebolinha e o manjerição delicadamente; 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 119,30 G				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos		

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

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

Elaborado pelas Nutricionistas:
M^{te} do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRÃO NA PANELINHA (MACARRÃO, CARNE BOVINA DESFIADA, CENOURA, REPOLHO)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Macarrão	50,00	Porção pequena	50,00	50,00	1,00	*	185,56	5,00	0,65	38,97
Carne bovina	60,00	2 colheres de sopa	60,00	50,85	1,18	*	73,24	10,58	3,11	0,00
Cenoura	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,86	1,16	*	7,76	0,29	0,05	1,18
Repolho	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,29	1,40	*	2,45	0,13	0,02	0,55
Alho	1,00	1/3 dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Tomate	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
TOTAL EM 100G							300,82	16,33	6,87	41,76
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e ralar a cenoura e o repolho. Reservar; 2. Ferver água com um pouco de sal e óleo; 3. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos; 4. Escorrer o macarrão e reservar; 5. Descongelar adequadamente, temperar e refogar a carne moída com alho, cebola, colorau, limão, óleo, pimenta de cheiro, sal e tomate; 6. Deixar cozinhar até amolecer; 7. Desfiar a carne e adicionar o macarrão cozido, a cenoura, o repolho e o cheiro verde; 8. Mexer para misturar tudo; 9. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 185 g				TEMPO DE PREPARO: 50 minutos			

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

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

Elaborado pelas Nutricionistas:
M^{te} do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRONADA DE FRANGO COM ESPINAFRE E ABOBRINHA							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 (peito)	30,00	1 ½ colher sopa	30,00	21,58	1,39	*	37,34	6,67	0,97	0,00
Abobrinha	10,00	1 colher sopa	10,00	7,30	1,37	*	0,00	0,08	0,01	0,31
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,00	1,15	*	0,39	0,04	0,01	0,07
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Espinafre	25,00	2 colheres sopa	25,00	14,62	1,71	*	2,35	0,29	0,04	0,38
TOTAL EM 100g							257,35	12,37	4,71	40,90
MODO DE PREPARO: 1. Lavar, higienizar e cortar cebolinha e o espinafre. Reservar; 2. Ferver água com um pouco de sal e óleo; 3. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos; 4. Deixar escorrer o macarrão e reservar; 5. Descongelar adequadamente o frango, temperar e refogar com alho, cebola, colorau, limão, óleo, pimenta de cheiro, sal e tomate. Deixar cozinhar; 6. Depois de 10 minutos acrescentar a abobrinha ao frango em cozimento 7. Deixar cozinhar até que tudo fique macio; 8. Adicionar o macarrão na panela em que o frango foi cozido e em seguida misturar a cebolinha e o manjerição delicadamente; 9. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00					PESO DA PORÇÃO (g): 144,30			TEMPO DE PREPARO: 60 minutos		

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

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

Elaborado pelas Nutricionistas:
M^{te} do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRONADA MARGARITA (MACARRÃO, OVO COZIDO EM RODELAS, TOMATE, RÚCULA E MANJERICÃO)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Macarrão	50,00	Porção pequena	50,00	50,00	1,00	*	185,56	5,00	0,65	38,97
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	44,25	1,13	*	63,32	5,77	3,94	0,72
Manjeriçã	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,00	1,25	*	0,85	0,08	0,02	0,15
Rúcula	15,00	1 colher de sopa	15,00	10,07	1,49	*	1,32	0,18	0,01	0,22
Alho	1,00	1/3 dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Tomate	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
							282,88	11,35	7,65	41,12
MODO DE PREPARO: 1. Lavar, higienizar e cortar a rúcula, o manjeriçã e o cheiro verde. Reservar; 2. Ferver água com um pouco de sal e óleo; 3. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos; 4. Deixar escorrer o macarrão e reservar; 5. Higienizar os ovos e colocar em uma panela com água e deixar ferver por 7 minutos; 6. Tirar as cascas dos ovos e cortar em rodela, reserve; 7. Refogar os temperos em uma panela, adicionar o macarrão e refogar por 2 minutos, desligue o fogo; 8. Acrescentar ao macarrão refogado a rúcula, o manjeriçã e o cheiro verde, mexer delicadamente; 9. Adicione as rodela de ovo ao macarrão; 10. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 145,00				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos		

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

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

Elaborado pelas Nutricionistas:
M^{te} do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

