



FICHAS TÉCNICAS DE PREPARAÇÕES DO CARDÁPIO II
QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA
ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2023

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

PREPARACÕES

1. Abacaxi
2. Achocolatado
3. Angu doce (arroz, leite integral, açúcar e canela)
4. Arroz branco
5. Arroz caldeira (Arroz, carne suína* em cubos, vinagreira, João Gomes e cebolinha)
6. Arroz com abóbora
7. Arroz com açafraão
8. Arroz com cenoura (arroz e cenoura)
9. Arroz com couve
10. Arroz com fava
11. Arroz com feijão mulata gorda
12. Arroz com feijão verde
13. Arroz com macarrão (arroz e macarrão)
14. Arroz com pequi (arroz e pequi)
15. Arroz com vinagreira
16. Arroz cultural (Arroz branco, carne bovina seca desfiada, maxixe, quiabo e couve)
17. Arroz Mistão (arroz branco, frango, macaxeira e cebolinha)
18. Arroz tropical (Arroz, frango, pimentão verde, abóbora e cebolinha)
19. Assado de panela de carne bovina
20. Assado de panela de carne bovina com batata doce
21. Baião de três (arroz, feijão e carne bovina em cubos)
22. Banana
23. Banana e melão cortado com aveia
24. Banana e melão em cubos
25. Batata doce cozida
26. Beiju
27. Bife de carne bovina acebolado
28. Bife de peito de frango acebolado
29. Biscoito água e sal
30. Biscoito doce
31. Biscoito maria
32. Biscoito rosquinha
33. Biscoito salgado
34. Biscoito tipo maria
35. Biscoito tipo rosquinha
36. Bisteca de carne suína frita
37. Bobó de vinagreira
38. Bolo de goma
39. Bolo de macaxeira

40. Bolo de massa d'água
41. Bolo de puba
42. Bolo de tapioca
43. Bolo simples
44. Café
45. Caldo de carne seca com abóbora
46. Caldo de frango desfiado com macaxeira
47. Caldo de macaxeira
48. Caldo de ovos com cebolinha
49. Canela
50. Canjica
51. Carne bovina com legumes (mamão verde, quiabo, batata doce e vinagreira)
52. Carne bovina cozida com legumes (inhame, maxixe e chuchu)
53. Carne bovina de panela com berinjela e batata inglesa
54. Carne bovina seca desfiada
55. Carne suína cozida ao molho de manjerição e maxixe e vinagreira)
56. Carne suína refogada*
57. Carne suína* refogada com inhame
58. Cozidão de carne suína* com manjerição, abóbora, angu
59. Cuscuz de arroz
60. Cuscuz de milho
61. Ensopado de carne suína* com maxixe e quiabo
62. Farinha amarela
63. Farofa
64. Farofa com fava (farinha, carne bovina em cubos, fava e cheiro verde)
65. Farofa de cuscuz de milho com ovos mexidos e cheiro verde
66. Farofa de ovos simples (farinha amarela e ovo)
67. Farofa mar (Farinha amarela e peixe seco)
68. Farofa seca (Farinha branca, peixe seco desfiado, cheiro verde, cebola e tomate)
69. Farofa simples (farinha amarela e ovos mexidos)
70. Feijão carioca
71. Feijão com vinagreira
72. Feijão mulata gorda
73. Feijão preto
74. Feijão preto com abóbora e macarrão
75. Feijão preto com vinagreira
76. Feijão verde
77. Feijão verde com couve
78. Feijoada de carne suína e batata inglesa e cenoura
79. Filezinho em tiras de frango
80. Frango a passarinho
81. Frango ao molho de legumes (abóbora e batata inglesa)
82. Frango assado

83. Frango assado com manjeriço
84. Frango com pique
85. Frango dourado (frango assado com açafrão),
86. Galinha ao molho com maxixe e milho,
87. Galinha cozida com pique e batata inglesa
88. Iogurte de fruta
89. Juçara
90. Laranja
91. Leite
92. Leite quente
93. Maçã
94. Macarrão
95. Macarrão ao molho (macarrão, carne bovina moída e tomate)
96. Macarrão de frango desfiado, milho verde e cenoura ralada
97. Macarrão granjeiro (Macarrão, frango desfiado e manjeriço)
98. Macarronada ao molho de tomate, carne moída e manjeriço
99. Macaxeira cozida
100. Mamão
101. Manteiga
102. Melancia
103. Melão
104. Melão e banana cortado em cubos com aveia
105. Mexido à delícia de sardinha com ovos
106. Mexido de carne moída com couve
107. Mexido de frango desfiado, ovo e cebolinha
108. Mexido de ovos com coentro
109. Mingau de fubá de milho
110. Mingau de mesocarpo do babaçu
111. Mingau de milho
112. Mingau de milho com coco
113. Mingau de tapioca
114. Mingau do mesocarpo de babaçu
115. Mistura simples (frango desfiado, ovo e cenoura)
116. Ovo mexidos
117. Pão cheio (pão, carne moída e cenoura ralada)
118. Pão de forma
119. Pão massa fina
120. Pão massa grossa
121. Peixe cozido
122. Peixe cozido com caju
123. Peixe escabeche
124. Peixe frito com azeite de coco babaçu
125. Peixe refogado com batata inglesa

126. Pirão (farinha branco e caldo da carne)
127. Purê de abóbora
128. Refogada de carne bovina moída com chuchu e beterraba
129. Salada ao vapor (chuchu e beterraba)
130. Salada cozida (batata inglesa e beterraba)
131. Salada cozida (maxixe e quiabo)
132. Salada crua (acelga e cebola roxa)
133. Salada crua (acelga e cebolinha)
134. Salada crua (acelga e cebolinha)
135. Salada crua (acelga e pepino)
136. Salada crua (acelga e tomate)
137. Salada crua (alface e cebola roxa)
138. Salada crua (alface e pepino)
139. Salada crua (alface e pepino)
140. Salada crua (alface e pepino)
141. Salada crua (alface e tomate)
142. Salada crua (alface em tiras e tomate)
143. Salada crua (cenoura ralada com pepino)
144. Salada crua (pepino e beterraba)
145. Salada crua (pepino e tomate)
146. Salada crua (pepino, tomate e acelga)
147. Salada crua (repolho e beterraba)
148. Salada crua (repolho e cebolinha)
149. Salada crua (repolho e cenoura)
150. Salada crua (repolho e pimentão verde)
151. Salada crua (rúcula e cebola roxa)
152. Salada crua (tomate, cebola e cebolinha)
153. Salada crua (tomate, cebola e pepino)
154. Salada de fruta (banana e mamão)
155. Salada de fruta (laranja, banana e maçã)
156. Salada de fruta (laranja, banana e mamão)
157. Salada crua (berinjela e tomate)
158. Sopa de carne bovina e legumes (inhame, couve e vinagreira)
159. Sopa de frango, macarrão e legumes (João Gomes, chuchu e cenoura)
160. Sopa forte (carne bovina, fava, cenoura, inhame, maxixe, quiabo e couve)
161. Suco de acerola
162. Suco de bacuri
163. Suco de caju
164. Suco de goiaba
165. Suco de manga
166. Suco de maracujá
167. Suco de murici
168. Suco de tamarindo

- 169. Tangerina
- 170. Torta de frango com repolho e cenoura
- 171. Torta de peixe seco
- 172. Vitamina de abacate
- 173. Vitamina de acerola
- 174. Vitamina de cupuaçu
- 175. Vitamina de manga
- 176. Vitamina do mesocarpo do babaçu

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
Manjerição	250g
Rúcula	300g
Vinagreira	400g

Exemplo: COUVE

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

Exemplo: OVO

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

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 – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: ABACAXI							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Abacaxi	150,0	1 fatia média	150,00	84,75	1,77	*	40,95	0,73	0,10	10,45
TOTAL EM 100 G							48,32	0,86	0,12	12,33
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar em rodela; 2. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 84,75			PESO DA PORÇÃO (g): 150,00				TEMPO DE PREPARO: 10 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: ACHOCOLATADO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Achocolatado	20,00	1 colher de sopa cheia	20,00	20,00	1,00	*	80,20	0,84	0,43	18,24
Leite de vaca	12,00	1 colher de sopa cheia	12,00	12,00	1,00	*	7,80	0,35	0,39	0,71
TOTAL EM 100 G							467,96	19,06	19,48	54,78
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): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 32,00				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: ANGU DOCE COM CANELA (FARINHA BRANCA, LEITE INTEGRAL, AÇÚCAR E CANELA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha branca	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
Leite em pó integral	20,00	1 ½ colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Açúcar	10,00	½ colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Canela	10,00	½ colher café	10,00	10,00	1,00	*	26,10	0,39	0,32	7,98
TOTAL EM 100 G							387,74	7,50	7,27	76,81
MODO DE PREPARO: 1. Colocar na panela a farinha branca, o leite dissolvido em água filtrada e o açúcar; 2. Levar ao fogo e mexer até soltar da panela; 3. Porcionar nos copos e polvilhar canela conforme o gosto dos alunos.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 80,00				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ BRANCO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	90,0	1 colher servir	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Alho	1,0	1/3 dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Sal	1,0	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,0	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100 G							368,29	6,86	3,48	74,91
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; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 35,00				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular										
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância										
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ CALDEIRA (ARROZ, CARNE SUÍNA EM CUBOS, VINAGREIRA, JOÃO GOMES E CEBOLINHA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	45,00	½ colher servir	45,00	45,00	1,00	*	161,01	3,22	0,15	35,44
Carne suína em cubos	30,0	1 ½ colher sopa	30,00	27,03	1,11	*	47,47	6,11	2,37	0,00
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Vinagreira	15,0	1 ½ galho	15,00	10,00	1,50	*	2,60	0,21	0,04	0,49
João Gomes	20,00	1 ½ colher sopa	20,00	13,33	1,50	*	5,31	0,44	0,04	1,23
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	1,00	1,09	*	17,68	0,00	2,00	0,00
Cebola	5,00	1/2 colher sopa	3,00	2,10	1,43	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
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	*	3,61	0,38	0,07	0,58
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 colher sopa	0,10	0,10	1,00	*	0,83	0,04	0,00	0,19
TOTAL EM 100 G							237,03	10,81	4,13	37,69
MODO DE PREPARO:										
1. Higienizar e cortar em pedaços pequenos a vinagreira, o João Gomes e a cebolinha. Reservar;										
2. Descongelar adequadamente a carne suína, cortar em cubos e temperar com sal, limão, alho, colorau e pimenta do reino;										
3. Refogar com o restante dos temperos e óleo e deixar cozinhar por 20 minutos;										
4. Em seguida acrescentar o arroz, a vinagreira, João Gomes e a cebolinha e deixar cozinhar por mais 15 minutos e desligar o fogo										
5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 35,00				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular

MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM ABÓBORA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	70,00	2 ½ colheres sopa	70,00	70,00	1,00	*	250,45	5,01	0,23	55,13
Abóbora	36,00	1 colher sopa	36,00	33,33	1,08	*	13,33	0,58	0,18	2,06
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	1,00	1,09	*	17,68	0,00	2,00	0,00
Cebola	5,00	1/2 colher sopa	3,00	2,10	1,43	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	3,61	0,38	0,07	0,58
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 colher sopa	0,10	0,10	1,00	*	0,83	0,04	0,00	0,19
TOTAL EM 100 G							274,54	5,39	2,63	55,37
MODO DE PREPARO: 1. Lavar, descascar e cortar a abóbora em cubos; 2. Amassar o alho em uma panela e acrescentar a abóbora, o sal e o arroz; 3. Refogar bem e depois acrescentar água; 4. Tampar a panela e deixar cozinhar até amolecer.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 35,00				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular

MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM AÇAFRÃO							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 sopa	70,00	70,00	1,00	*	250,45	5,01	0,23	55,13
Açafrão	1,00	½ colher café	1,00	1,00	1,00	*	3,10	0,11	0,06	0,65
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	1,00	1,09	*	17,68	0,00	2,00	0,00
Cebola	5,00	1/2 colher sopa	3,00	2,10	1,43	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	3,61	0,38	0,07	0,58
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 colher sopa	0,10	0,10	1,00	*	0,83	0,04	0,00	0,19
TOTAL EM 100 G							367,70	6,90	3,51	74,81
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.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 35,00				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular

MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM CENOURA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	70,00	2 ½ colheres sopa	70,00	70,00	1,00	*	250,45	5,01	0,23	55,13
Cenoura	25,0	1 colher sopa	20,0	18,52	1,16	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	1,00	1,09	*	17,68	0,00	2,00	0,00
Cebola	5,00	1/2 colher sopa	3,00	2,10	1,43	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	3,61	0,38	0,07	0,58
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 colher sopa	0,10	0,10	1,00	*	0,83	0,04	0,00	0,19
TOTAL EM 100 G							294,91	5,68	2,44	60,36
MODO DE PREPARO: 1. Lavar, descascar e cortar a cenoura em cubos; 2. Amassar o alho em uma panela e acrescentar a cenoura, o sal e o arroz; 3. Refogar bem e depois acrescentar água; 4. Tampar a panela e deixar cozinhar até amolecer; 5. Servir conforme o cardápio										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 35,00				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular										
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância										
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 sopa	70,00	70,00	1,00	*	250,45	5,01	0,23	55,13
Couve	20,00	1 colher sopa	20,00	13,33	1,50	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	1,00	1,09	*	17,68	0,00	2,00	0,00
Cebola	5,00	1/2 colher sopa	3,00	2,10	1,43	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	3,61	0,38	0,07	0,58
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 colher 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. 5. Servi conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 35,00				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância 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	70,00	2 ½ colheres sopa	70,00	70,00	1,00	*	250,45	5,01	0,23	55,13
Fava	15,00	1 colher de sopa	15,00	13,04	1,15	*	11,17	0,63	0,41	1,32
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	1,00	1,09	*	17,68	0,00	2,00	0,00
Cebola	5,00	1/2 colher sopa	3,00	2,10	1,43	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	3,61	0,38	0,07	0,58
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 colher sopa	0,10	0,10	1,00	*	0,83	0,04	0,00	0,19
TOTAL EM 100 G							274,43	6,12	2,01	56,31
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar e deixe a fava de molho por pelo menos 12 horas na geladeira; 2. Escorra a fava, lave e coloque em uma panela coberta com água fria e deixe ferver; 3. Em seguida, escorra novamente, coloque água quente e deixe ferver rapidamente por aproximadamente 5 minutos, escorra, coloque água fervente e deixe cozinhar até ficar al dente. Reservar; 4. Amassar o alho em uma panela e acrescentar o sal e o arroz; 5. Refogar bem e depois acrescentar água fervente; 6. Tampar a panela e esperar cerca de 30 minutos ou até amolecer; 7. Em seguida misture a fava com o arroz; 8. Servi conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 35,00				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular
--

MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM FEIJÃO MULATA GORDA							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 sopa	70,00	70,00	1,00	*	250,45	5,01	0,23	55,13
Feijão mulata gorda	18,00	1 colher sopa	18,00	17,48	1,03	*	21,21	0,55	0,55	3,55
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	1,00	1,09	*	17,68	0,00	2,00	0,00
Cebola	5,00	1/2 colher sopa	3,00	2,10	1,43	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	3,61	0,38	0,07	0,58
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 colher sopa	0,10	0,10	1,00	*	0,83	0,04	0,00	0,19
TOTAL EM 100 G							336,11	9,97	1,52	69,26
MODO DE PREPARO: 1. Cozinhar o feijão mulata gorda como de costume e reservar; 2. Higienizar a cebola, picar e reservar; 3. Refogar o arroz com os temperos, acrescentar água e deixar cozinhar por 10 minutos, em seguida acrescentar o feijão mulata gorda e deixar cozinhar por mais 10 minutos; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 35,00				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS

NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM FEIJÃO VERDE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	90,00	½ xícara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Feijão-verde	18,00	1 colher sopa	18,00	17,48	1,03	*	21,21	0,55	0,55	3,55
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Tomate	5,00	1 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	1/6 de colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ colher sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Óleo	3,00	½ unidade	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1 colher café	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100 G							301,01	5,84	3,12	60,61
MODO DE PREPARO: 1. Cozinhar o feijão-verde como de costume e reservar; 2. Higienizar a cebolinha, picar e reservar; 3. Refogar o arroz com os temperos, acrescentar água e deixar cozinhar por 10 minutos, em seguida acrescentar o feijão-verde e deixar cozinhar por mais 10 minutos; 4. Colocar a cebolinha por cima do arroz e deixar abafado até a hora de servir; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 130,30				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS

NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM MACARRÃO (ARROZ E 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	25,00	1 colher sopa	25,00	25,00	1,00	*	92,78	2,50	0,33	19,49
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
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
TOTAL EM 100g							356,81	7,26	3,67	71,65
MODO DE PREPARO: 1. Lavar o arroz e reservar; 2. Refogar o macarrão com os temperos picados, até que o macarrão doure um pouco; 3. Acrescentar o arroz, mexer bem junto com o macarrão e os temperos; 4. Acrescentar água e deixar cozinhar por 15 minutos em seguida mexa um pouco e desligue o fogo; 5. Deixe abafado até a hora de servir; 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 135,00				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM PEQUI							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	90,0	1 col. de servir cheia	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Pequi	20,00	1 unidade	40,0	19,90	2,01	*	17,67	0,20	1,55	1,12
Alho	1,0	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Sal	1,0	1/8 de col. de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,0	1 col. de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100g							316,80	5,88	4,27	62,39
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e descascar o pequi. Reservar; 2. Adicionar o arroz e a água fervente e o pequi. Deixar cozinhar por aproximadamente 30 minutos; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 115,00				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular

MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM VINAGREIRA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	90,0	1 col. de servir cheia	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Vinagreira	15,0	1 ½ galho	15,00	10,00	1,50	*	2,60	0,21	0,04	0,49
Alho	1,0	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Sal	1,0	1/8 de col. de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,0	1 col. de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100g							335,66	6,40	3,18	68,24
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. Servir conforme cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 115,00				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular

MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância										
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ CULTURAL (ARROZ BRANCO, CARNE BOVINA SECA DESFIADO, MAXIXE, QUIABO E COUVE)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	70,00	½ xícara	70,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Carne seca	20,00	1 colher sopa	20,00	17,86	1,12	*	55,85	3,51	4,53	0,00
Maxixe	15,00	1 colher de sopa	15,00	14,29	1,05	*	1,96	0,20	0,01	0,39
Quiabo	10,00	½ colher de sopa	10,00	8,13	1,23	*	2,43	0,16	0,02	0,52
Couve	20,00	1 colher sopa	20,00	13,33	1,50	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	1,00	1,09	*	17,68	0,00	2,00	0,00
Cebola	5,00	1/2 colher sopa	3,00	2,10	1,43	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
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	*	3,61	0,38	0,07	0,58
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 colher sopa	0,10	0,10	1,00	*	0,83	0,04	0,00	0,19
TOTAL EM 100g							260,75	8,32	4,28	45,73
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar a vagem. Reservar; 2. Lavar o arroz e reservar; 3. Refogar a vagem com os temperos picados, por aproximadamente 5 minutos; 4. Acrescentar o arroz, mexer bem junto com a vagem e os temperos; 5. Acrescentar água e deixar cozinhar por 15 minutos em seguida mexa um pouco e desligue o fogo; 6. Deixe abafado até a hora de servir; 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 135,00				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ MISTÃO (ARROZ BRANCO, FRANGO, MACAXEIRA E CEBOLINHA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	70,0	1 col. de servir cheia	70,00	70,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Frango	30,00	1 ½ colher sopa	30,00	21,58	1,39	*	25,72	4,65	0,65	0,00
Macaxeira	30,00	1 colher sopa	30,00	23,62	1,27	*	35,77	0,27	0,07	8,54
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	1,00	1,09	*	17,68	0,00	2,00	0,00
Cebola	5,00	1/2 colher sopa	3,00	2,10	1,43	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
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	*	3,61	0,38	0,07	0,58
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 colher sopa	0,10	0,10	1,00	*	0,83	0,04	0,00	0,19
TOTAL EM 100g							274,29	10,22	4,81	45,82
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cortar a cebolinha em cubos. Reservar; 2. Higienizar e descascar a macaxeira e cortar em pedaços pequenos. Reservar; 3. Descongelar adequadamente o frango, temperar com sal, limão, alho, colorau e pimenta do reino; 4. Refogar com o restante dos temperos e óleo e deixar cozinhar; 5. Depois de cozido, desfiar e reservar; 6. Adicionar o arroz e a água fervente, a macaxeira ao frango refogado. Deixar cozinhar por aproximadamente 30 minutos; 7. Salpique a cebolinha; 8. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g):			PESO DA PORÇÃO (g): 110 g				TEMPO DE PREPARO: 40			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE	
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS	
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ TROPICAL (ARROZ, FRANGO, PIMENTÃO VERDE, ABÓBORA E CEBOLINHA)	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	45,00	½ colher servir	45,00	45,00	1,00	*	161,01	3,22	0,15	35,44
Frango	30,00	1 ½ colher sopa	30,00	21,58	1,39	*	25,72	4,65	0,65	0,00
Pimentão	10,00	1 colher de sopa	10,00	7,69	1,30	*	1,64	0,08	0,01	0,38
Abóbora	36,00	1 colher sopa	36,00	33,33	1,08	*	13,33	0,58	0,18	2,06
Cebolinha	5,00	¼ colher sopa	5,00	4,46	1,12	*	12,46	0,98	0,21	2,33
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	1,00	1,09	*	17,68	0,00	2,00	0,00
Cebola	5,00	1/2 colher sopa	3,00	2,10	1,43	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
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	*	3,61	0,38	0,07	0,58
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 colher sopa	0,10	0,10	1,00	*	0,83	0,04	0,00	0,19
TOTAL EM 100g							245,16	10,68	4,51	39,23
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar adequadamente a abóbora, o pimentão verde e a cebolinha cortar em pedaços. Reservar; 2. Descongelar adequadamente o frango, temperar com sal, limão, alho, colorau e pimenta do reino; 3. Refogar com o restante dos temperos e óleo e deixar cozinhar; 4. Depois de cozido, desfiar e reservar; 5. Adicionar o arroz e a água fervente, a abóbora e o pimentão verde ao frango refogado. Deixar cozinhar por aproximadamente 30 minutos; 6. Salpique a cebolinha; 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g):			PESO DA PORÇÃO (g): 110 g				TEMPO DE PREPARO: 40			

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular

MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS

NOME DA PREPARAÇÃO: ASSADO 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	180,00	1 pedaço médio	180,00	160,71	1,12	*	231,48	33,46	9,83	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 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
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo de soja	10,00	1 colher de café	10,00	10,00	1,00	*	88,40	0,00	10,00	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
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							181,85	18,95	11,20	0,30
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente a carne bovina, 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): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 199,0				TEMPO DE PREPARO: 2 horas			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: ASSADO DE CARNE BOVINACOM BATATA DOCE							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	160,00	1 pedaço médio	160,00	144,14	1,11	*	455,27	39,13	31,85	0,00

Batata doce	20,00	1 colher sopa	20,00	16,52	1,21	*	19,53	0,21	0,02	4,66
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 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
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo de soja	10,00	1 colher de café	10,00	10,00	1,00	*	88,40	0,00	10,00	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
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							211,06	15,81	13,40	5,68
MODO DE PREPARO: 1. Lavar, descascar e cortar em cubos a batata doce. Reservar; 2. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em cubos e temperar com alho, cebola, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 3. Em uma panela de pressão, refogar tudo e acrescentar pouca água até cozinhar por 30 minutos; 4. Em seguida adicione a batata doce e deixe cozinhar até ficar macia; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 199,0				TEMPO DE PREPARO: 2 horas			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS

NOME DA PREPARAÇÃO: BAIÃO DE TRÊS (ARROZ, FEIJÃO 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 bovina	50,00	2 colheres sopa	50,00	44,60	1,12	*	64,24	9,28	2,73	0,00
Feijão	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
TOTAL EM 100g							277,93	11,81	3,48	48,62
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 (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 199,30				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS	
NOME DA PREPARAÇÃO: BANANA	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Banana	86,00	1 unidade média	86,00	58,90	1,46	*	57,87	0,75	0,04	15,29
TOTAL EM 100g							98,25	1,27	0,07	25,96
MODO DE PREPARO:										
1. Higienizar e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 86,00				TEMPO DE PREPARO: 10 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE	
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS	
NOME DA PREPARAÇÃO: BANANA E MELÃO FATIADOS CO AVEIA	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Banana	86,00	1 unidade média	86,00	58,90	1,46	*	57,87	0,75	0,04	15,29
Melão	40,0	1 Colh. sopa	40,00	26,67	1,50	*	10,71	0,12	0,03	2,78
Aveia	20,00	1 Colh. de sopa	20,00	20,00	1,00	*	78,76	2,78	1,70	13,33
TOTAL EM 100g							170,63	5,20	2,90	32,46
MODO DE PREPARO:										
1. Higienizar e cortar a banana e o mamão em cubos;										
2. Colocar por cima a aveia.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 86,00				TEMPO DE PREPARO: 10 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: BANANA E MELÃO FATIADOS							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Banana	86,00	1 unidade média	86,00	58,90	1,46	*	57,87	0,75	0,04	15,29

Melão	40,0	1 Colh. sopa	40,00	26,67	1,50	*	10,71	0,12	0,03	2,78
TOTAL EM 100g							71,07	1,16	0,08	18,47
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cortar a banana e o mamão em cubos; 2. Colocar por cima a aveia.										
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 86,00			TEMPO DE PREPARO: 10 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: BATATA DOCE COZIDA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Batata doce cozida	100,00	1 colher sopa	100,00	82,64	1,21	*	97,71	1,04	0,11	23,30

TOTAL EM 100g				118,24	1,26	0,13	28,20
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar adequadamente a batata doce; 2. Cozinhar a batata doce em água e sal até ficarem macias; 3. Servir conforme o cardápio.							
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 100,00			TEMPO DE PREPARO: 30 minutos	

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: BEIJU							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Fécula de mandioca	45,00	2 colheres sopa	45,00	45,00	1,00	*	148,95	0,23	0,14	36,50
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							323,80	0,49	0,29	79,34

MODO DE PREPARO:

1. Hidratar a fécula de mandioca com água no ponto de beiju e adicionar o sal;
2. Aquecer a frigideira e com o auxílio de uma colher espalhar a massa formando os discos;
3. Untar com manteiga e enrolar;
4. Servir conforme o cardápio

RENDIMENTO (g): 100,00

PESO DA PORÇÃO (g): 86,00

TEMPO DE PREPARO: 10 minutos

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: BIFE DE CARNE BOVINA ACEBOLADO							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 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	5,00	1,00	*	1,59	0,05	0,01	0,55
TOTAL EM 100g							181,85	18,95	11,20	0,30

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar adequadamente a cebola e cortar em rodela. Reservar;
2. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em bifes e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;
3. Fritar os bifes em panela aquecida com óleo por 20 minutos;
4. Em seguida adicione a cebola e deixe dourar;
5. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00

PESO DA PORÇÃO (g): 100,00

TEMPO DE PREPARO: 30 minutos

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular

MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS

NOME DA PREPARAÇÃO: BIFE DE PEITO DE FRANGO ACEBOLADO							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 pedaço médio	180,00	129,50	1,39	*	293,08	21,29	22,41	0,00
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 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	5,00	1,00	*	1,59	0,05	0,01	0,55
TOTAL EM 100g							254,40	14,27	21,28	0,58

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar adequadamente a cebola e cortar em rodela. Reservar;
2. Descongelar adequadamente o frango, cortar em bifes e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;
3. Fritar os bifes de frango em panela aquecida com óleo por 20 minutos;
4. Em seguida adicione a cebola e deixe dourar;
5. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00

PESO DA PORÇÃO (g): 100,00

TEMPO DE PREPARO: 30 minutos

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular

MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS

NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO ÁGUA E SAL							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Biscoito água e sal	30,00	6 unidades	30,00	30,00	1,00	*	129,60	3,03	4,32	20,61
TOTAL EM 100g							432,00	10,10	14,40	68,70

MODO DE PREPARO:

1. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00

PESO DA PORÇÃO (g): 30,00

TEMPO DE PREPARO: 10 MINUTOS

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO DOCE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Biscoito doce	30,00	6 unidades	30,00	30,00	1,00	*	132,85	2,42	3,59	22,57
TOTAL EM 100g							442,82	8,07	11,97	75,23

MODO DE PREPARO:

1. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00

PESO DA PORÇÃO (g): 30,00

TEMPO DE PREPARO: 10 MINUTOS

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular

MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS

NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO MARIA

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Biscoito maria	30,00	6 unidades	30,00	30,00	1,00	*	132,85	2,42	3,59	22,57
TOTAL EM 100g							442,82	8,07	11,97	75,23

MODO DE PREPARO:

1. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00

PESO DA PORÇÃO (g): 30,00

TEMPO DE PREPARO: 10 MINUTOS

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS

NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO ROSQUINHA

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Biscoito rosquinha	30,00	6 unidades	30,00	30,00	1,00	*	132,85	2,42	3,59	22,57
TOTAL EM 100g							442,82	8,07	11,97	75,23
MODO DE PREPARO: 1. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 30,00				TEMPO DE PREPARO: 10 MINUTOS			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE	
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS	
NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO SALGADO	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Biscoito salgado	30,00	6 unidades	30,00	30,00	1,00	*	129,60	3,03	4,32	20,61
TOTAL EM 100g							432,00	10,10	14,40	68,70
MODO DE PREPARO: 1. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 30,00				TEMPO DE PREPARO: 10 MINUTOS			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE	
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS	
NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO TIPO MARIA	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Biscoito tipo maria	30,00	6 unidades	30,00	30,00	1,00	*	132,85	2,42	3,59	22,57
TOTAL EM 100g							442,82	8,07	11,97	75,23
MODO DE PREPARO: 1. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 30,00				TEMPO DE PREPARO: 10 MINUTOS			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE	
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS	
NOME DA PREPARAÇÃO: BISTECA DE CARNE SUÍNA FRITA	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Bisteca suína	180	1 bisteca média	180	178,5	1,12	*	197,82	25,92	9,66	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	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	10,00	1 colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	88,40	0,00	10,00	0,00
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
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
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
TOTAL EM 100g							203,39	18,30	13,79	0,67
MODO DE PREPARO: 1.Descongelar adequadamente a bisteca suína e temperar com limão, sal, alho colorau, e pimenta do reino; 2.Refegar e cozinhar com cebola e pimenta de cheiro até amolecer; 3. Fritar as bistecas em óleo quente até dourar; 2. 4.Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 164 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: BOBÓ 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)
Vinagreira	20,00	1 ½ colher sopa	20,00	13,33	1,50	*	5,31	0,44	0,04	1,23
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta do cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
TOTAL EM 100g							38,15	2,79	0,24	8,52
MODO DE PREPARO: 1. Tirar as folhas da vinagreira dos talos e higienizar; 2. Refogar as folhas da vinagreira com alho, cebola, óleo, pimenta de cheiro, pimenta do reino, e sal a gosto; 3. Mexer e bater as folhas até ficarem macias; 4. Cozinhar até amolecer; Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 30,00				TEMPO DE PREPARO: 10 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular

MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: BOLO DE GOMA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polvilho azedo	50,00	2 colheres sopa	50,00	50,00	1,00	*	175,61	0,22	0,00	43,39
Leite líquido integral	15,00	1 colher sopa	15,00	15,00	1,00	*	74,50	3,81	4,04	5,88
Óleo	5,00	1 colher chá	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00
Fermento em pó	5,00	½ colher chá	5,00	5,00	1,00	*	4,49	0,02	0,00	2,20
Ovo	25,00	½ unidade	25,00	22,30	1,12	*	31,91	2,91	1,98	0,36
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							336,43	7,08	11,21	52,72
MODO DE PREPARO: 1. Bater todos os ingredientes no liquidificador, menos o fermento; 2. Despejar o conteúdo em uma bacia e misturar o fermento; 3. Levar para assar em forma untada com óleo e farinha; 4. Assar em forno aquecido a 180°, por aproximadamente 30 minutos. 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 98,30				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS

NOME DA PREPARAÇÃO: BOLO 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	30,00	1 colher sopa	30,00	30,00	1,00	*	45,43	0,34	0,09	10,85
Leite líquido integral	15,00	1 colher sopa	15,00	15,00	1,00	*	74,50	3,81	4,04	5,88
Açúcar	10,00	½ colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Coco	5,00	1 colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	20,32	0,18	2,10	0,52
Ovo	25,00	½ unidade	25,00	22,30	1,12	*	31,91	2,91	1,98	0,36
Manteiga	10,00	1 colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	72,60	0,04	8,24	0,01
TOTAL EM 100g							307,06	7,93	17,82	29,87
MODO DE PREPARO: 1. Descascar, higienizar e ralar a macaxeira. Reservar; 2. Misturar em uma bacia os ovos, o açúcar e a manteiga, até que fique uma mistura homogênea; 3. Adicionar o coco ralado e a macaxeira ralada e misturar bem; 4. Acrescentar o leite e misturar; 5. Despejar essa mistura numa forma untada com manteiga; 6. Levar para assar em forno pré-aquecido, 180°C, por cerca de 50 minutos ou até dourar; 7. Retirar do forno, aguardar amornar, fatiar; 8. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 92,30				TEMPO DE PREPARO: 1h			

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular

MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: BOLO MASSA D'ÁGUA							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	20,00	2 colheres sopa	20,00	20,00	1,00	*	72,09	1,96	0,27	15,02
Ovo	25,00	½ unidade	25,00	22,30	1,12	*	31,91	2,91	1,98	0,36
Açúcar	10,00	½ colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Fermento em pó	5,00	½ colher chá	5,00	5,00	1,00	*	4,49	0,02	0,00	2,20
Óleo	5,00	1 colher chá	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00
Água fria	240	1 xícara chá	240	240	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							307,15	7,90	11,66	44,19
MODO DE PREPARO: 1. Bater no liquidificador, o ovo, a água fria, o açúcar e o óleo; 2. Despejar o conteúdo em um recipiente e acrescentar a farinha de trigo, mexer até que a mistura fique homogênea; 3. Misturar o fermento delicadamente; 4. Levar para assar em forma untada e enfarinhada no forno aquecido a 180°, por aproximadamente 30 minutos; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 62,30				TEMPO DE PREPARO: 1h			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS

NOME DA PREPARAÇÃO: BOLO DE PUBA							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 puba	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	144,07	0,65	0,19	34,91
Ovo	25,00	½ unidade	25,00	22,30	1,12	*	31,91	2,91	1,98	0,36
Leite de coco	15,00	1 colher sopa	15,00	15,00	1,00	*	24,92	0,15	2,75	0,33
Fermento em pó	5,00	1 colher chá	5,00	5,00	1,00	*	4,49	0,02	0,00	2,20
Manteiga	10,00	1 colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	72,60	0,04	8,24	0,01
Coco fresco ralado	5,00	1 colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	17,70	0,17	1,68	0,76
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							300,81	4,00	15,10	39,24
MODO DE PREPARO: 1. Bater as gemas, a manteiga e o sal até que a mistura fique homogênea; 2. Acrescentar a farinha de trigo e continuar batendo, em seguida acrescentar o leite de coco, o coco ralado e as claras batidas em neve; 3. Misturar o fermento delicadamente e levar para assar em forno aquecido a 180°, por aproximadamente 40 minutos; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 98,30				TEMPO DE PREPARO: 1h			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS

NOME DA PREPARAÇÃO: BOLO DE TAPIOCA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Tapioca	50,00	2 colheres sopa	50,00	50,00	1,00	*	165,50	0,25	0,15	40,55
Ovo	25,00	½ unidade	25,00	22,30	1,12	*	31,91	2,91	1,98	0,36
Leite de coco	15,00	1 colher sopa	15,00	15,00	1,00	*	24,92	0,15	2,75	0,33
Açúcar	10,00	½ colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Manteiga	10,00	1 colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	72,60	0,04	8,24	0,01
Coco fresco ralado	5,00	1 colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	17,70	0,17	1,68	0,76
Leite integral líquido	15,00	1 colher sopa	15,00	15,00	1,00	*	74,50	3,81	4,04	5,88
TOTAL EM 100g							334,48	5,78	14,80	45,44
MODO DE PREPARO: 1. Misturar numa bacia a tapioca, leite integral e o leite de coco; 2. Deixar hidratar por aproximadamente 20 minutos; 3. Liquidificar ou bater na batedeira a manteiga, açúcar e os ovos até a mistura ficar homogênea; 4. Colocar a mistura do liquidificador ou da batedeira na tapioca hidratada; 5. Adicionar o coco ralado e mexer; 6. Despejar essa mistura numa forma untada com manteiga; 7. Levar para assar em forno pré-aquecido, 180°C, por cerca de 50 minutos ou até dourar; 8. Retirar do forno, aguardar amornar, fatiar; 9. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 127,30				TEMPO DE PREPARO: 1h			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE	
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS	
NOME DA PREPARAÇÃO: BOLO SIMPLES	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	40,00	2 colheres Sopa	40,00	40,00	1,00	*	148,00	7,00	1,90	25,72
Açúcar	10,00	1 colheres de sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Fermento	5,00	½ colher chá	5,00	5,00	1,00	*	4,49	0,02	0,00	2,20
Leite em pó	15,00	1 colher de sopa	15,00	15,00	1,00	*	74,50	3,81	4,04	5,88
Manteiga	10,00	1 colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	72,60	0,04	8,24	0,01
Ovo	25,00	1 unidade	25,00	22,30	1,12	*	31,91	2,91	1,98	0,36
Farinha de trigo	40,00	2 colheres Sopa	40,00	40,00	1,00	*	148,00	7,00	1,90	25,72
TOTAL EM 100g							358,10	10,49	14,47	47,35
MODO DE PREPARO: 1. Diluir o leite em pó conforme as instruções da embalagem, em água filtrada; 2. Bater no liquidificador a farinha de trigo com açúcar, leite, manteiga e ovos até formar uma mistura homogênea; 3. Adicionar o fermento em pó na mistura e bater novamente por cerca de 30 segundos; 4. Aquecer o forno a 180°; 5. Untar a assadeira com manteiga e adicionar a mistura; 6. Assar por aproximadamente 30 a 40 minutos, deixar ficar dourado ou utilizar o método do palito para ver se se já está assado; 7. Esperar esfriar e desenformar; 8. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 105,0				TEMPO DE PREPARO: 2 horas			

MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: CAFÉ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Café	10,00	½ colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	0,10	0,01	0,02	0,05
Açúcar	5,00	1 colher chá cheia	5,00	5,00	1,00	*	19,34	0,02	0,00	4,98
TOTAL EM 100g							129,62	0,19	0,13	33,52
MODO DE PREPARO: 1. Ferver a água e ainda no fogo acrescentar o café e o açúcar; 2. Coar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 127,30				TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE	
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS	
NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE CARNE SECA 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)
Carne seca	60,00	2 colheres de sopa	60,00	53,57	1,12	*	114,64	14,26	5,95	0,00
Abóbora	36,00	1 colher de sopa	36,00	26,28	1,37	*	10,51	0,46	0,14	1,63
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
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	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Tomate	5,00	1 colher de café	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Cheiro verde	3,00	1/6 de colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
TOTAL EM 100g							193,17	15,76	9,65	10,01
MODO DE PREPARO: 1. Cozinhar a abóbora 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; 3. Deixe esfriar, em seguida desfiar a carne; 4. Na mesma panela que foi frita a carne adicione a abóbora e a carne desfiada e deixe cozinhar; 5. Finalizar com cheiro verde e servir conforme o cardápio.										
REDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g) : 192 g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE FRANGO DESFIADO COM MACAXEIRA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha branca	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	144,35	0,62	0,11	35,16
Frango	30,00	1 ½ colher sopa	30,00	21,58	1,39	*	25,72	4,65	0,65	0,00
Macaxeira	35,00	1 colher sopa	35,00	26,12	1,34	*	39,55	0,30	0,08	9,45
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11

Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Alho	1,0	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
TOTAL EM 100g							192,04	5,70	11,28	16,70

MODO DE PREPARO:

1. Lavar, descascar, cortar e cozinhar a macaxeira. Reservar;
2. Descongelar adequadamente e cortar em cubos o frango, temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;
3. Refogar e cozinhar o frango em cubos com os demais temperos;
4. Assim que o frango estiver macio, desligue o fogo deixe esfriar e desfie;
5. Bater a macaxeira cozida no liquidificador junto com uma parte do molho do cozimento do frango até formar um caldo grosso;
6. Colocar a macaxeira batida no liquidificador junto com o frango desfiado e a farinha branca e deixar cozinhar um pouco em fogo baixo;
7. Salpicar a cebolinha higienizada e cortada sobre o caldo;
8. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00

PESO DA PORÇÃO (g): 52,00

TEMPO DE PREPARO: 60 minutos

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular

MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS

NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO 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	35,00	1 colher sopa	35,00	26,12	1,34	*	39,55	0,30	0,08	9,45
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00

Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta do cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100g							107,47	0,76	1,37	23,18
MODO DE PREPARO: 1. Lavar, descascar e cortar em cubos a macaxeira. Reservar; 2. Cozinhar a macaxeira. Reservar; 3. Bater no liquidificador a macaxeira cozida; 4. Refogar os temperos, por aproximadamente por 20 minutos; 5. Acrescentar a macaxeira batida e deixar cozinhar até que fiquem macios; 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 127,30				TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE OVOS COM CEBOLINHA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Ovo	44,00	1 unidade	44,00	39,29	1,12	*	56,22	5,12	3,50	0,64
Farinha branca	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	72,17	0,31	0,06	17,58
Cebolinha	2,3	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Cheiro verde	5,0	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12

Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Alho	1,0	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
TOTAL EM 100g							185,85	6,70	7,59	22,32

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os ovos e quebrá-los em uma vasilha separada. Reservar;
2. Refogar o alho, cebola, cebolinha, colorau, pimenta de cheiro, pimenta do reino, pimentão e tomate numa panela aquecida com óleo;
3. Acrescentar água e aos poucos a farinha branca, mexendo sempre para não embolar, deixar no ponto de creme;
4. Adicionar os ovos da vasilha, cheiro verde e sal;
5. Deixar cozinhar;
6. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00

PESO DA PORÇÃO (g): 101,00

TEMPO DE PREPARO: 40 minutos

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular

MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS

NOME DA PREPARAÇÃO: CANELA

							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Canela em pó	10,00	½ colher café	10,00	10,00	1,00	*	26,10	0,39	0,32	7,98
TOTAL EM 100g							261,00	3,89	3,19	79,80

MODO DE PREPARO:

1. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00

PESO DA PORÇÃO (g): 77,38

TEMPO DE PREPARO: 1h 20 minutos

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular

MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS

NOME DA PREPARAÇÃO: CANJICA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Espiga de milho	50,00	2 colheres sopa	50,00	34,01	1,47	*	46,99	2,24	0,21	9,71
Açúcar	10,00	½ colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Canela em pó	10,00	½ colher café	10,00	10,00	1,00	*	26,10	0,39	0,32	7,98
Coco seco ralado	5,00	1 colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	33,00	0,34	3,23	1,22
Leite de coco	15,00	1 colher sopa	15,00	15,00	1,00	*	24,92	0,15	2,75	0,33
Leite integral líquido	15,00	1 colher sopa	15,00	15,00	1,00	*	9,75	0,44	0,49	0,89

TOTAL EM 100g	201,58	4,04	7,86	33,80
MODO DE PREPARO: 1. Retirar o milho das espigas e liquidificar com o açúcar, leite de coco e leite integral até triturar todo milho; 2. Liquidificar até formar uma mistura homogênea e depois adicionar o coco ralado; 3. Despejar a mistura numa panela e deixar cozinhar até obter a consistência de papa; 4. Retirar do fogo e acrescentar a canela em pó; 5. Servir conforme o cardápio.				
RENDIMENTO (g): 100,00	PESO DA PORÇÃO (g): 77,38	TEMPO DE PREPARO: 1h 20 minutos		

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE BOVINA COM LEGUMES (MAMÃO VERDE, QUIABO, BATATA DOCE E VINAGREIRA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne bovina em cubos	180,00	6 colheres sopa	180,00	160,71	1,12	*	231,47	33,45	9,82	0,00
Mamão verde	20,00	1 colher sopa	20,00	12,90	1,55	*	5,85	0,11	0,02	1,49
Quiabo	40,00	1 colher sopa	40,00	32,52	1,23	*	7,30	0,47	0,07	1,55
Batata doce	20,00	1 colher sopa	20,00	16,52	1,21	*	19,53	0,21	0,02	4,66
Vinagreira	20,00	1 colher sopa	20,00	13,33	1,50	*	3,47	0,28	0,05	0,65
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22

Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta do cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100g							118,12	13,69	5,11	3,90

MODO DE PREPARO:

1. Selecionar, descascar, lavar e cortar em cubos pequenos os legumes e o mamão verde. Reservar;
2. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;
3. Refogar a carne bovina com os demais temperos;
4. Cozinhar a carne com os legumes e o mamão verde por aproximadamente 10 minutos e depois acrescentar as folhas de vinagreira já higienizadas e retirada dos talos;
5. Deixar cozinhar até amolecer tudo e servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00

PESO DA PORÇÃO (g): 246,88

TEMPO DE PREPARO: 1h 30 minutos

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular

MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS

NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE REFOGADA COM LEGUMES (INHAME, MAXIXE 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)
Carne bovina em cubos	180,00	6 colheres sopa	180,00	160,71	1,12	*	231,47	33,45	9,82	0,00
Chuchu	20,00	1 colher sopa	20,00	14,49	1,38	*	2,46	0,10	0,01	0,60
Maxixe	40,00	1 colher sopa	40,00	38,10	1,05	*	5,24	0,53	0,03	1,04
Inhame	35,00	1 colher sopa	35,00	25,74	1,36	*	24,89	0,53	0,05	5,98
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00

Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta do cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100g							114,39	13,51	5,01	3,37
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, descascar, lavar e cortar em cubos pequenos os legumes. Reservar; 2. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 3. Refogar a carne bovina com os demais temperos; 4. Deixar cozinhar até amolecer tudo e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 89,01				TEMPO DE PREPARO: 1h 20 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE BOVINA DE PANELA COM BARINJELA E BATATA INGLESA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne bovina em cubos	180,00	1 bife médio	180,00	160,71	1,12	*	231,47	33,45	9,82	0,00
Berinjela	25,00	1 colher sopa	25,00	22,94	1,09	*	4,50	0,28	0,02	1,02
Batata inglesa	20,00	½ colher de sopa	20,00	18,02	1,11	*	11,60	0,32	0,00	2,65
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12

Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta do cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100g							115,72	13,29	4,96	3,77
MODO DE PREPARO:										
1. Lavar, descascar, cortar os legumes. Reservar;										
2. Descongelar adequadamente a carne e cortar em cubos, temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;										
3. Refogar e cozinhar a carne em cubos com os demais temperos;										
4. Em seguida colocar a batata inglesa e cozinhar por mais 5 minutos e em seguida adicionar a berinjela e cozinhar por mais 5 minutos.										
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 89,01				TEMPO DE PREPARO: 1h 20 minutos		

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE SECA DESFIADA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne seca bovina	180,00	1 bife médio	180,00	160,71	1,12	*	231,47	33,45	9,82	0,00
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta do cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03

TOTAL EM 100g	172,89	20,08	9,36	0,83
MODO DE PREPARO: 1. Desaguar a carne adequadamente. Reservar; 2. Em uma panela aquecida com óleo frite a carne seca; 3. Retire a carne da panela e desfie. Reservar; 4. Na mesma panela que foi feita a carne coloque todos os temperos e refogue por volta de 10 minutos, em seguida acrescente a carne e refogue por mais 10 minutos; 5. Sirva de acordo com o cardápio.				
RENDIMENTO (g): 100,00	PESO DA PORÇÃO (g): 89,01	TEMPO DE PREPARO: 1h 20 minutos		

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE SUÍNA COZIDA AO MOLHO COM MANJERICÃO, MAXIXE E VINAGREIRA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne suína em cubos	180,00	6 colheres sopa	180,00	162,16	1,11	*	284,79	36,65	14,22	0,00
Maxixe	40,00	1 colher sopa	40,00	38,09	1,05	*	5,24	0,53	0,03	1,04
Vinagreira	20,00	1 colher sopa	20,00	13,33	1,50	*	3,47	0,28	0,05	0,65
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola, crua	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02

Pimenta do cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100g							139,57	16,21	7,45	1,19
MODO DE PREPARO:										
1. Lavar, higienizar e cortar em rodela o maxixe. Reservar;										
2. Lavar, higienizar e soltar as folhas dos galhos da vinagreira e manjerição. Reservar;										
3. Descongelar adequadamente e cortar em cubos pequenos a carne suína, temperar com alho, limão, sal, pimenta do reino e colorau. Reservar;										
4. Refogar o restante dos temperos com óleo, em seguida acrescentar a carne suína e refogar um pouco mais;										
5. Acrescentar água suficiente para o cozimento, quando a carne estiver quase macia, acrescentar o maxixe, a vinagreira e o manjerição deixe cozinhar até que amoleçam;										
6. Sirva conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 232,61				TEMPO DE PREPARO: 1h 20 minutos		

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE SUÍNA REFOGADA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne suína	180,00	6 colheres sopa	180,00	162,16	1,11	*	284,80	36,66	14,22	0,00
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 do cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Cebola	20,00	½ colher sopa	20,00	13,99	1,43	*	5,51	0,24	0,01	1,24
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22

Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
TOTAL EM 100g							172,89	20,08	9,36	0,83
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente a carne suína, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, pimenta do reino, limão e sal; 2. Refogar e cozinhar a carne suína numa panela aquecida com óleo e os outros temperos; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 208,00				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE SUÍNA REFOGADA COM MANJERICÃO E ABÓBORA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne suína	180,00	6 colheres sopa	180,00	162,16	1,11	*	284,80	36,66	14,22	0,00
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 do cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Cebola	20,00	½ colher sopa	20,00	13,99	1,43	*	5,51	0,24	0,01	1,24
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00

Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
TOTAL EM 100g							129,76	14,90	6,80	1,71
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar o inhame em cubos. Reservar; 2. Descongelar adequadamente a carne suína, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, pimenta do reino, limão e sal; 3. Refogar e cozinhar a carne suína e o inhame numa panela aquecida com óleo e os outros temperos; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 208,00				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos		

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: CUSCUZ DE ARROZ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Flocão de arroz	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1	*	64,80	2,84	3,86	7,12
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							308,57	13,52	18,38	33,90
MODO DE PREPARO: 1. Colocar a flocão de arroz 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): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 41,00				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos		

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: CUSCUZ DE MILHO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Flocão de milho	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1	*	141,39	2,89	0,76	31,55
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							344,86	7,04	1,86	76,95
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): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 41,00				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: ENSOPADINHO DE CARNE SUÍNA 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)
Carne suína	180,00	6 colheres sopa	180,00	162,16	1,11	*	284,80	36,66	14,22	0,00
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 do cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Cebola	20,00	½ colher sopa	20,00	13,99	1,43	*	5,51	0,24	0,01	1,24
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00

Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Carne suína	180,00	6 colheres sopa	180,00	162,16	1,11	*	284,80	36,66	14,22	0,00
Inhame	35,00	1 colher sopa	35,00	25,74	1,36	*	19,34	0,41	0,04	4,65
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
TOTAL EM 100g							129,76	14,90	6,80	1,71

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar, descascar e cortar o chuchu e a cenoura em cubos. Reservar;
2. Descongelar adequadamente a carne suína, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, pimenta do reino, limão e sal;
3. Refogar e cozinhar a carne suína e o chuchu e a cenoura numa panela aquecida com óleo e os outros temperos;
4. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	PESO DA PORÇÃO (g): 208,00	TEMPO DE PREPARO: 60 minutos
-------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------------

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS

NOME DA PREPARAÇÃO: FARINHA AMARELA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha amarela	5,00	2 colheres sopa	5,00	5,00	1,00	*	18,01	0,08	0,02	4,36
TOTAL EM 100g							360,18	1,62	0,47	87,29

MODO DE PREPARO:

1. Servir conforme com o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	PESO DA PORÇÃO (g): 5,00	TEMPO DE PREPARO: 10 minutos
-------------------------------	---------------------------------	-------------------------------------

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância 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 sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
Manteiga	5,00	¼ colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							211,58	5,53	5,99	33,62
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. Ter cuidado para não queimar;
7. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00

PESO DA PORÇÃO (g): 55,00

TEMPO DE PREPARO: 40 minutos

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular

MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS

NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA COM FAVA (FARINHA BRANCA, CARNE BOVINA EM CUBOS, FAVA E CHEIRO VERDE)

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha branca	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	144,35	0,62	0,11	35,16
Carne bovina (em cubos)	50,0	2 colheres de sopa cheia	50,0	44,6	1,12	*	64,30	9,29	2,73	0,00
Fava (em grão)	10,00	½ Col. de sopa	10,00	6,67	1,50	*	5,71	0,32	0,21	0,67
Cheiro verde	5,00	½ Col. de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00

Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100g							114,39	13,51	5,01	3,37
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar o cheiro verde em tiras. Reservar; 2. Descongelar adequadamente a carne e cortar em cubos. Reservar; 3. Temperar a carne com sal, limão, colorau e pimenta do reino; 4. Em uma panela aquecida de óleo refogar a carne com os outros temperos. Deixar cozinhar por 20 minutos; 5. Selecionar e deixe a fava de molho por pelo menos 12 horas na geladeira. 6. Escorra a fava, lave e coloque em uma panela coberta com água fria e deixe ferver; 7. Em seguida, escorra novamente, coloque água quente e deixe ferver rapidamente por aproximadamente 5 minutos, escorra, coloque água fervente e deixe cozinhar até ficar al dente. Reservar; 8. Na panela que foi refogado a carne, acrescente a fava cozida, o cheiro verde e a farinha e mexa, até misturar; 9. Servir de acordo com cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 126 g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE CUSCUZ DE MILHO COM OVOS MEXIDOS 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)
Flocão de milho	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	141,39	2,89	0,76	31,55
Ovo	25,00	½ unidade	25,00	22,30	1,12	*	31,91	2,91	1,98	0,36
Cheiro verde	5,00	½ Col. de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,30	2,10	*	0,63	0,05	0,01	0,11
Farinha branca	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
TOTAL EM 100g							292,94	8,53	8,42	46,79

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar e picar o cheiro verde. Reservar;
2. Colocar a flocão e o sal em um recipiente;
3. Acrescentar água aos poucos e mexer bem;
4. Colocar a mistura numa cuscuzeira e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 10 minutos, até começar a cheirar;
5. Fritar os ovos, acrescentar o cuscuz e o cheiro verde e misturar bem;
6. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00

PESO DA PORÇÃO (g): 55,00

TEMPO DE PREPARO: 40 minutos

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS

NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE OVO SIMPLES (FARINHA BRANCA E OVOS MEXIDOS)

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	45,05	1,11	*	64,46	5,87	4,01	0,74
Farinha branca	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,30	2,10	*	0,63	0,05	0,01	0,11
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
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo de soja	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							299,65	5,86	14,91	35,71

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar corretamente os ovos em água corrente;
2. Em uma bacia quebrar um a um. Reservar;
3. Em uma panela aquecida com óleo dourar os temperos, cebola, tomate, pimenta de cheiro, colorau e sal;

4. Após o refogado colocar os ovos e deixe fritar por 2 minutos;
5. Em seguida acrescente a farinha e mexa para não queimar;
6. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00

PESO DA PORÇÃO (g): 106,30

TEMPO DE PREPARO: 30 minutos

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS

NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA MAR (FARINHA AMARELA, PEIXE SECO)

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Peixe seco	20,00	1 colher sopa	20,00	17,86	1,12	*	55,85	3,51	4,53	0,00
Farinha amarela	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo de soja	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							253,82	9,07	5,34	43,21

MODO DE PREPARO:

1. Desaguar o peixe, cortar em pedaços pequenos. Reservar;
2. Em uma panela aquecida com óleo acrescente a manteiga, cebola e o sal deixe refogar;

3. Em seguida acrescente o peixe e deixe mais 10 minutos no fogo brando e depois acrescente a farinha e mexa até virar uma mistura homogênea;
4. Sirva de acordo com o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00

PESO DA PORÇÃO (g): 55,00

TEMPO DE PREPARO: 20 minutos

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular

MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS

NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA SECA (FARINHA BRANCA, PEIXE SECO DESFIADO, CHEIRO VERDE, CEBOLA E TOMATE)

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Peixe seco	20,00	1 colher sopa	20,00	17,86	1,12	*	55,85	3,51	4,53	0,00
Farinha amarela	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
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	½ Col. de sopa	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 de soja	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							299,65	5,86	14,91	35,71

MODO DE PREPARO:

1. Desaguar o peixe e desfiar. Reservar;
2. Em uma panela aquecida com óleo acrescente a manteiga, cebola, tomate, o cheiro verde e o sal deixe refogar;
3. Em seguida acrescente o peixe e deixe mais 10 minutos no fogo brando e depois acrescente a farinha e mexa até virar uma mistura homogênea;
4. Sirva de acordo com o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00

PESO DA PORÇÃO (g): 55,00

TEMPO DE PREPARO: 20 minutos

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS

NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO CARIOCA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão carioca	35,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
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
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
TOTAL EM 100g							331,98	16,31	8,10	50,32

MODO DE PREPARO:

1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;
2. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro 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 na panela de pressão;

5. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00

PESO DA PORÇÃO (g): 129,00g

TEMPO DE PREPARO: 60 minutos

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular

MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS

NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO 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)
Feijão carioca	35,00	2 Colher de sopa	35,00	33,98	1,03	*	111,81	6,79	0,43	20,80
Vinagreira	15,0	1 ½ galho	15,00	10,00	1,50	*	2,60	0,21	0,04	0,49
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
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100g							231,48	11,74	5,59	35,22

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar adequadamente a vinagreira e cortar em pedaços. Reservar;
2. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;
3. Escorrer o feijão e colocar no refogado;
4. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, o tomate, a cebola e a vinagreira higienizada e cortada fininha. Depois acrescentar o colorau e sal;
5. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos ou até amolecer o feijão;
6. Em seguida adicione a vinagreira e deixe cozinhar por mais 5 minutos;
7. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00

PESO DA PORÇÃO (g): 76,00

TEMPO DE PREPARO: 60 minutos

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO MULATA GORDA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão mulata gorda	40,00	2 Colher de sopa	40,00	40,00	1,00	*	38,96	2,34	0,72	6,02
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
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100g							90,24	4,49	2,97	12,11
MODO DE PREPARO: 1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro 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 o feijão está macio; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 75,53 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO PRETO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão preto	35,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
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
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
TOTAL EM 100g							331,98	16,31	8,10	50,32
MODO DE PREPARO: 1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro 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 na panela de pressão; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 129,00g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO PRETO 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 preto	35,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
Abóbora	36,00	1 colher sopa	36,00	33,33	1,08	*	13,33	0,58	0,18	2,06
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	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
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100g							102,30	3,38	5,62	9,73
MODO DE PREPARO:										
1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;										
2. Higienizar e cortar em cubos a abóbora;										
3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, cebola 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 cozinhar por aproximadamente 10 minutos ou até amolecer;										
7. Servir conforme o cardápio.										

