



**FICHAS TÉCNICAS DE PREPARAÇÕES DO CARDÁIO IV  
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO  
MARANHÃO - IEMA  
PERÍODO INTEGRAL COM PARCIAL  
ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)  
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2023**

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

**GOVERNO ESTADO DO MARANHÃO**

CARLOS ORLEANS BRANDÃO JÚNIOR

**SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO**

FELIPE CAMARÃO COSTA

**SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO**

VITOR PFLUEGER PEREIRA DOS SANTOS

**SUPERINTENDÊNCIA DE SUPRIMENTOS**

POLYANA LINDOSO CAJUEIRO

**SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**

NATHÁLIA ISABELLA PAVÃO PINTO LIMA

**SETOR DE NUTRIÇÃO**

MOISANE DE JESUS AMORIM PINHEIRO (Responsável Técnico)

CRN11: 4557

DIANA MESSALA PINHEIRO DA SILVA MONTEIRO (Quadro Técnico)

CRN11: 3555

MARIA DO SOCORRO MENDES JANSEN (Quadro Técnico)

CRN11: 8034

SUZANA BORBA FONSECA DA SILVA (Quadro Técnico)

CRN11: 4418

RENATA RODRIGUES NASLAUSKY RABIN (Quadro Técnico)

CRN11: 2164

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

## PREPARACÕES

1. Abacaxi
2. Abacaxi em rodela
3. Achocolatado
4. Arroz à grega (arroz, cenoura, batata, cebolinha)
5. Arroz branco
6. Arroz com couve
7. Arroz com feijão verde
8. Arroz com João Gomes
9. Arroz com macarrão
10. Arroz com vinagreira
11. Arroz de Batipuru (arroz, maxixe e quiabo picados)
12. Arroz de cenoura
13. Arroz de cúrcuma
14. Assado de panela
15. Baião de 2 (arroz e feijão)
16. Baião de 3 (arroz, feijão, carne)
17. Banana
18. Bife à cavalo (bife bovino e ovo frito)
19. Biscoito doce
20. Biscoito maisena
21. Biscoito salgado
22. Bolo de trigo
23. Caldo cabeça de galo (ovos, cebola, tomate, pimentão, cheiro verde)
24. Caldo de feijão com carne desfiada e couve
25. Caldo de frango com inhame e cheiro verde
26. Caldo de frango desfiado com macaxeira e cheiro verde
27. Carne bovina em tiras frita
28. Carne bovina guisada com batata inglesa e beterraba
29. Carne de panela com pimentão e cebola
30. Carne suína frita acebolada
31. Carne suína trinchada
32. Chocolate gelado
33. Couve refogada
34. Coxa e sobrecoxa assadas de frango
35. Cozidão especial (carne bovina, maxixe, quiabo e abóbora)

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

36. Cozidão nordestino (carne em cubos, abóbora, maxixe, quiabo)
37. Cuxá
38. Farofa Caipira (farinha, frango desfiado, feijão verde, cenoura e salsa)
39. Farofa de cebola
40. Farofa de sardinha com cheiro verde
41. Farofa Nutritiva (farinha, frango desfiado, vagem, abobrinha, cenoura ralada e)
42. Farofa Rica (farinha, ovo cenoura ralada e cebolinha)
43. Farofa simples
44. Feijão
45. Feijoada de carne
46. Filé bovino trinchado ao molho
47. Filé de frango à milanesa
48. Filé de frango acebolado
49. Filé de frango trinchado
50. Galinha cozida com batata doce e João Gomes
51. Galinhada com cheiro verde
52. Iogurte de fruta
53. Jardineira de legumes (cenoura, chuchu e cheiro verde) com carne bovina
54. Laranja
55. Maçã
56. Macarrão
57. Macarrão à Bolonhesa (macarrão, carne moída, tomate, manjeriço)
58. Macarrão cremoso (macarrão, frango, abóbora e cebolinha)
59. Macarrão Forte (Macarrão, ovos, cebolinha e manjeriço)
60. Macarrão nutritivo (carne trinchada, berinjela, cenoura e vagem)
61. Macarronada cremosa de sardinha
62. Macarronada de sardinha com cheiro verde
63. Manteiga
64. Manuê
65. Maria Izabel (arroz, carne em cubos) com vagem e milho
66. Melancia
67. Melão
68. Mingau de milho com coco ralado
69. Mingau de tapioca com coco
70. Ovos mexidos com pimentão verde, cebola e tomate
71. Pão
72. Pão massa fina
73. Pão recheio (pão, carne moída, cenoura ralada, rúcula)
74. Peixe escabeche
75. Pirão