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

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MANUÊ (FUBÁ DE MILHO, LEITE EM PÓ INTEGRAL, MANTEIGA, AÇÚCAR, 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)
Fubá de milho	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	141,39	2,89	0,76	31,55
Leite em pó integral	15,00	1 colher sopa	15,00	15,00	1,00	*	74,50	3,81	4,04	5,88
Manteiga	10,00	1 colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	72,60	0,04	8,24	0,01
Açúcar	10,00	½ colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96
Coco seco ralado	5,00	1 colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	33,00	0,34	3,23	1,22
TOTAL EM 100g							360,17	7,12	16,26	48,61
MODO DE PREPARO: 1. Colocar e misturar todos os ingredientes em uma panela; 2. Levar ao fogo, mexer sem parar até formar um “papa” e quando soltar do fundo da panela, estará cozido; 3. Untar a forma com manteiga e acrescentar a papa cozida; 4. Levar ao forno até dourar; 5. Servir conforme o cardápio. 2. <u>Sugestão:</u> Caso a escola não tenha forno, colocar a papa na forma e deixar uns minutos até ficar mais firme. Em seguida cortar em quadradinhos.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 80,00				TEMPO DE PREPARO: 1h30 minutos			

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

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

Elaborado pelas Nutricionistas:
M^{te} do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MARIA IZABEL (ARROZ E CARNE BOVINA EM CUBOS)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	90,00	½ xícara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Carne em cubos	40,00	2 colheres de sopa cheia	40,00	33,90	1,18	*	48,82	7,06	2,07	0,00
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
Cebola	3,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
TOTAL EM 100G							399,92	13,62	5,38	71,44
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos; 2. Aquecer o óleo e refogar a carne com o alho, a cebola e o colorau; 3. Adicionar o arroz e água fervente e deixar cozinhar até amolecer; 4. Finalizar com a cebolinha higienizada e picada sobre o arroz; 5. Servir conforme o cardápio										
RENDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 141 g				TEMPO DE PREPARO: 50 minutos			

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MARIA IZABEL (ARROZ E CARNE BOVINA EM CUBOS + OVO FRITO)							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
Carne em cubos	40,00	2 colheres de sopa cheia	40,00	33,90	1,18	*	48,82	7,06	2,07	0,00
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
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	45,05	1,11	*	64,46	5,87	4,01	0,74
TOTAL EM 100G							464,38	19,49	9,39	72,18
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos; 2. Aquecer o óleo e refogar a carne com o alho, a cebola e o colorau; 3. Adicionar o arroz e água fervente e deixar cozinhar até amolecer; 4. Finalizar com a cebolinha higienizada e picada sobre o arroz; 5. Em seguida, fritar os ovos um a um e colocar por cima. 6. Servir conforme o cardápio										
RENDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 191 g				TEMPO DE PREPARO: 50 minutos			

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

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

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MELÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Melão	90,00	1 fatia média	90,00	86,54	1,04	*	25,42	0,59	0,00	6,51
TOTAL EM 100g							25,42	0,59	0,00	6,51
MODO DE PREPARO: 1.Higienizar a melancia e cortar em fatias; 2.Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 90,00				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE TAPIOCA COM COCO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Tapioca	40,00	2 colher de sopa	40,00	40,00	1,00	*	132,40	0,20	0,12	32,44
Açúcar	10,00	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96
Leite integral em pó	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Coco ralado	10,00	1 colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	66,00	0,69	6,45	2,44
TOTAL EM 100 G							336,41	6,01	11,95	52,68
MODO DE PREPARO: 1. Deixar a tapioca de molho por 10 minutos 2. Colocar em uma panela a tapioca, coco, açúcar e o leite dissolvido em água filtrada; 3. Cozinhar em fogo baixo, sempre mexendo, até obter a consistência desejada. 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 80 g				TEMPO DE PREPARO: 30 min			

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

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

Elaborado pelas Nutricionistas:
M^{te} do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MIX DE FOLHAS (ALFACE E RÚCULA)							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	2 colheres de sopa	25,00	19,08	1,31	*	1,68	0,12	0,02	0,33
Rúcula	20,00	2 colheres de sopa	20,00	13,42	1,49	*	1,76	0,24	0,01	0,30
TOTAL EM 100 G							3,44	0,35	0,04	0,63
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa, Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição, servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 45 g				TEMPO DE PREPARO: 30 min			

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: OVOS MEXIDOS							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	45,05	1,11	*	64,46	5,87	4,01	0,74
Óleo	3,00	¼ colher sopa	3,00	0,25	12,00	*	2,21	0,00	0,25	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100 G							66,67	5,87	4,26	0,74
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar os ovos e quebrar um a um numa vasilha; 2. Acrescentar o sal; 3. Bater com um garfo ou na batedeira até ficarem espumosos; 4. Colocar óleo numa frigideira e coloque os ovos; 5. Mexer até que todo o ovo esteja cozido, mais ainda macio; 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			RENDIMENTO (g): 54 g				RENDIMENTO (g): 15 minutos			