RENDIMENTO (g): 100 g	PESO DA PORÇÃO (g): 42,39 g	TEMPO DE PREPARO: 40 minutos
-----------------------	-----------------------------	------------------------------

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO PRETO 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)
Feijão preto	35,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
Vinagreira	20,00	1 colher sopa	20,00	13,33	1,50	*	3,61	0,38	0,07	0,58
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	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
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100g							234,18	11,83	5,54	36,25
MODO DE PREPARO: 1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Higienizar e picar as folhas de vinagreira; 3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, cebola e sal; 4. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 5. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos; 6. Acrescentar as folhas da vinagreira e cozinhar por aproximadamente 10 minutos ou até amolecer; 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 42,39 g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO VERDE							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	40,00	2 Colher de sopa	40,00	29,41	1,36	*	35,69	0,93	0,92	5,98
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
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100g							196,56	9,93	4,64	30,33
MODO DE PREPARO: 1. Escolher o feijão verde e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal; 3. Escorrer o feijão verde e colocar no refogado; 4. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 75,53 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO VERDE 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)
Feijão verde	40,00	2 Colher de sopa	40,00	29,41	1,36	*	35,69	0,93	0,92	5,98
Couve	20,00	1 colher sopa	20,00	13,33	1,50	*	3,61	0,38	0,07	0,58
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	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
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100g							63,38	1,90	2,54	8,78
MODO DE PREPARO: 1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Higienizar e picar as folhas de couve; 3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, cebola e sal; 4. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 5. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos; 6. Acrescentar as folhas da couve e cozinhar por aproximadamente 10 minutos ou até amolecer; 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 75,53 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJOADA DE CARNE SUÍNA E LEGUMES (FEIJÃO PRETO COM CARNE SUÍNA EM CUBOS, BATATA INGLESA 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)
Feijão preto	40,00	2 Colher de sopa	40,00	29,41	1,36	*	35,69	0,93	0,92	5,98
Carne suína	25,00	1 Colher de sopa	25,00	21,19	1,18	*	30,51	4,41	1,30	0,00
Cenoura	25,0	1 colher sopa	20,0	18,52	1,16	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Tomate	5,00	1/6 Colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ Colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta do reino	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Colorau	1,00	1/8 Colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	3,00	1 Colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							144,20	11,67	7,68	6,99
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, descascar e cortar em cubos a batata inglesa e a cenoura. Reservar; 2. Escolher o feijão preto e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal; 4. Nesse refogado colocar a carne para cozinhar até dourar; 5. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 6. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos; 7. Em seguida adicione a batata inglesa deixe cozinhar por 20 minutos em seguida adicione a cenoura e deixe cozinhar por 10 minutos; 8. Deixar cozinhar até o feijão e os legumes ficarem macio; 9. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 144,0 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJOADA DE CARNE (FEIJÃO PRETO COM CARNE BOVINA EM CUBOS, BATATA INGLESA, 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)
Feijão preto	40,00	2 Colher de sopa	40,00	29,41	1,36	*	35,69	0,93	0,92	5,98
Carne bovina	25,00	1 Colher de sopa	25,00	21,19	1,18	*	30,51	4,41	1,30	0,00
Batata inglesa	20,00	½ colher de sopa	20,00	18,02	1,11	*	11,60	0,32	0,00	2,65
Couve	10,00	1/6 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Cenoura	25,00	1 colher sopa	25,00	21,55	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Tomate	5,00	1/6 Colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ Colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta do reino	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Colorau	1,00	1/8 Colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	3,00	1 Colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							77,62	2,35	2,24	12,36

MODO DE PREPARO:

1. Selecionar, descascar e cortar em cubos a cenoura, a batata inglesa e cortar em tiras a couve. Reservar;
2. Escolher o feijão verde e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;
3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal;
4. Nesse refogado colocar a carne para cozinhar até dourar;
5. Escorrer o feijão e colocar no refogado;
6. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos;
7. Em seguida adicione a batata inglesa deixe cozinhar por 20 minutos em seguida adicione a cenoura e deixe cozinhar por 10 minutos;
8. Em seguida adicione a couve e deixe cozinhar por mais 10 minutos;
9. Deixar cozinhar até o feijão e os legumes ficarem macio;
10. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	PESO DA PORÇÃO (g): 144,0 g	TEMPO DE PREPARO: 60 minutos
------------------------	-----------------------------	------------------------------

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: FILEZINHO EM TIRAS 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)	160,00	1 bife médio	160,00	115,11	1,39	*	172,05	23,92	7,75	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 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
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 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Limão	5,00	1/4 colher de sopa	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
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							146,49	17,34	7,72	1,01
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente o frango, cortar em tiras e temperar com alho, limão, pimenta do reino e sal; 2. Fritar as iscas de frango e retirar da panela; 5. Deixar dourar as iscas, servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 192 g				TEMPO DE PREPARO: 40 min			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO A PASSARINHO							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 pedaço médio	180,00	129,50	1,39	*	293,08	21,29	22,41	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100g							159,18	19,32	8,38	0,41
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente o frango; 2. Temperar o frango com alho, sal, pimenta do reino e colorau; 3. Refogar o frango nos outros temperos e deixar cozinhar até ficar macio; desfiar o frango 4. Sirva conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 178,1g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO FRITO							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 pedaço médio	180,00	129,50	1,39	*	293,08	21,29	22,41	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100g							132,65	14,78	7,28	1,15
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente o frango; 2. Temperar o frango com alho, sal, pimenta do reino e colorau; 3. Em uma panela aquecida com óleo fritar os pedaços até dourar; 4. Em uma travessa com papel toalha colocar para escorrer; 5. Sirva conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 178,1g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO AO MOLHO DE LEGUMES (ABÓBORA E 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)
Frango	180,00	1 pedaço médio	180,00	129,50	1,39	*	293,08	21,29	22,41	0,00
Abóbora	36,00	1 colher sopa	36,00	33,33	1,08	*	13,33	0,58	0,18	2,06
Batata inglesa	20,00	½ colher de sopa	20,00	18,02	1,11	*	11,60	0,32	0,00	2,65
Tomate	5,00	1/6 Colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ Colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Limão	5,00	1/8 colher sopa	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
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100g							179,36	11,49	13,17	3,15
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar a batata inglesa e a abóbora em cubos. Reservar; 2. Descongelar adequadamente o frango; 3. Temperar o frango com alho, cebola, pimenta do reino e colorau; 4. Refogar o frango e deixar cozinhar até ficar macio; 5. Colocar a batata e a abóbora deixar cozinhar por mais 10 minutos ou até ficarem macios; 6. Sirva de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 178,1g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO ASSADO							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 pedaço médio	180,00	129,50	1,39	*	293,08	21,29	22,41	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	3,00	½ colher de sopa	3,00	2,10	1,43	*	0,83	0,04	0,00	0,19
Pimenta de cheiro	3,00	½ unidade	3,00	2,50	1,20	*	0,68	0,05	0,01	0,12
Tomate	3,00	1/6 de colher de sopa	3,00	2,56	1,17	*	0,39	0,03	0,00	0,08
Óleo de soja	2,00	1 colher de chá	2,00	2,00	1,00	*	17,68	0,00	2,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							223,32	19,15	8,30	0,57
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente o frango e temperar com alho, cebola, tomate, pimenta de cheiro, colorau e sal; 2. Refogar até ficar macio; 3. Assar o frango em forma untada com óleo até dourar; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 178,1g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO ASSADO COM MANJERICÃO							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 pedaço médio	180,00	129,50	1,39	*	293,08	21,29	22,41	0,00
Manjericão	30,00	3 colheres de sopa	30,00	19,74	1,52	*	4,17	0,39	0,08	0,72
Alho	1,00	1/3 de dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	3,00	½ colher de sopa	3,00	2,10	1,43	*	0,83	0,04	0,00	0,19
Pimenta de cheiro	3,00	½ unidade	3,00	2,50	1,20	*	0,68	0,05	0,01	0,12
Tomate	3,00	1/6 de colher de sopa	3,00	2,56	1,17	*	0,39	0,03	0,00	0,08
Óleo de soja	2,00	1 colher de chá	2,00	2,00	1,00	*	17,68	0,00	2,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							185,06	13,19	14,04	0,88
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar o manjericão; 2. Descongelar adequadamente o frango e temperar com alho, cebola, tomate, pimenta de cheiro, colorau e sal; 3. Refogar com o manjericão até ficar macio; 4. Assar o frango em forma untada com óleo até dourar; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 178,1g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO PIQUE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango	180,00	1 pedaço médio	180,00	129,50	1,39	*	293,08	21,29	22,41	0,00
Pequi	40,00	2 unidades	40,00	19,99	2,01	*	40,97	0,47	3,59	2,59
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Alho	1,00	½ colher de sopa	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Limão	5,00	1/8 colher sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Tomate	3,00	1/6 de colher de sopa	3,00	2,56	1,17	*	0,39	0,03	0,00	0,08
Cebola	5,00	1/8 de colher de sal	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Sal	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta do reino	1,00	½ unidade	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta do cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
TOTAL EM 100g							157,90	3,46	3,47	14,62
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e descascar o pique; 2. Descongelar adequadamente o frango e temperar com alho, cebola, tomate, pimenta de cheiro, colorau e sal; 3. Refogar com pequi até ficar macio; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 100,00				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO DOURADO (FRANGO ASSADO COM AÇAFRÃO)							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 pedaço médio	180,00	129,50	1,39	*	293,08	21,29	22,41	0,00
Açafrão	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	3,10	0,11	0,06	0,65
Alho	1,00	½ colher de sopa	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Limão	5,00	1/8 colher sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Tomate	3,00	1/6 de colher de sopa	3,00	2,56	1,17	*	0,39	0,03	0,00	0,08
Cebola	5,00	1/8 de colher de sal	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Sal	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta do reino	1,00	½ unidade	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta do cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
TOTAL EM 100g							223,32	19,15	8,30	0,57
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente o frango e temperar com alho, cebola, tomate, pimenta de cheiro, colorau, açafrão e sal; 2. Refogar com pequi até ficar macio; 3. Assar o frango em forma untada com óleo até dourar; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 100,00				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular										
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância										
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: GALINHA AO MOLHO COM MAXIXE E MILHO							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 pedaço médio	180,00	129,50	1,39	*	293,08	21,29	22,41	0,00
Maxixe	40,00	1 colher sopa	40,00	32,52	1,23	*	4,47	0,45	0,02	0,89
Milho verde	25,00	1 colher sopa	25,00	13,29	1,43	*	12,97	0,43	0,31	2,28
Alho	1,00	½ colher de sopa	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Limão	5,00	1/8 colher sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Tomate	3,00	1/6 de colher de sopa	3,00	2,56	1,17	*	0,39	0,03	0,00	0,08
Cebola	5,00	1/8 de colher de sal	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Sal	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta do reino	1,00	½ unidade	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta do cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
TOTAL EM 100g							179,83	12,20	13,26	2,69
MODO DE PREPARO: 1. Separar, limpar e cortar em rodela o milho verde e o maxixe. Reservar; 2. Descongelar adequadamente o frango e temperar com alho, cebola, tomate, pimenta de cheiro, colorau, açafrão e sal; 3. Em uma panela aquecida com os outros temperos refogar o frango e o milho verde por 20 minutos; 4. Em seguida acrescentar o maxixe e deixar cozinhar até que fique macio; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 268,00				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS

NOME DA PREPARAÇÃO: GALINHA COZIDA COM PIQUE E BATATA INGLESA							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 pedaço médio	180,00	129,50	1,39	*	293,08	21,29	22,41	0,00
Pequi	40,00	2 unidades	40,00	19,99	2,01	*	40,97	0,47	3,59	2,59
Batata inglesa	35,00	1 colher sopa	35,00	31,53	1,11	*	20,30	0,56	0,00	4,63
Alho	1,00	½ colher de sopa	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Limão	5,00	1/8 colher sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Tomate	3,00	1/6 de colher de sopa	3,00	2,56	1,17	*	0,39	0,03	0,00	0,08
Cebola	5,00	1/8 de colher de sal	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Sal	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta do reino	1,00	½ unidade	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta do cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
TOTAL EM 100g							186,03	12,30	13,85	2,67
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar o pique e a batata inglesa, cortando em cubos a batata. Reservar; 2. Descongelar adequadamente o frango e temperar com alho, cebola, tomate, pimenta de cheiro, colorau e sal; 3. Em uma panela aquecida com os outros temperos refogar o frango, pique e a batata inglesa por 20 minutos; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 268,00				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância 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	160,00	1 unidade	160,00	160,00	1,00	*	157,90	5,54	5,55	23,39
TOTAL EM 100g							157,90	3,46	3,47	14,62
MODO DE PREPARO: 1. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 160,00				TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS			

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

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: JUÇARA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Juçara	180,0	1 copo americano	180,0	180,0	1,0	*	104,49	1,44	7,09	11,02
TOTAL EM 100G							58,05	0,80	3,94	6,12
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descongelar adequadamente; 2. Servir de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 180,00				TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular

MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: LARANJA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Laranja	90,00	1 unidade	90,00	52,33	1,72	*	26,93	0,56	0,10	6,73
TOTAL EM 100g							26,93	1,08	0,19	12,86
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a fruta e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 90,00				TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: LEITE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Leite integral pó	15,00	1 colher de sopa	15,00	15,00	1,00	*	74,50	3,81	4,04	5,88
TOTAL EM 100G							496,65	25,42	26,90	39,18
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a embalagem; 2. Fazer a diluição do leite conforme as instruções da embalagem; 3. Servir conforme o cardápio										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 90,00				TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: LEITE QUENTE							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 pó	15,00	1 colher de sopa	15,00	15,00	1,00	*	74,50	3,81	4,04	5,88
TOTAL EM 100G							496,65	25,42	26,90	39,18
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a embalagem; 2. Fazer a diluição do leite conforme as instruções da embalagem; 3. Levar ao fogo e deixar ferver por 5 minutos; 4. Servir conforme o cardápio										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 90,00				TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular

MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância 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. Higienizar a fruta e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 75 g				TEMPO DE PREPARO: 20 min			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE	
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS	
NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRÃO	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 sopa	30,00	30,00	1,00	*	111,17	3,10	0,59	22,99
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 colher sopa	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
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
TOTAL EM 100G							141,42	7,17	7,81	51,36
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 o colorau, em seguida o macarrão; 6. Mexer um pouco e desligue o fogo; 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 46,27				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE	
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS	
NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRONADA AO MOLHO DE TOMATE, CARNE MOÍDA E MANJERICÃO	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Macarrão	50,00	2 Colher de sopa	50,00	50,00	1,00	*	185,56	5,00	0,65	38,97
Carne moída	30,00	1 Colher de sopa	30,00	26,79	1,12	*	36,58	5,20	1,59	0,00
Tomate	5,00	1/6 Colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ Colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 Colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100G							281,00	10,76	5,88	33,72
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. Descongelar adequadamente, temperar e refogar a carne moída com alho, cebola, colorau, limão, óleo, pimenta de cheiro, sal e tomate; 5. Deixar cozinhar até amolecer; 6. Adicionar o macarrão cozido na carne moída; 7. Mexer e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 92 g				TEMPO DE PREPARO: 30 min			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE	
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS	
NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRÃO DE FRANGO DESFIADO, MILHO VERDE E CENOURA RALADA	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Macarrão	50,00	2 colher de sopa	50,00	50,00	1,00	*	185,28	5,16	0,99	38,31
Frango (peito)	40,00	2 de colher de sopa	40,00	28,78	1,39	*	43,01	5,98	1,94	0,00
Milho verde	25,00	1 colher sopa	25,00	13,29	1,43	*	12,97	0,43	0,31	2,28
Cenoura	25,00	1 colher de sopa	25,00	21,55	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98
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 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	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	1 colher de chá	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta do cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Tomate	15,00	½ colher de sopa	15,00	8,55	1,17	*	1,31	0,09	0,01	0,27
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
TOTAL EM 100G							183,55	8,09	4,08	28,11
MODO DE PREPARO: 1. Escorrer e separar o milho-verde. Reservar; 2. Descongelar adequadamente o frango; 3. Higienizar e ralar a cenoura. Reservar; 4. Cozinhar o macarrão e reservar; 5. Cortar o frango em cubos; 6. Temperar o frango com limão, alho, a cebola, o colorau, pimenta de cheiro e refogar; 7. Quando já estiver frio, desfiar; 8. Na panela que foi refogado o frango acrescentar a cenoura e o frango desfiado e misturar e deixar cozinhar, acrescentar o macarrão e o milho; 9. Servir morno ou conforme a preferência dos alunos.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 176 g				TEMPO DE PREPARO: 40 min			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE	
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS	
NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRÃO GRANJEIRO (MACARRÃO, FRANGO DESFIADO E MANJERICÃO)	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Macarrão	50,00	2 colheres sopa	50,00	50,00	1,00	*	185,56	5,00	0,65	38,97
Frango	30,00	1 ½ colher sopa	30,00	21,58	1,39	*	37,33	6,67	0,97	0,00
Manjeriço	5,00	2 colheres de sopa	5,00	3,29	1,52	*	0,70	0,07	0,01	0,12
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
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	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta 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 sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100G							294,33	13,82	5,41	46,21
MODO DE PREPARO: 1. Lavar, higienizar e cortar o manjeriço. 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 o manjeriço delicadamente; 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 134,30				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS

NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRONADA AO MOLHO DE TOMATE, CARNE MOÍDA E MANJERICÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Macarrão	50,00	2 Colher de sopa	50,00	50,00	1,00	*	185,56	5,00	0,65	38,97
Carne moída	30,00	1 Colher de sopa	30,00	26,79	1,12	*	36,58	5,20	1,59	0,00
Manjericão	5,00	2 colheres sopa	5,00	3,29	1,52	*	0,70	0,07	0,01	0,12
Tomate	5,00	1/6 Colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ Colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 Colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100G							281,00	10,76	5,88	33,72
MODO DE PREPARO: 1. Lavar, higienizar e as folhas do manjericão. 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 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 na carne moída; 8. Mexer e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 92 g				TEMPO DE PREPARO: 30 min			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE	
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS	
NOME DA PREPARAÇÃO: MACAXEIRA COZIDA	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Macaxeira	90,00	3 colheres de sopa	90,00	67,16	1,34	*	101,70	0,76	0,20	24,29
TOTAL EM 100G							151,42	1,13	0,30	36,17
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a macaxeira e reservar; 2. Ferver água com um pouco de sal e colocar a macaxeira deixar cozinhar até ficar macia; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g				PESO DA PORÇÃO (g): 90 g			TEMPO DE PREPARO: 30 min			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE	
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS	
NOME DA PREPARAÇÃO: MAMÃO	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE	
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS	
NOME DA PREPARAÇÃO: MANTEIGA	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Manteiga	5,00	¼ de colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
TOTAL EM 100 G							725,97	0,41	82,36	0,06
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			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE	
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS	
NOME DA PREPARAÇÃO: MELANCIA	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

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

MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: MELÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Melão	90,00	1 fatia média	90,00	86,54	1,04		25,42	0,59	0,00	6,51
TOTAL EM 100g							29,37	0,68	0,00	7,53
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a melão e cortar em fatias; 2. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 92,00				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: MELÃO E BANANA CORTADA EM CUBOS COM AVEIA							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
Banana	27,10	2 colheres sopa	27,10	1,66	1,46	*	1,29	0,02	0,00	0,34
Aveia	5,00	1 colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	19,69	0,70	0,42	3,33
TOTAL EM 100g							107,04	2,80	1,26	22,81
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar em cubos as frutas; 2. Misturar as frutas cortadas num recipiente; 3. Colocar a aveia por cima das frutas.										
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 92,00				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos		

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS

NOME DA PREPARAÇÃO: MEXIDO A DELICIA DE SARDINHA COM OVOS							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 sopa	40,00	25,97	1,54	*	74,01	4,14	6,25	0,00
Ovo	25,00	½ unidade	25,00	22,30	1,12	*	31,91	2,91	1,98	0,36
Cheiro verde	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,70	0,06	0,01	0,12
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
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 sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
TOTAL EM 100g							204,60	10,93	16,81	1,94
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar os ovos e reservar; 2. Higienizar e abrir as latas de sardinhas, desprezar o óleo. Reservar; 3. Dourar a cebola numa panela aquecida com óleo, depois acrescentar o cheiro verde, pimenta de cheiro e o tomate. Deixar refogar; 4. Adicionar as sardinhas. Refogar; 5. Acrescentar os ovos, fritar e adicionar pouco de sal; 6. Mexer e servir de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 89,30				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: MEXIDO DE CARNE MOÍDA 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 moída	30,00	1 ½ Colher de sopa	30,00	26,79	1,12	*	57,32	7,13	2,97	0,00
Couve	20,00	1 colher de sopa	20,00	12,20	1,64	*	3,30	0,35	0,07	0,53
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
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 sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
TOTAL EM 100g							170,07	16,56	10,92	0,35

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar e cortar as folhas de couve em tiras. Reservar;
2. Descongelar adequadamente a carne moída, e temperar com sal, pimenta do reino, colorau e alho amassado. Reservar;
3. Em uma panela aquecida com óleo e os outros temperos refogar a carne moída;
4. Após 20 minutos adicione a couve e deixe refogar por mais 20 minutos;
5. Servir de acordo com o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00

PESO DA PORÇÃO (g): 89,30

TEMPO DE PREPARO: 40 minutos

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular

MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS

NOME DA PREPARAÇÃO: MEXIDO DE FRANGO DESFIADO, OVO 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)
-------------	-------------------	----------------	--------	--------	----	-----------------------	-------------------	------------	------------	------------

Frango	30,00	1 ½ Col de sopa	30,00	21,58	1,39	*	25,72	4,65	0,65	0,00
Ovo	25,00	½ unidade	25,00	22,30	1,12	*	31,91	2,91	1,98	0,36
Cebolinha	2,3	1 Col. de sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
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 sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
TOTAL EM 100g							183,67	13,56	13,62	0,94
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar os ovos e reservar; 2. Higienizar e cortar a cebolinha em rodela. Reservar; 3. Descongelar adequadamente o frango e temperar com sal, pimenta do reino e colorau; 4. Em uma panela aquecida com óleo e os outros temperos refogar o frango até que fique macio; 5. Desfiar o frango. Reservar; 6. Na mesma panela que foi refogado o frango adicione os ovos e o frango desfiado; 7. Mexa sem parar até os ovos ficarem ao ponto, acrescentar a cebolinha; 8. Mexer e servir de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 89,30				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE	
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS	
NOME DA PREPARAÇÃO: MEXIDO DE OVOS COM COENTRO	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Ovo	55,00	1 unidade	55,00	49,55	1,11	*	70,91	6,46	4,41	0,81
Coentro	5,00	1 colher sopa	5,00	4,35	1,15	*	12,13	0,95	0,21	2,27
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							107,72	11,22	14,68	1,55
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cortar o coentro. Reservar; 2. Higienizar os ovos e quebrar um a um numa vasilha; 3. Acrescentar o sal; 4. Bater com um garfo ou na batedeira até ficarem espumosos; 5. Derreter a manteiga numa frigideira e coloque os ovos e o coentro; 6. Mexer até que todo o ovo esteja cozido, mais ainda macio; 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 58,16				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE	
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS	
NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE FUBÁ 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)
Fubá de milho	35,00	2 colheres sopa	35,00	35,00	1,00	*	123,72	2,52	0,67	27,61
Açúcar	10,00	½ colheres sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Leite em pó	20,00	1 colheres sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Coco seco ralado	5,00	¼ colheres sopa	5,00	2,65	1,88	*	70,21	0,73	6,86	2,60
TOTAL EM 100g							438,82	11,07	17,07	63,45
MODO DE PREPARO:										
1. Misturar o leite dissolvido na água com o açúcar e fubá de milho até dissolver;										
2. Cozinhar em fogo brando, mexendo sempre até o ponto desejado;										
3. Acrescentar o coco seco ralado e deixar terminar de cozinhar;										
4. Servir morno, conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 30,00				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE	
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS	
NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE MESOCARPO DO BABAÇU	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha de mesocarpa	35,00	2 colheres sopa	35,00	35,00	1,00	*	115,07	0,49	0,07	27,71
Leite em pó integral	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Açúcar	10,00	½ colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
TOTAL EM 100g							389,32	8,63	8,38	70,00
MODO DE PREPARO:										
1. Dissolver o leite, o açúcar e a farinha de mesocarpa numa panela em fogo brando;										
2. Mexer sempre para não embolar;										
3. Deixar cozinhar até a mistura engrossar;										
4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 65,00				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE	
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS	
NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU 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)
Fubá de milho	35,00	2 colheres sopa	35,00	35,00	1,00	*	123,72	2,52	0,67	27,61
Açúcar	10,00	½ colheres sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Leite em pó	20,00	1 colheres sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Coco seco ralado	5,00	¼ colheres sopa	5,00	2,65	1,88	*	70,21	0,73	6,86	2,60
TOTAL EM 100g							438,82	11,07	17,07	63,45
MODO DE PREPARO:										
1. Misturar o leite dissolvido na água com o açúcar e fubá de milho até dissolver;										
2. Cozinhar em fogo brando, mexendo sempre até o ponto desejado;										
3. Acrescentar o coco seco ralado e deixar terminar de cozinhar;										
4. Servir morno, conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 65,00				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE	
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS	
NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE MILHO 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)
Fubá de milho	35,00	2 colheres sopa	35,00	35,00	1,00	*	123,72	2,52	0,67	27,61
Açúcar	10,00	½ colheres sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Leite em pó	20,00	1 colheres sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Coco seco ralado	5,00	¼ colheres sopa	5,00	2,65	1,88	*	70,21	0,73	6,86	2,60
TOTAL EM 100g							438,82	11,07	17,07	63,45
MODO DE PREPARO:										
1. Misturar o leite dissolvido na água com o açúcar e fubá de milho até dissolver;										
2. Cozinhar em fogo brando, mexendo sempre até o ponto desejado;										
3. Acrescentar o coco seco ralado e deixar terminar de cozinhar;										
4. Servir morno, conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 65,00				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE	
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS	
NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE TAPIOCA	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Tapioca	40,0	2 colheres sopa	40,0	40,00	1,0	*	132,40	0,20	0,12	32,44
Açúcar	10,0	½ colher sopa	10,0	10,00	1,0	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Leite integral em pó	30,0	1 ½ colher sopa	30,0	30,00	1,0	*	19,50	0,88	0,97	1,78
Coco ralado	5,0	¼ colher sopa	5,0	2,69	1,88	*	99,00	1,03	9,68	3,66
TOTAL EM 100g							408,46	9,73	11,98	66,30
MODO DE PREPARO: 1. Deixar a tapioca de molho por 10 minutos. 2. Colocar em uma panela a tapioca, o coco, o açúcar e o leite dissolvido em água filtrada; 3. Cozinhar em fogo baixo, sempre mexendo, até obter a consistência desejada; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 85,00				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE	
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS	
NOME DA PREPARAÇÃO: MISTURA SIMPLES (FRANGO DESFIADO, OVO 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)
Frango	30,00	1 ½ Col de sopa	30,00	21,58	1,39	*	25,72	4,65	0,65	0,00
Ovo	25,00	½ unidade	25,00	22,30	1,12	*	31,91	2,91	1,98	0,36
Cenoura	25,00	1 colher de sopa	25,00	21,55	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
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 sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
TOTAL EM 100g							170,96	12,33	12,45	1,27
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e ralar a cenoura. Reservar; 2. Descongelar adequadamente o frango e temperar com sal, pimenta do reino e colorau; 3. Em uma panela aquecida com óleo e os outros temperos refogar o frango até que fique macio; 4. Desfiar o frango. Reservar; 5. Na mesma panela que foi refogado o frango adicione os ovos e o frango desfiado; 6. Mexa sem parar até os ovos ficarem ao ponto, acrescentar a cenoura; 7. Mexer e servir de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 98,00				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância 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	55,00	1 unidade	55,00	49,55	1,11	*	70,91	6,46	4,41	0,81
Manteiga	5,00	¼ de colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							107,72	6,53	8,54	0,90
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. Derreter a manteiga numa frigideira e coloque os ovos; mexer até que todo o ovo esteja cozido, mais ainda macio. 5. Servir conforme o cardápio										
RENDIMENTO (g): 100 g				PESO DA PORÇÃO (g): 58,16 g				TEMPO DE PREPARO: 30 min		

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO CHEIO (PÃO, CARNE MOÍDA E CENOURA RALADA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)

Carne moída	60,00	2 colheres de sopa	60,00	53,57	1,12	*	114,64	14,26	5,95	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta do reino	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	3,00	1,43	2,10	*	0,49	0,04	0,01	0,08
Pão	50,00	1 unidade	50,00	50,00	1,00	*	149,91	3,98	1,55	29,32
Cenoura	15,00	1 colher de sopa	15,00	12,93	1,16	*	3,88	0,14	0,03	0,59
TOTAL EM 100g							408,46	9,73	11,98	66,30

MODO DE PREPARO:

1. Descongelar a carne e temperar com colorau, alho, sal, cebola, pimenta do reino, pimenta de cheiro e limão;
2. Refogar com óleo e em seguida deixar cozinhar e reservar;
3. Higienizar e ralar a cenoura;
4. cortar o pão ao meio e colocar a carne moída e a cenoura ralada;
5. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100 g