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

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

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXE Á ESCABECHE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Peixe	180,00	2 filés médio	180,00	157,89	1,14	*	148,42	28,74	3,65	0,02
Alho	1,00	1/3 do dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Limão	5,00	1 colher de café	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,81	0,07	0,01	0,14
Farinha de trigo	10,00	1 colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	36,05	0,98	0,14	7,51
Pimentão	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,07	1,23	*	0,87	0,04	0,01	0,20
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	44,25	1,13	*	63,32	5,77	3,94	0,72
TOTAL EM 100 G							280,61	35,83	10,76	9,66
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal; 2. Passe o peixe no ovo e na farinha de trigo; 3. Colocar numa frigideira óleo e deixar esquentar bem; 4. Acrescentar bem devagar 1 por 1 e deixar fritar; 5. Distribuir os peixes numa travessa forrada com papel toalha para tirar o excesso do óleo; 6. Colocar numa panela cebola, alho, colorau, pimenta de cheiro, pimentão, tomate, sal, cheiro verde e óleo para refogar em fogo baixo; 7. Mexa e deixe cozinhar até o ponto de caldo pastoso; caso necessário acrescente farinha de trigo e água para dar o ponto, desligue o fogo; 8. Acrescente o peixe ao molho 9. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 276 g				TEMPO DE PREPARO: 30 min			

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

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

Elaborado pelas Nutricionistas:
M^{te} do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXE FRITO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Peixe	180,00	2 filés médio	180,00	157,89	1,14	*	148,42	28,74	3,65	0,02
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	¼ colher de sopa	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Limão	5,00	1 Col. de café	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100 G							176,74	28,82	6,65	0,50
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal; 2. Passe o peixe no ovo e na farinha de trigo; 3. Colocar numa frigideira óleo e deixar esquentar bem; 4. Acrescentar bem devagar 1 por 1 e deixar fritar; 5. Distribuir os peixes numa travessa forrada com papel toalha para tirar o excesso do óleo; 6. Servir conforme cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g):190,00				TEMPO DE PREPARO: 30 min			

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PIRÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha	30,00	1 ½ de colher de sopa	30,00	30,00	1,00	*	108,26	0,47	0,08	26,37
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Caldo do peixe ou da carne	160,0	1 concha média	160,0	160,0	1,0	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100 G							349,23	1,50	0,27	85,06
MODO DE PREPARO: 1. Peneirar a farinha branca; 2. Colocar o caldo do peixe ou de carne numa panela para ferver; 3. Acrescentar a farinha branca no caldo e mexer para não embolar; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 31,00				TEMPO DE PREPARO: 30 min			

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PURÊ DE ABÓBORA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Abóbora	70,00	2 colheres sopa	70,00	51,09	1,37	*	20,44	0,89	0,27	3,16
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
Leite integral pó	20,00	½ colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Manteiga	5,00	¼ colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							158,48	6,12	9,78	11,53
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar em cubos grandes a abóbora; 2. Cozinhar a abóbora em água sem sal até amolecer; 3. Escorrer e liquidificar a abóbora com leite e água até ficar uma mistura pastosa. Reservar; 4. Refogar o alho, cebola, manteiga e óleo; 5. Adicionar a abóbora liquidificada e sal a gosto e servir conforme o cardápio; servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 102,00				TEMPO DE PREPARO: 30 min			

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PURÊ DE BATATA INGLESIA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Batata inglesa	70,00	2 colheres sopa	70,00	63,06	1,11	*	40,59	1,12	0,00	9,26
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
Leite integral pó	20,00	½ colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Manteiga	5,00	¼ colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100 G							178,64	6,35	9,50	17,63
MODO DE PREPARO: 1.Higienizar, descascar e cortar em cubos grandes a batata inglesa; 2.Cozinhar a batata em água sem sal até amolecer; 3.Escorrer e liquidificar a batata com leite e água até ficar uma mistura pastosa. Reservar; 4.Refogar o alho, cebola, manteiga; 5.Adicionar a batata liquidificada e sal a gosto e servir conforme o cardápio, servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 102 g				TEMPO DE PREPARO: 30 min			

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PURÊ DE MACAXEIRA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Macaxeira	70,00	2 colheres sopa	70,00	52,24	1,34	*	79,10	0,59	0,16	18,89
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
Leite integral pó	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Manteiga	5,00	¼ colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100 G							195,36	5,81	7,19	27,26
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar em cubos grandes a macaxeira; 2. Cozinhar a macaxeira em água sem sal até amolecer; 3. Escorrer e liquidificar a macaxeira com leite e água até ficar uma mistura pastosa. Reservar; 4. Refogar o alho, cebola, manteiga e o sal, acrescentar a macaxeira batida e mistura bem; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 102 g				TEMPO DE PREPARO: 30 min			

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: REFOGADO DE COUVE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Couve	40,00	2 colheres de sopa	40,00	26,67	1,50	*	7,22	0,77	0,15	1,16
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher 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
Salsa	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,07	1,23	*	1,36	0,13	0,02	0,23
TOTAL EM 100 G							37,51	1,02	3,18	1,92
MODO DE PREPARO: 1 Higienizar, descascar e cortar em tiras finas a couve 2. colocar o óleo para aquecer e refogar o alho, a cebola, o sal e o colorau; 3. Acrescentar a couve e deixar refogar bem até ficar macio e finalizar com salsa 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 55 g				TEMPO DE PREPARO: 30 min			

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: REFOGADO DE COUVE E CENOURA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Cenoura	25,00	1 colher de sopa	25,00	21,55	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98
Couve	30,00	2 colheres de sopa	30,00	18,29	1,64	*	4,95	0,53	0,10	0,79
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Óleo	3,00	1 colher de chá	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta do cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
TOTAL EM 100 G							43,10	1,10	3,18	2,78
MODO DE PREPARO: 1 Higienizar, descascar e ralar cenoura e cortar em tiras finas a couve; 2. colocar o óleo pra aquecer e refogar o alho, a cebola, o sal e o colorau; 3. Acrescentar os legumes e deixar refogar e finalizar com cheiro verde. 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 76 g				TEMPO DE PREPARO: 30 min			

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: RISOTO NUTRITIVO (ARROZ, FRANGO EM CUBO, BETERRABA, VAGEM E VINAGREIRA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	45,00	½ Colher de servir	45,00	45,00	1,00	*	161,01	3,22	0,15	35,44
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Beterraba	30,00	1 colher de sopa	30,00	19,35	1,55	*	9,45	0,38	0,02	2,15
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Frango (peito)	50,00	2 colheres de sopa	50,00	25,18	1,39	*	43,56	7,78	1,14	0,00
Limão	5,00	1 colher de café	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Vagem	15,00	1 colher de sopa	15,00	11,81	1,27	*	2,94	0,21	0,02	0,63
Vinagreira	10,00	1 colher de sopa	10,00	6,67	1,50	*	1,73	0,14	0,02	0,33
Colorau	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
TOTAL EM 100G							245,63	12,00	4,64	38,38
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cortar em cubos beterraba, a vagem e a vinagreira. Reservar; 2. Descongelar adequadamente o frango, corta-lo em cubos e refogar com os temperos; 3. Adicionar o arroz e a água fervente ao frango refogado. Deixar cozinhar por 5 minutos; 4. Acrescentar os vegetais cortados 5. Cozinhar até amolecer todos os ingredientes. 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 131 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

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

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

Elaborado pelas Nutricionistas:
M^{te} do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ACELGA E ALFACE)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Acelga	30,00	1 colher de sopa	30,00	20,55	1,46	*	4,30	0,30	0,02	0,95
Alface	30,00	3 folhas	30,00	22,90	1,31	*	2,01	0,14	0,03	0,40
TOTAL EM 100 G							6,32	0,44	0,05	1,35
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa, 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição, servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 60 g				TEMPO DE PREPARO: 30 min			

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ACELGA e ALFACE)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Acelga	30,00	1 colher de sopa	30,00	20,55	1,46	*	4,30	0,30	0,02	0,95
Alface	30,00	3 folhas	30,00	22,90	1,31	*	2,01	0,14	0,03	0,40
Cheiro verde	3,00	½ colher sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
TOTAL EM 100 G							7,20	0,51	0,06	1,50
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa, 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição, servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 63 g				TEMPO DE PREPARO: 30 min			

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

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

Elaborado pelas Nutricionistas:
M^{te} do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ACELGA E TOMATE)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Acelga	30,00	1 colher de sopa	30,00	20,55	1,46	*	4,30	0,30	0,02	0,95
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80
TOTAL EM 100 G							8,24	0,58	0,07	1,76
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa, 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição, servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 60 g				TEMPO DE PREPARO: 30 min			

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ACELGA, ALFACE, 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)
Acelga	30,00	1 colher de sopa	30,00	20,55	1,46	*	4,30	0,30	0,02	0,95
Alface	30,00	3 folhas	30,00	22,90	1,31	*	2,01	0,14	0,03	0,40
Cheiro verde	3,00	½ colher sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
TOTAL EM 100 G							7,20	0,51	0,06	1,50
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa, 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição, servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 63 g				TEMPO DE PREPARO: 30 min			

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ALFACE E TOMATE)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alface	30,00	3 folhas	30,00	22,90	1,31	*	2,01	0,14	0,03	0,40
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80
TOTAL EM 100 G							5,95	0,42	0,07	1,20
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa, 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição, servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 60 g				TEMPO DE PREPARO: 30 min			

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ALFACE E BETERRABA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alface	30,00	2 colheres de sopa	30,00	22,90	1,31	*	2,01	0,14	0,03	0,40
Beterraba	30,00	2 colheres de sopa	30,00	19,35	1,55	*	9,45	0,38	0,02	2,15
TOTAL EM 100 G							11,46	0,52	0,05	2,55
MODO DE PREPARO: 7.Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 8.Organizar as hortaliças em uma travessa, 9.Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição, servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 60 g				TEMPO DE PREPARO: 30 min			

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (BETERRABA RALADA E REPOLHO)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Beterraba	30,00	1 colher de sopa	30,00	21,43	1,40	*	3,67	0,19	0,03	0,83
Repolho	30,00	1 colher de sopa	30,00	19,35	1,55	*	9,45	0,38	0,02	2,15
TOTAL EM 100 G							13,12	0,56	0,05	2,98
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa, 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição, servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 60 g				TEMPO DE PREPARO: 30 min			