PESO DA PORÇÃO (g): 145 g

TEMPO DE PREPARO: 40 min

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS

NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO DE FORMA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Pão	50,0	1 unidade	50,0	50,0	1,0	*	149,91	3,98	1,55	29,32

TOTAL EM 100 G				299,81	7,95	3,10	58,65
MODO DE PREPARO: 1. Servir conforme o cardápio.							
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 50,00			TEMPO DE PREPARO: 30 minutos	

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO MASSA FINA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Pão massa fina	50,0	1 unidade	50,0	50,0	1,0	*	177,62	2,58	6,54	27,92
TOTAL EM 100 G							299,81	5,15	13,08	55,83

MODO DE PREPARO:

1. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00

PESO DA PORÇÃO (g): 85,00

TEMPO DE PREPARO: 30 minutos

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO MASSA GROSSA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Pão massa grossa	50,0	1 unidade	50,0	50,0	1,0	*	149,91	3,98	1,55	29,32

TOTAL EM 100 G				299,81	7,95	3,10	58,65
MODO DE PREPARO: 1. Servir conforme com o cardápio.							
RENDIMENTO (g): 100 g		RENDIMENTO (g): 100 g		RENDIMENTO (g): 100 g			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXE COZIDO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Peixe	180,00	2 filés médios	180,00	100,56	1,79	*	107,80	16,74	4,03	0,00
Coentro	3,00	1 colher de sopa	3,00	1,43	2,10	*	0,49	0,04	0,01	0,08
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimentão	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,82	0,04	0,01	0,19

Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Limão	5,00	¼ de colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100g							115,03	14,06	5,84	0,89
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal; 2. Colocar numa panela o óleo, a cebola, tomate, pimentão e pimenta de cheiro e refogue; 3. Coloque o peixe e deixar cozinhar; 4. Servir conforme o cardápio..										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 85,00				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXE COZIDO COM CAJU							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)

Peixe	180,00	2 filés médios	180,00	100,56	1,79	*	111,50	16,35	4,62	0,00
Caju	50,00	1 unidade	50,00	40,32	1,24	*	17,36	0,39	0,13	4,15
Cheiro verde	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,70	0,06	0,01	0,12
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
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 sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100g							99,80	10,59	4,84	3,31

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar e cortar ao meio os caju. Reservar;
2. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal;
3. Colocar numa panela cebola, cheiro verde, colorau, tomate e óleo para refogar em fogo baixo;
4. Acrescentar o peixe ao refogado;
5. Adicionar água e caju até cobrir o peixe e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 10 minutos;
6. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00

PESO DA PORÇÃO (g): 160,96

TEMPO DE PREPARO: 1h

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular

MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS

NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXE 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	100,56	1,79	*	107,80	16,74	4,03	0,00
Cheiro verde	3,00	½ colher sopa	3,00	1,43	2,10	*	0,49	0,04	0,01	0,08
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31

Pimentão	5,00	½ colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,82	0,04	0,01	0,19
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
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
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100g							115,03	14,06	5,84	0,89

MODO DE PREPARO:

1. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal;
2. Colocar numa frigideira óleo e deixar esquentar bem;
3. Acrescentar bem devagar 1 por 1 e deixar fritar;
4. Distribuir os peixes numa travessa forrada com papel toalha.
5. Depois em uma outra panela cortar os temperos, colocar o peixe frito e deixar cozinhar, sem desmanchar.
6. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00

PESO DA PORÇÃO (g): 208,00

TEMPO DE PREPARO: 30 minutos

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXE FRITO COM AZEITE DE COCO BABAÇU							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	100,56	1,79	*	76,84	15,57	1,15	0,00

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
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Azeite de coco	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100g							195,08	25,11	9,85	0,16
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal; 2. Colocar numa frigideira no azeite de coco e deixar esquentar bem; 3. Acrescentar bem devagar 1 por 1 e deixar fritar; 4. Distribuir os peixes numa travessa forrada com papel toalha para tirar o excesso do óleo; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 190,00				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXE REFOGADO COM 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)
Peixe	180,00	1 filés médios	180,00	100,56	1,79	*	107,81	16,74	4,03	0,00
Batata inglesa	20,00	½ colher sopa	20,00	18,02	1,11	*	11,60	0,32	0,00	2,65
Cheiro verde	3,00	½ colher sopa	3,00	1,43	2,10	*	0,49	0,04	0,01	0,08
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31

Pimentão	5,00	½ colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,82	0,04	0,01	0,19
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 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
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100g							117,77	12,70	6,07	2,40

MODO DE PREPARO:

1. Cozinhar as batatas, descascar e cortar em rodela. Reservar;
2. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal;
3. Colocar numa panela cebola, cheiro verde, colorau, tomate e óleo para refogar em fogo baixo;
4. Acrescentar o peixe ao refogado;
5. Adicionar água até cobrir o peixe e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 10 minutos, junto com a as batatas já cozidas;
6. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00

PESO DA PORÇÃO (g): 278,00

TEMPO DE PREPARO: 30 minutos

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: PIRÃO (FARINHA BRANCA E CALDO DE CARNE)							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 100g							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): 191,00	TEMPO DE PREPARO: 30 min
------------------------------	-----------------------------------	---------------------------------

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância 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 de sopa	70,00	51,09	1,37	*	20,44	0,89	0,27	3,16
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
Leite integral pó	20,00	½ colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84

Manteiga	5,00	¼ de colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							194,44	7,51	12,00	14,15
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; 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 191,00				TEMPO DE PREPARO: 30 min			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: REFOGADO DE CARNE BOVINA MOÍDA COM CHUCHU 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)
Carne bovina moída	120,00	4 colheres sopa	120,00	107,14	1,12	*	146,31	20,81	6,37	0,00
Beterraba	20,00	1 colher de sopa	20,00	12,90	1,55	*	6,30	0,25	0,01	1,43
Chuchu	20,00	1 colher sopa	20,00	14,49	1,38	*	2,46	0,10	0,01	0,60
Tomate	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31

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 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 de cheiro	5,00	½ colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100g							106,66	12,13	5,34	1,99

MODO DE PREPARO:

1. Lavar, descascar e cortar em cubos a beterraba e o chuchu. Reservar;
2. Descongelar adequadamente a carne moída e temperar com alho, colorau, limão, pimenta de cheiro e sal;
3. Refogar e cozinhar a carne moída com os demais temperos, por aproximadamente por 20 minutos;
4. Acrescentar a beterraba e o chuchu e deixar cozinhar até que fiquem macios;
5. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00

PESO DA PORÇÃO (g): 177,85

TEMPO DE PREPARO: 1h

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular

MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA AO VAPOR (CHUCHU 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)
Beterraba	20,00	1 colher de sopa	20,00	12,90	1,55	*	6,30	0,25	0,01	1,43
Chuchu	20,00	1 colher sopa	20,00	14,49	1,38	*	2,46	0,10	0,01	0,60
TOTAL EM 100g							44,42	1,37	0,09	10,02

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar, descascar e cortar em pedaços pequenos;
2. Em uma panela tipo cuscuzeira colocar primeiro a beterraba e deixar cozinhar a vapor;
3. Em seguida fazer o mesmo procedimento com o chuchu;
4. Em uma travessa colocar os vegetais e servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00

PESO DA PORÇÃO (g): 177,85

TEMPO DE PREPARO: 1h

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA AO VAPOR (BATATA INGLESA 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)
Beterraba	20,00	1 colher de sopa	20,00	12,90	1,55	*	6,30	0,25	0,01	1,43
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							57,88	1,84	0,04	13,20
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar em pedaços pequenos; 2. Em uma panela tipo cuscuzeira colocar primeiro a beterraba e deixar cozinhar a vapor; 3. Em seguida fazer o mesmo procedimento com a batata inglesa; 4. Em uma travessa colocar os vegetais e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 177,85				TEMPO DE PREPARO: 1h			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO										
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular										
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância										
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA COZIDA (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)

Maxixe	40,00	1 colher sopa	40,00	38,09	1,05	*	5,24	0,53	0,03	1,04
Quiabo	40,00	1 colher sopa	40,00	32,52	1,23	*	9,74	0,62	0,10	2,07
TOTAL EM 100g							21,20	1,63	0,18	4,41
MODO DE PREPARO:										
1. Higienizar e cortar em pedaços pequenos;										
2. Em uma panela tipo cuscuzeira colocar primeiro o quiabo e deixar cozinhar a vapor;										
3. Em seguida fazer o mesmo procedimento com o quiabo;										
4. Em uma travessa colocar os vegetais e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 70,0				TEMPO DE PREPARO: 1h		

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE	
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS	
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ACELGA E CEBOLA ROXA)	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Acelga	25,00	1 colher sopa	25,00	17,12	1,46	*	3,59	0,25	0,02	0,79
Cebola roxa	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
TOTAL EM 100g							29,29	1,56	0,09	6,54
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme ou tampa, até o momento da distribuição; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 30,0				TEMPO DE PREPARO: 1h			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ACELGA 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)

Acelga	25,00	1 colher sopa	25,00	17,12	1,46	*	3,59	0,25	0,02	0,79
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
TOTAL EM 100g							18,29	1,24	0,15	4,10
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme ou tampa, até o momento da distribuição; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 27,5				TEMPO DE PREPARO: 1h		

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ACELGA E PEPINO)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Acelga	25,00	1 colher sopa	25,00	17,12	1,46	*	3,59	0,25	0,02	0,79
Pepino	20,00	1 colher sopa	20,00	14,60	1,37	*	1,39	0,13	0,00	0,30
TOTAL EM 100g							15,06	1,15	0,05	3,29
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme ou tampa, até o momento da distribuição; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 45,0				TEMPO DE PREPARO: 1h			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE	
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância 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	25,00	1 colher sopa	25,00	17,12	1,46	*	3,59	0,25	0,02	0,79
Tomate	30,00	1 colher sopa	30,00	21,90	1,37	*	3,36	0,24	0,04	0,69
TOTAL EM 100g							17,80	1,25	0,14	3,79
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme ou tampa, até o momento da distribuição; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 55,0				TEMPO DE PREPARO: 1h			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ALFACE E CEBOLA ROXA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)

Alface	25,00	1 colher sopa	25,00	19,08	1,31	*	2,04	0,26	0,03	0,32
Cebola roxa	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
TOTAL EM 100g							24,73	1,52	0,12	5,19
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme ou tampa, até o momento da distribuição; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 40,0			TEMPO DE PREPARO: 1h			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ALFACE E PEPINO)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)

Alface	25,00	1 colher sopa	25,00	19,08	1,31	*	2,04	0,26	0,03	0,32
Pepino	20,00	1 colher sopa	20,00	14,60	1,37	*	1,39	0,13	0,00	0,30
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							11,30	1,10	0,09	2,39
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Temperar com limão e sal; 4. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme o ou tampa, até o momento da distribuição; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 37,06				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos		

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE	
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância 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	25,00	1 colher sopa	25,00	19,08	1,31	*	2,04	0,26	0,03	0,32
Tomate	30,00	1 colher sopa	25,00	19,08	1,31	*	3,22	0,23	0,04	0,66
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							13,84	1,17	0,16	2,87
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Temperar com limão e sal; 4. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme o ou tampa, até o momento da distribuição; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 43,44				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO										
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular										
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância										
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ALFACE EM TIRAS 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	25,00	1 colher sopa	25,00	19,08	1,31	*	2,04	0,26	0,03	0,32
Tomate	30,00	1 colher sopa	25,00	19,08	1,31	*	3,22	0,23	0,04	0,66
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							13,84	1,17	0,16	2,87

MODO DE PREPARO:

1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;
2. Organizar as hortaliças em uma travessa;
3. Temperar com limão e sal;
4. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme o ou tampa, até o momento da distribuição;
5. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	PESO DA PORÇÃO (g): 43,44	TEMPO DE PREPARO: 30 minutos
-------------------------------	----------------------------------	-------------------------------------

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE	
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS	
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (CENOURA RALADA COM PEPINO)	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 sopa	25,00	21,55	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98
Pepino	20,00	1 colher sopa	20,00	14,60	1,37	*	1,39	0,13	0,00	0,30
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							20,62	1,01	0,11	3,40
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Ralar a cenoura; 3. Organizar as hortaliças em uma travessa; 4. Temperar com limão e sal; 5. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme o ou tampa, até o momento da distribuição; 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 43,44				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO										
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular										
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância										
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (PEPINO E BETERRABA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia	PTN	LPD	CHO

	(g)					R\$	(Kcal)	(g)	(g)	(g)
Beterraba	20,00	1 colher de sopa	20,00	12,90	1,55	*	6,30	0,25	0,01	1,43
Pepino	20,00	1 colher sopa	20,00	14,60	1,37	*	1,39	0,13	0,00	0,30
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							27,97	1,37	0,04	6,29
MODO DE PREPARO:										
1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;										
2. Ralar a beterraba;										
3. Organizar as hortaliças em uma travessa;										
4. Temperar com limão e sal;										
5. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme o ou tampa, até o momento da distribuição;										
6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 43,44				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância 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)

Tomate	30,00	1 colher sopa	30,00	20,98	1,43	*	3,22	0,23	0,04	0,66
Pepino	20,00	1 colher sopa	20,00	14,60	1,37	*	1,39	0,13	0,00	0,30
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							15,25	1,12	0,13	3,30
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Temperar com limão e sal; 4. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme o ou tampa, até o momento da distribuição; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 43,44				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (PEPINO, TOMATE E ACELGA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)

Acelga	25,00	1 colher sopa	25,00	17,12	1,16	*	3,59	0,25	0,02	0,79
Tomate	30,00	1 colher sopa	30,00	20,98	1,43	*	3,22	0,23	0,04	0,66
Pepino	20,00	1 colher sopa	20,00	14,60	1,37	*	1,39	0,13	0,00	0,30
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							17,51	1,10	0,05	4,01
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Temperar com limão e sal; 4. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme o ou tampa, até o momento da distribuição; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 43,44				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (REPOLHO 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)
Repolho	20,00	1 colher sopa	20,00	14,29	1,40	*	2,45	0,13	0,02	0,55
Beterraba	20,00	1 colher de sopa	20,00	12,90	1,55	*	6,30	0,25	0,01	1,43
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26

Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							32,17	1,38	0,12	7,30
MODO DE PREPARO:										
1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;										
2. Ralar a beterraba;										
3. Organizar as hortaliças em uma travessa;										
4. Temperar com limão e sal;										
5. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme o ou tampa, até o momento da distribuição;										
6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 43,44				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (REPOLHO E CEBOLINHA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Repolho	20,00	1 colher sopa	20,00	14,29	1,40	*	2,45	0,13	0,02	0,55
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							18,28	0,94	0,16	4,49
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa:										

3. Temperar com limão e sal;
4. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme o ou tampa, até o momento da distribuição;
5. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00

PESO DA PORÇÃO (g): 43,44

TEMPO DE PREPARO: 30 minutos

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (REPOLHO 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)
Repolho	20,00	1 colher sopa	20,00	14,29	1,40	*	2,45	0,13	0,02	0,55
Cenoura	25,00	1 colher sopa	25,00	21,55	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							24,65	0,99	0,18	4,58