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (PEPINO E TOMATE)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Pepino	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,60	1,37	*	1,39	0,13	0,00	0,30
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80
TOTAL EM 100 G							5,32	0,41	0,04	1,10
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa, 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição, Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 50 g				TEMPO DE PREPARO: 30 min			

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (PEPINO, TOMATE E RÚCULA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Pepino	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,60	1,37		1,39	0,13	0,00	0,30
Rúcula	20,00	2 colheres sopa	20,00	13,42	1,49	*	1,76	0,24	0,01	0,30
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,64	1,17		3,93	0,28	0,04	0,80
TOTAL EM 100 G							7,09	0,65	0,06	1,40
MODO DE PREPARO: 1.Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2.Organizar as hortaliças em uma travessa, 3.Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição, Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 70 g				TEMPO DE PREPARO: 30 min			

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (REPOLHO COM 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)
Repolho	20,00	1 colher sopa	20,00	14,29	1,40	*	2,45	0,13	0,02	0,55
Cheiro verde	10,00	2 colheres de sopa	10,00	8,62	1,16	*	2,93	0,24	0,04	0,50
TOTAL EM 100 G							5,38	0,37	0,06	1,06
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa, 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição; servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 30 g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (REPOLHO, TOMATE E CEBOLINHA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Repolho	20,00	1 colher sopa	20,00	14,29	1,40	*	2,45	0,13	0,02	0,55
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80
Cebolinha	10,00	1 colher sopa	10,00	17,39	1,15	*	1,70	0,16	0,03	0,29
TOTAL EM 100 G							8,07	0,57	0,10	1,65
MODO DE PREPARO: 1.Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2.Organizar as hortaliças em uma travessa, 3.Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição, servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 60 g				TEMPO DE PREPARO: 20 min			

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (TOMATE, REPOLHO E CHEIRO VERDE)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Repolho	20,00	1 colher sopa	20,00	14,29	1,40	*	2,45	0,13	0,02	0,55
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80
Cheiro verde	10,00	1 colher sopa	10,00	8,62	1,16	*	2,93	0,24	0,04	0,50
TOTAL EM 100 G							9,31	0,65	0,10	1,86
MODO DE PREPARO: 1.Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2.Organizar as hortaliças em uma travessa, 3.Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição, servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 60 g				TEMPO DE PREPARO: 20 min			

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE BETERRABA TEMPERADA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Beterraba	40,00	1 colher sopa	40,00	25,81	1,55	*	12,60	0,50	0,02	2,87
Alho	1,00	1/3 dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	5,00	1,00	*	1,25	0,00	0,00	0,30
TOTAL EM 100 G							14,89	0,57	0,03	3,39
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cozinhar a beterraba; 2. Deixar esfriar e cortar em tiras; 3. Temperar com limão e alho ralado 4. Organizar em uma travessa, 5. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição, servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 46 g				TEMPO DE PREPARO: 20 min			

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

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

Elaborado pelas Nutricionistas:
M^{te} do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE FEIJÃO VERDE COM CEBOLINHA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão-verde	30,00	2 colher sopa	30,00	29,13	1,03	*	35,34	0,92	0,91	5,92
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,00	1,15	*	0,39	0,04	0,01	0,07
Tomate	5,00	1 colher sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Cebola	5,00	½ de colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
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 alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
TOTAL EM 100 G							66,45	1,22	3,94	6,84
MODO DE PREPARO: 1. Cozinhar o feijão-verde como de costume e reservar; 2. Higienizar a cebolinha, picar e reservar; 3. Refogar o feijão verde com os temperos, deixar cozinhar por 5 minutos, acrescentar a cebolinha; 4. Servir conforme o cardápio										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 46 g				TEMPO DE PREPARO: 20 min			

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

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

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

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

Elaborado pelas Nutricionistas:
M^{re} do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE FRUTA (LARANJA, MAMÃO, BANANA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Banana	25,00	1 colher de sopa cheia	25,00	15,06	1,66	*	19,28	0,22	0,04	5,07
Laranja	90,00	1 unidade média	90,00	64,29	1,40	*	26,33	0,43	0,09	6,15
Mamão	40,00	1 colher de sopa cheia	40,00	25,81	1,55	*	10,36	0,12	0,03	2,69
Leite integral pó	10,00	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	49,67	2,54	2,69	3,92
TOTAL EM 100 G							91,74	2,87	2,47	15,49
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar em cubos as frutas; 2. Misturar as frutas cortadas num recipiente.										
SUGESTÃO: Acrescentar na salada de fruta leite dissolvido na água ou suco de fruta.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 165 g				TEMPO DE PREPARO: 30 min			

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE FRUTA (MELÃO, MAMÃO, MAÇÃ)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Maçã	40,00	1 fatia pequena	40,00	25,81	1,55	*	14,33	0,07	0,00	3,91
Melão	40,00	1 fatia pequena	40,00	34,19	1,17	*	10,04	0,23	0,00	2,57
Mamão	40,00	1 fatia pequena	40,00	25,81	1,55	*	10,36	0,12	0,03	2,69
Leite integral pó	10,00	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	49,67	2,54	2,69	3,92
TOTAL EM 100 G							84,40	2,97	2,72	13,10
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar em cubos as frutas; 2. Misturar as frutas cortadas num recipiente.										
SUGESTÃO: Acrescentar na salada de fruta leite dissolvido na água ou suco de fruta.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 130 g				TEMPO DE PREPARO: 30 min			

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA REFOGADA (CHUCHU, CEBOLA, CHEIRO VEDE)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Chuchu	30,00	1 colher de sopa	30,00	21,74	1,38	*	3,69	0,15	0,01	0,90
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
Óleo	3,00	1 colher de chá	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta do cheiro	5,00	1/8 de colher de sopa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
TOTAL EM 100 G							34,79	0,44	3,04	1,81
MODO DE PREPARO: 1 Higienizar, descascar e cortar em cubos legumes; 2. colocar o óleo pra aquecer e refogar o alho, a cebola, o sal e o colorau; 3. Acrescentar primeiramente o chuchu e deixar refogar bem até ficar macio depois acrescentar a abobrinha e deixar cozinhar um pouco mais e finalizar com cheiro verde. 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 49 g				TEMPO DE PREPARO: 40 min			

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA REFOGADA (CHUCHU, MAXIXE, QUIABO, SALSA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Chuchu	30,00	1 colher de sopa	30,00	21,74	1,38	*	3,69	0,15	0,01	0,90
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Salsa	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,86	0,08	0,02	0,15
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	¼ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Alho	1,00	1/3 dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Maxixe	20,00	1 colher de sopa	20,00	19,05	1,05	*	2,62	0,27	0,01	0,52
Quiabo	15,00	1 colher de sopa	15,00	12,20	1,23	*	3,65	0,23	0,04	0,78
TOTAL EM 100 G							41,04	0,95	3,10	3,10
MODO DE PREPARO: 1 Higienizar, descascar e cortar em cubos legumes; 2. colocar o óleo pra aquecer e refogar o alho, a cebola, o sal e o colorau; 3. Acrescentar primeiramente o chuchu e deixar refogar bem até ficar macio depois acrescentar a o maxixe e o quiabo, deixar cozinhar até tudo ficar macio. Finalizar com salsa. 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 84 g				TEMPO DE PREPARO: 40 min			

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA REFOGADA DE BERINJELA E CHUCHU							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Chuchu	30,00	1 colher de sopa	30,00	21,74	1,38	*	3,69	0,15	0,01	0,90
Berinjela	50,00	2 colheres de sopa	50,00	45,87	1,09	*	9,00	0,56	0,05	2,03
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	1,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cebolinha	5,00	1 colher de sopa	3,00	2,61	1,15	*	0,51	0,05	0,01	0,09
Óleo	5,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta do cheiro	1,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
TOTAL EM 100 G							25,74	0,97	1,09	3,77
MODO DE PREPARO: 1 Higienizar, descascar e cortar em cubos legumes; 2. colocar o óleo pra aquecer e refogar o alho, a cebola, o sal e o colorau; 3. Acrescentar a berinjela e o chuchu, deixar cozinhar até ficar macia e finalizar com cebolinha; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 97 g				TEMPO DE PREPARO: 40 min			

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

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

Elaborado pelas Nutricionistas:
M^{re} do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA VERDE (RÚCULA, SALSA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Rúcula	20,00	2 colheres de sopa	20,00	13,42	1,49	*	1,76	0,24	0,01	0,30
Salsa	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,44	1,23	*	0,82	0,08	0,01	0,14
TOTAL EM 100 G							2,58	0,32	0,03	0,44
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa, 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição; servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 23 g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

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

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

Elaborado pelas Nutricionistas:
M^{re} do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SOBRECOPA DE FRANGO ASSADA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango (sobrecopa)	180,00	1 pedaço médio	180,00	129,50	1,39	*	329,61	20,02	27,06	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Óleo	3,00	1 Colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Pimenta do reino	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100G							359,52	19,15	8,30	0,57
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente o frango, cortar e temperar com alho, pimenta do reino, colorau, cebola, limão e sal; 2. Assar o frango numa forma untada com óleo. 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 144 g				TEMPO DE PREPARO: 40 min			