MODO DE PREPARO:

1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;
2. Organizar as hortaliças em uma travessa;
3. Temperar com limão e sal;
4. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme o ou tampa, até o momento da distribuição;

5. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00

PESO DA PORÇÃO (g): 43,44

TEMPO DE PREPARO: 30 minutos

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (REPOLHO E PIMENTÃO 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
Pimentão verde	13,00	1 colher sopa	13,00	10,00	1,30	*	2,13	0,11	0,02	0,49
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							19,28	0,97	0,15	4,40

MODO DE PREPARO:

1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;
2. Organizar as hortaliças em uma travessa;
3. Temperar com limão e sal;
4. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme o ou tampa, até o momento da distribuição;
5. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00

PESO DA PORÇÃO (g): 43,44

TEMPO DE PREPARO: 30 minutos

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (RÚCULA E CEBOLA ROXA)							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
Cebola roxa	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00

TOTAL EM 100g				18,99	1,75	0,10	3,70
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Temperar com limão e sal; 4. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme o ou tampa, até o momento da distribuição; 5. Servir conforme o cardápio.							
RENDIMENTO (g): 100,00				PESO DA PORÇÃO (g): 20,0		TEMPO DE PREPARO: 30 minutos	

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (TOMATE, CEBOLA 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)
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	21,90	1,37	*	3,36	0,24	0,04	0,69
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							20,08	1,51	0,24	3,93

MODO DE PREPARO:

1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;
2. Organizar as hortaliças em uma travessa;
3. Temperar com limão e sal;
4. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme o ou tampa, até o momento da distribuição;
5. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00

PESO DA PORÇÃO (g): 45,0

TEMPO DE PREPARO: 30 minutos

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular

MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância

FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (TOMATE, CEBOLA E PEPINO)

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	21,90	1,37	*	3,36	0,24	0,04	0,69
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pepino	20,00	1 colher sopa	20,00	14,60	1,37	*	1,39	0,13	0,00	0,30
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00

TOTAL EM 100g		15,58	1,07	0,08	3,32
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Temperar com limão e sal; 4. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme o ou tampa, até o momento da distribuição; 5. Servir conforme o cardápio.					
RENDIMENTO (g): 100,00		PESO DA PORÇÃO (g): 43,44		TEMPO DE PREPARO: 30 minutos	

2. Misturar as frutas cortadas num recipiente.

3. **SUGESTÃO:** Acrescentar na salada de fruta leite dissolvido na água ou suco de fruta.

RENDIMENTO (g): 100,00

PESO DA PORÇÃO (g): 100,0

TEMPO DE PREPARO: 30 minutos

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (LARANJA, BANANA E MAÇÃ)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Banana	45,00	2 colheres sopa	45,00	27,10	1,66	*	26,63	0,34	0,02	7,03
Laranja	45,00	2 colheres sopa	45,00	32,14	1,40	*	14,60	0,31	0,03	3,69
Maçã	40,0	2 colheres sopa	40,00	33,33	1,20	*	18,51	0,10	0,00	5,05
Leite em pó integral	10,00	½ colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	49,67	2,54	2,69	3,92
TOTAL EM 100g							101,97	3,23	2,65	17,96
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar em cubos as frutas; 2. Misturar as frutas cortadas num recipiente.										

3. **SUGESTÃO:** Acrescentar na salada de fruta leite dissolvido na água ou suco de fruta.

RENDIMENTO (g): 100,00

PESO DA PORÇÃO (g): 140,0

TEMPO DE PREPARO: 30 minutos

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE FRUTA (LARANJA, BANANA E MAMÃO)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Laranja	45,00	2 colheres sopa	45,00	32,14	1,40	*	14,60	0,31	0,03	3,69
Banana	45,00	2 colheres sopa	45,00	27,10	1,66	*	26,63	0,34	0,02	7,03
Mamão	45,00	2 colheres sopa	45,00	29,03	1,55	*	11,66	0,13	0,04	3,03
Leite em pó integral	10,00	½ colher 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.

3. **SUGESTÃO:** Acrescentar na salada de fruta leite dissolvido na água ou suco de fruta.

RENDIMENTO (g): 100 g	PESO DA PORÇÃO (g): 145 g	TEMPO DE PREPARO: 20 min
-----------------------	---------------------------	--------------------------

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (BERINJELA 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)
Berinjela	25,00	1 colher sopa	25,00	22,94	1,09	*	4,50	0,28	0,02	1,02
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,64	1,17		3,93	0,28	0,04	0,80
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100 G							52,08	1,12	4,09	3,72
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças. Reservar; 2. Aquecer o óleo em uma frigideira. acrescentar a berinjela e o tomate;										

3. Deixar refogar por 5 minutos, desligar o fogo e deixar esfriar;
4. Após, colocar em travessa, cobrir com filmito e guardar sob refrigeração, até a hora de servir;
5. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100 g

PESO DA PORÇÃO (g): 93 g

TEMPO DE PREPARO: 20 min

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS

NOME DA PREPARAÇÃO: SOPA DE CARNE BOVINA E LEGUMES (MACARRÃO, INHAME, COUVE E VINAGREIRA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne bovina em cubos	30,00	1 colher sopa	30,00	26,78	1,12	*	36,57	5,20	1,59	0,00
Inhame	35,00	1 colher sopa	35,00	25,74	1,36	*	24,89	0,53	0,05	5,98
Couve	10,00	1 colher sopa	10,00	7,69	1,30	*	2,08	0,22	0,04	0,33
Vinagreira	20,00	1 colher sopa	20,00	13,16	1,52	*	3,42	0,28	0,05	0,65
Macarrão	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	74,22	2,00	0,26	15,59
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22

Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
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 sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100g							128,71	6,29	3,73	17,35
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 o inhame e o macarrão e deixar cozinhar por mais 5 minutos, depois adicionar a couve e a vinagreira; 5. Cozinhar por mais 5 minutos; 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 292 g				TEMPO DE PREPARO: 20 min			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: SOPA DE FRANGO, MACARRÃO E LEGUMES (JOÃO GOMES, 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)
Frango	40,00	2 colheres sopa	40,00	28,78	1,39	*	49,79	8,90	1,30	0,00
João Gomes	20,00	1 ½ colher sopa	20,00	13,33	1,50	*	5,31	0,44	0,04	1,23
Chuchu	20,00	1 colher sopa	20,00	14,49	1,38	*	2,46	0,10	0,01	0,60
Cenoura	25,0	1 colher sopa	20,0	18,52	1,16	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Macarrão	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	74,22	2,00	0,26	15,59
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22

Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
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 sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100g							164,86	11,27	4,51	19,85
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar; 2. Descongelar adequadamente o frango, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 3. Refogar e cozinhar o frango com cebola, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida por aproximadamente 5 minutos na panela de pressão; 4. Acrescentar o cenoura, o inhame e o macarrão e deixar cozinhar por mais 5 minutos, depois adicionar a couve e o João Gomes; 5. Cozinhar por mais 5 minutos; 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 292 g				TEMPO DE PREPARO: 20 min			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: SOPA FORTE (CARNE BOVINA, FAVA, CENOURA, INHAME, MAXIXE, QUIABO E COUVE)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne bovina em cubos	30,00	1 colher sopa	30,00	26,78	1,12	*	36,57	5,20	1,59	0,00
Fava	15,00	1 colher de sopa	15,00	13,04	1,15	*	11,17	0,63	0,41	1,32
Cenoura	20,00	1 colheres de sopa	20,00	17,24	1,16	*	8,00	0,35	0,11	1,24
Inhame	35,00	1 colher de sopa	35,00	25,74	1,36	*	24,89	0,53	0,05	5,98
Maxixe	20,0	½ colher de sopa	20,00	19,05	1,05	*	2,62	0,27	0,01	0,52
Quiabo	20,0	½ colher de sopa	20,00	16,26	1,23	*	4,87	0,31	0,05	1,04
Couve	10,00	½ colher sopa	10,00	6,66	1,50	*	1,80	0,19	0,04	0,29
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20

Alho	1,00	1/3 de dente de alho	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta do cheiro	5,00	½ unidade	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
Limão	5,00	1 colher de chá	15,00	14,29	1,05	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Óleo	1,00	1 colher de café	10,00	8,33	1,20	*	1,96	0,20	0,01	0,39
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	2,17	0,18	0,03	0,41
Tomate	5,00	1/6 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	1,04	0,06	0,00	0,22
TOTAL EM 100g							119,54	7,89	2,89	14,98

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar;
2. Selecionar e deixe a fava de molho por pelo menos 12 horas na geladeira;
3. Escorra a fava, lave e coloque em uma panela coberta com água fria e deixe ferver;
4. Em seguida, escorra novamente, coloque água quente e deixe ferver rapidamente por aproximadamente 5 minutos, escorra, coloque água fervente e deixe cozinhar até ficar al dente. Reservar;
5. Descongelar adequadamente e cortar a carne em cubos;
6. Refogar e cozinhar a carne com cebola, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida por aproximadamente 5 minutos na panela de pressão;
7. Acrescentar os legumes e o macarrão e deixar cozinhar por mais 5 minutos e depois adicionar;
8. Cozinhar por mais 5 minutos e acrescentar a fava e o couve;
9. Deixar ferver por cerca de 2 minutos, servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00

PESO DA PORÇÃO (g): 145,00

TEMPO DE PREPARO: 30 minutos

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO

CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular

MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância

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 sopa	100,00	100,00	1,00	*	21,94	0,59	0,00	5,54
Açúcar	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
TOTAL EM 100g							82,71	0,55	0,00	21,21

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): 100,00

PESO DA PORÇÃO (g): 120,00

TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE BACURI							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa bacuri	100,00	2 colheres sopa	100,00	100,00	1,00	*	105,00	1,90	2,00	22,80
Açúcar	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
TOTAL EM 100g							151,97	1,64	1,67	35,60
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): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 120,00				TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJU							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de caju	100,00	2 colheres sopa	100,00	100,00	1,00	*	18,28	0,24	0,08	4,68
Açúcar	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
TOTAL EM 100g							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): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 120,00				TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância 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 sopa	100,00	100,00	1,00	*	27,08	0,54	0,22	6,50
Açúcar	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
TOTAL EM 100g							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): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 120,00				TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância 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	100,0	2 colheres sopa	120,0	120,0		*	48,31	0,38	0,23	12,52
Açúcar	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
TOTAL EM 100g							104,73	0,37	0,20	27,03
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): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 120,00				TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE MARACUJÁ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de Maracujá	100,00	2 colheres sopa	100,00	100,00	1,00	*	19,38	0,41	0,09	4,80
Açúcar	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
TOTAL EM 100g							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): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 120,00				TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância 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 sopa	100,00	100,00	1,00	*	91,00	0,88	2,47	19,37
Açúcar	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
TOTAL EM 100g							140,26	0,79	2,06	32,73
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): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 120,00				TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE TAMARINDO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de tamarindo	90,00	2 colheres sopa	90,00	90,00	1,00	*	248,13	2,89	0,41	65,28
Açúcar	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
TOTAL EM 100g							303,42	2,48	0,34	79,28
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): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 120,00				TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância 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	66,67	1,50	*	25,22	0,57	0,05	6,41
TOTAL EM 100g							37,83	0,85	0,07	9,61
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a fruta e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 100,00				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: TORTA DE FRANGO COM REPOLHO 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)
Frango	30,00	1 ½ colher sopa	30,00	21,58	1,39	*	25,72	4,65	0,65	0,00
Repolho	20,00	1 colher sopa	20,00	14,29	1,40	*	2,45	0,13	0,02	0,55
Cenoura	25,0	1 colher sopa	20,0	18,52	1,16	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Ovo	25,00	½ unidade	25,00	22,30	1,12	*	31,91	2,91	1,98	0,36
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
TOTAL EM 100g							144,78	16,41	7,89	1,14
MODO DE PREPARO:										
1. Higienizar os ovos e reservar; 2. Higienizar adequadamente o repolho e a cenoura; 3. Cortar o repolho em tiras e ralar a cenoura. Reservar; 4. Descongelar adequadamente o frango e cortar em pedaços pequenos, temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 5. Refogar o frango com o repolho, a cenoura, cebola, tomate, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida; 6. Deixar cozinhar com pouco caldo; 7. Depois de cozida, desfiar e acrescentar a cebolinha. Reservar;										

8. Separar as claras da gema, bater as claras em neve e acrescentar as gemas;
9. Misturar uma parte dos ovos batidos com o frango desfiado, arrumar em uma forma retangular e colocar o restante dos ovos batidos por cima;
10. Levar para assar por aproximadamente 25 minutos;
11. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	PESO DA PORÇÃO (g): 154,30	TEMPO DE PREPARO: 1h 20 minutos
-------------------------------	-----------------------------------	--

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: TORTA DE PEIXE SECO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Peixe seco	90,00	4 colheres sopa	90,00	50,27	1,79	*	70,38	9,45	3,58	0,03
Ovo	25,00	½ unidade	25,00	22,30	1,12	*	31,91	2,91	1,98	0,36
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
TOTAL EM 100g							146,15	13,84	9,41	1,45
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar os ovos e reservar; 2. Dessalgar adequadamente o peixe e desfiar; 3. Refogar o peixe seco com cebola, tomate, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida; 4. Deixar cozinhar com pouco caldo; 5. Separar as claras da gema, bater as claras em neve e acrescentar as gemas; 6. Misturar uma parte dos ovos batidos com o peixe seco desfiado, arrumar em uma forma retangular e colocar o restante dos ovos batidos por cima; 7. Levar para assar por aproximadamente 25 minutos; 8. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00							PESO DA PORÇÃO (g): 154,30		TEMPO DE PREPARO: 1h 20 minutos	

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância 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	50,00	2 Colheres de sopa	50,00	50,00	1,00	*	21,94	0,59	0,00	5,54
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
TOTAL EM 100g							141,84	4,10	3,84	23,78
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a embalagem da polpa de acerola; 2. Liquidificar com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogenia; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 85 g				TEMPO DE PREPARO: 30 min			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE 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	45,00	2 colheres de sopa	45,00	36,29	1,24	*	28,27	0,45	0,03	7,37
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
TOTAL EM 100g							267,21	6,46	6,17	48,71
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cortar as bananas; 2. Liquidificar com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogenia; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 85 g				TEMPO DE PREPARO: 30 min			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DO MESOCARPO DO BABAÇU							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha do mesocarpo	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	65,75	0,28	0,04	15,83
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
TOTAL EM 100g							384,99	8,11	7,80	70,66
MODO DE PREPARO: 1. Dissolver o leite, o açúcar e a farinha de mesocarpo numa panela em fogo brando; 2. Mexer sempre para não embolar; 3. Deixar cozinhar até a mistura engrossar; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 85 g				TEMPO DE PREPARO: 30 min			