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SOPA DE FEIJÃO, MACARRÃO, CARNE BOVINA MOÍDA E LEGUMES (MAXIXE, MACAXEIRA, ABÓBORA, QUIABO)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	ENERGIA KCAL	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne bovina moída	25,00	1 colher sopa	30,00	25,42	1,18	*	36,62	5,29	1,55	0,00
Feijão	20,00	1 colher sopa	20,00	19,42	1,03	*	63,89	3,88	0,24	11,89
Macarrão	10,00	½ colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	37,11	1,00	0,13	7,79
Macaxeira	35,00	1 colher sopa	35,00	26,12	1,34	*	39,55	0,30	0,08	9,45
Abóbora	10,00	½ colher sopa	10,00	7,30	1,37	*	0,00	0,13	0,04	0,45
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1 colher sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
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 de alho	1,00	0,92	1,09	*	0,00	0,06	0,00	0,22
Quiabo	20,00	1 colher de sopa	20,00	15,15	1,32	*	4,54	0,29	0,05	0,97
TOTAL EM 100g							221,00	14,48	4,82	30,75
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar; 2. Preparar o feijão de acordo com procedimento normal; 3. Liquidificar o feijão com o caldo. Reservar; 4. Descongelar adequadamente a carne e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 5. Refogar e cozinhar a carne com cebola, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida por aproximadamente 5 minutos na panela de pressão; 6. Acrescentar a macaxeira, a abóbora, o quiabo e o macarrão e deixar cozinhar por mais 5 minutos; 7. Cozinhar por mais 5 minutos e acrescentar o feijão liquidificado; 8. Deixar ferver por cerca de 2 minutos; 9. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 142,00				TEMPO DE PREPARO: 1h20 minutos		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

M^{te} do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SOPA DE FEIJÃO, MACARRÃO CARNE E LEGUMES (INHAME, ABÓBORA E VAGEM)							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	25,00	1 colher sopa	30,00	25,42	1,18	*	36,62	5,29	1,55	0,00
Feijão	20,00	1 colher sopa	20,00	19,42	1,03	*	63,89	3,88	0,24	11,89
Macarrão	10,00	½ colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	37,11	1,00	0,13	7,79
Inhame	35,00	1 colher sopa	35,00	26,12	1,36	*	25,26	0,54	0,06	6,07
Abóbora	10,00	½ colher sopa	10,00	7,30	1,37	*	0,00	0,13	0,04	0,45
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
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 de alho	1,00	0,92	1,09	*	0,00	0,06	0,00	0,22
Vagem	20,00	1 colher de sopa	20,00	15,75	1,27	*	3,92	0,28	0,03	0,84
TOTAL EM 100g							197,46	11,40	5,08	28,22
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar; 2. Preparar o feijão de acordo com procedimento normal; 3. Liquidificar o feijão com o caldo. Reservar; 4. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 5. Refogar e cozinhar o frango com cebola, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida por aproximadamente 5 minutos na panela de pressão; 6. Acrescentar o inhame, macarrão, a abóbora e a vagem e deixar cozinhar por mais 5 minutos; 7. Cozinhar por mais 5 minutos e acrescentar o feijão liquidificado; 8. Deixar ferver por cerca de 2 minutos; 9. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 152,00				TEMPO DE PREPARO: 1h20 minutos		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

M^{te} do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SOPA VACA ATOLADA COM MACARRÃO (CARNE BOVINA, MACAXEIRA, CENOURA, MACARRÃO)							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	25,00	1 colher sopa	30,00	25,42	1,18	*	36,62	5,29	1,55	0,00
Macarrão	10,00	½ colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	37,11	1,00	0,13	7,79
Macaxeira	35,00	1 colher sopa	35,00	26,12	1,34	*	39,55	0,30	0,08	9,45
Cenoura	20,00	1 colher sopa	10,00	8,62	1,16	*	2,59	0,10	0,02	0,39
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
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 de alho	1,00	0,92	1,09	*	0,00	0,06	0,00	0,22
Cheiro verde	5,00	1 colher sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
TOTAL EM 100g							148,00	7,09	4,83	19,06
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar; 2. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 3. Refogar e cozinhar a carne com cebola, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida por aproximadamente 5 minutos na panela de pressão; 4. Acrescentar a macaxeira, o macarrão, a cenoura e deixar cozinhar por mais 5 minutos; finalizar com cheiro verde; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 117,00 G				TEMPO DE PREPARO: 1h20 minutos		

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

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

Elaborado pelas Nutricionistas:
M^{te} do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE ABACAXI							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de Abacaxi	100,00	2 Colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	0,00	0,47	0,11	7,80
Açúcar	20,00	1 Colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,37	0,06	0,00	19,92
TOTAL EM 100 G							77,37	0,53	0,11	27,72
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 120 g				TEMPO DE PREPARO: 30 min			

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE ACEROLA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa Acerola	100,00	2 Colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	21,94	0,59	0,00	5,54
Açúcar	20,00	1 Colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
TOTAL EM 100 G							82,71	0,55	0,00	21,21
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 120 g				TEMPO DE PREPARO: 30 min			

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJÁ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de Cajá	100,00	2 Colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	27,00	0,59	0,17	6,38
Açúcar	20,00	1 Colheres de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
TOTAL EM 100 G							86,93	0,55	0,14	21,91
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 120 g				TEMPO DE PREPARO: 30 min			

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

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

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE GOIABA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de goiaba	100,00	2 Colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	27,08	0,54	0,22	6,50
Açúcar	20,00	1 Colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96
TOTAL EM 100 G							109,62	0,96	0,37	27,44
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 120 g				TEMPO DE PREPARO: 30 min			

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE MANGA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de manga	100,00	2 Colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	48,31	0,38	0,23	12,52
Açúcar	20,00	1 Colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,37	0,06	0,00	19,92
TOTAL EM 100 G							125,68	0,45	0,23	32,44
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 120 g				TEMPO DE PREPARO: 30 min			

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

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

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

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

Elaborado pelas Nutricionistas:
M^{re} do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE MURICI							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de murici	100,00	2 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00		91,00	0,88	2,47	19,37
Açúcar	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00		77,37	0,06	0,00	19,92
TOTAL EM 100 G							168,37	0,94	2,47	39,29
MODO DE PREPARO: 4. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 5. Bater no liquidificador com água e açúcar; 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 120 g				TEMPO DE PREPARO: 30 min			

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 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	74,07	1,35	*	28,02	0,63	0,05	7,12
TOTAL EM 100 G							28,02	0,63	0,05	7,12
MODO DE MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a fruta e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 100 g				TEMPO DE PREPARO: 30 min			

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

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

Elaborado pelas Nutricionistas:
M^{te} do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: TORTA DE CARNE MOÍDA COM LEGUMES (BATATA E CENOURA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne moída	50,00	2 colheres de sopa	50,00	35,97	1,39	*	76,98	9,58	3,99	0,00
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
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	*	0,00	0,06	0,00	0,22
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Leite integral pó	10,00	1 colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	49,67	2,54	2,69	3,92
Farinha de trigo	10,00	1 colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	36,05	0,98	0,14	7,51
Ovo	25,00	½ unidade	25,00	22,52	1,11	*	32,23	2,93	2,00	0,37
Fermento em pó	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,90	0,00	0,00	0,44
TOTAL EM 100 G							227,95	16,44	11,87	13,66
MODO DE PREPARO:										
Recheio:										
1. Higienizar e cortar em cubos a batata, cenoura e o cheiro verde, reserve;										
2. Descongelar adequadamente a carne moída e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;										
3. Refogar e cozinhar com cebola, pimenta de cheiro e tomate numa panela aquecida com óleo; após 10 minutos acrescentar os vegetais cortados;										
4. Deixar cozinhar até tudo ficar macio e sem caldo, reserve;										
Massa:										
5. Bater no liquidificador o leite, óleo e ovos em velocidade baixa;										
6. Acrescentar aos poucos a farinha de trigo com fermento e sal;										
7. Despejar a metade da massa em uma forma untada e adicionar o recheio de carne sobre ela;										
8. Cobrir o recheio com a outra metade da massa;										
9. Levar ao forno preaquecido (180°C) até dourar.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 128 g				TEMPO DE PREPARO: 60 min			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: VEGETAIS REFOGADOS (REPOLHO, CENOURA, CEBOLA, CHEIRO VERDE)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Repolho	30,00	3 colheres de sopa	30,00	21,43	1,40	*	3,67	0,19	0,03	0,83
Cenoura	40,00	2 colheres de sopa	40,00	34,48	1,16	*	10,34	0,39	0,07	1,57
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
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 de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100 G							43,83	0,77	3,12	3,08
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos; 2. Em uma panela com óleo refogar cebola, alho, sal e os vegetais cortados; 3. Deixar cozinhar ate ficar macio; 4. Desligue o fogo e acrescente o cheiro verde picado, mexer delicadamente. 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 83 G				TEMPO DE PREPARO: 15 min			

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

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

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

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

Elaborado pelas Nutricionistas:
M^{te} do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DE PREPARAÇÃO: VITAMINA DE ABACATE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTES	QUANTIDADES(g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO (R\$)	ENERGIA (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Leite integral em pó	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Abacate	45,00	2 colheres de sopa	45,00	29,80	1,51	*	0,00	0,37	2,50	1,80
Açúcar	10,00	1 colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96
TOTAL EM 100 G							138,01	5,49	7,88	19,59
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, retirar o caroço e extrair a polpa do abacate; 2. Liquidificar com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogeneia; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g					PESO DA PORÇÃO (g): 75 g			TEMPO DE PREPARO: 30 minutos		

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

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

Elaborado pelas Nutricionistas:
M^{te} do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA 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 Colher de sopa cheia	100,00	100,00	1,00	*	21,94	0,59	0,00	5,54
Açúcar	20,00	1 Colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,37	0,06	0,00	19,92
Leite integral pó	20,00	1 Colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
TOTAL EM 100 G							198,64	5,74	5,38	33,30
MODO DE MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água, leite e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 140 g				TEMPO DE PREPARO: 60 min			

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164