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

76. Purê de abobora
77. Purê de batata inglesa
78. Salada cozida (batata, feijão verde, cebolinha)
79. Salada cozida (cenoura, chuchu e cheiro verde)
80. Salada cozida (chuchu e beterraba)
81. Salada cozida (chuchu e cheiro verde)
82. Salada crua (acelga, pepino, tomate e limão)
83. Salada crua (alface e pepino)
84. Salada crua (alface e rúcula)
85. Salada crua (alface e tomate)
86. Salada crua (alface, tomate e limão)
87. Salada crua (cenoura e cheiro verde)
88. Salada crua (cenoura e repolho ralados)
89. Salada crua (pepino e cheiro verde)
90. Salada crua (pepino e tomate)
91. Salada crua (tomate e pepino)
92. Salada cozida (beterraba e cenoura)
93. Salada de fruta (laranja, banana, maçã)
94. Salada de fruta (mamão, laranja, banana)
95. Salada picadinho (repolho, tomate, cheiro verde)
96. Salada refogada (cenoura, abobrinha, cheiro verde)
97. Sopa de carne moída com macarrão, feijão e legumes (beterraba, batata inglesa, vinagreira)
98. Sopa de frango com legumes (frango, macarrão, batata, cenoura, vinagreira)
99. Stroganoff de frango
100. Suco de acerola
101. Suco de cajá
102. Suco de caju
103. Suco de goiaba
104. Suco de manga
105. Suco de maracujá
106. Suco de murici
107. Tangerina
108. Tiras de carne suína frita
109. Torta de carne (carne moída, ovos, cheiro verde)
110. Torta de frango com legumes (cenoura e batata)
111. Torta de ovos com legumes (cenoura e salsa)
112. Vinagrete
113. Vitamina de abacate
114. Vitamina de acerola
115. Vitamina de banana e aveia

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

## APRESENTAÇÃO

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

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

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

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

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

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

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

### Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

## ORIENTAÇÕES IMPORTANTES

### CALCULANDO AS QUANTIDADES DE PER CAPITAS

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

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

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

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

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

#### Exemplo: COUVE

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

#### Exemplo: OVO

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

### **HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS**

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

### **Preparação da solução clorada**



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

### **HIGIENIZAÇÃO DAS BANCADAS**

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

### **HIGIENIZAÇÃO DOS UTENSÍLIOS**

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

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

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

### **HIGIENIZAÇÃO DAS HORTALIÇAS**

1. Higienizar os utensílios e superfícies onde são manipulados os alimentos;
2. Desfolhar as 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.

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

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                     |                |                 |                      |        |      |                    |                              |         |         |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|----------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO IX – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos |                |                 |                      |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ABACAXI EM RODELAS                                                                                                                              |                |                 |                      |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                         | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)               | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Abacaxi                                                                                                                                                             | 90,00          | 1 unidade média | 90,00                | 50,85  | 1,77 | *                  | 0,00                         | 0,44    | 0,06    | 6,27    |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                                      |                |                 |                      |        |      |                    | 0,00                         | 0,44    | 0,06    | 6,27    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>2. Higienizar e servir de acordo com o cardápio.                                                                                         |                |                 |                      |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO: 100 g                                                                                                                                                   |                |                 | PESO DA PORÇÃO: 90 g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 20 minutos |         |         |         |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                       |                              |        |      |                    |                                     |             |             |              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO IX – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                               |                |                       |                              |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ À GREGA (ARROZ, CENOURA, BATATA, 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 90,00          | ½ xícara              | 90,00                        | 90,00  | 1,00 | *                  | 322,01                              | 6,44        | 0,30        | 70,88        |
| Cenoura                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 15,00          | 1 colher de sopa      | 15,00                        | 12,93  | 1,16 | *                  | 3,88                                | 0,14        | 0,03        | 0,59         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 5,00           | ½ colher de sopa      | 5,00                         | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06        | 0,00        | 0,31         |
| Batata inglesa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 20,00          | 1 colher de sopa      | 20,00                        | 18,02  | 1,11 | *                  | 11,60                               | 0,32        | 0,00        | 2,65         |
| Vagem                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 15,00          | 1 colher de sopa      | 15,00                        | 11,81  | 1,27 | *                  | 2,94                                | 0,21        | 0,02        | 0,63         |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1,00           | 1/3 de alho           | 1,00                         | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06        | 0,00        | 0,22         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 3,00           | 1 colher de café      | 3,00                         | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                               | 0,00        | 3,00        | 0,00         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                         | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| Cebolinha                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2,30           | 1 colher sopa         | 2,30                         | 2,05   | 1,12 | *                  | 0,40                                | 0,04        | 0,01        | 0,07         |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                       |                              |        |      |                    | <b>358,59</b>                       | <b>6,96</b> | <b>3,36</b> | <b>72,82</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Fazer o arroz como de costume;<br>2. Higienizar e cortar em cubos a cenoura, a batata inglesa, a vagem e a cebolinha;<br>3. Dourar a cebola e o alho e acrescentar os legumes e deixar refogar;<br>4. Acrescentar o arroz e deixar cozinhar;<br>5. Finalizar com cebolinha picada;<br>6. Servi conforme o cardápio. |                |                       |                              |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO: 135 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b> |             |             |              |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                 |                |                       |                      |        |      |                    |                              |         |         |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|----------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO IX – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                             |                |                       |                      |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ BRANCO                                                                                                                                                                                                                                |                |                       |                      |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                     | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)               | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Arroz                                                                                                                                                                                                                                                           | 90,00          | ½ xícara              | 90,00                | 90,00  | 1,00 | *                  | 214,67                       | 4,30    | 0,20    | 47,26   |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                            | 1,00           | 1/3 de colher de sopa | 1,00                 | 1,00   | 1,09 | *                  | 1,04                         | 0,06    | 0,00    | 0,22    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                             | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                 | 1,00   | 1,00 | *                  | 17,68                        | 0,00    | 2,00    | 0,00    |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                            | 3,00           | 1 colher de café      | 3,00                 | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                        | 0,00    | 3,00    | 0,00    |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                                                                                                                                  |                |                       |                      |        |      |                    | 368,29                       | 6,86    | 3,48    | 74,91   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Amassar o alho e em uma panela e acrescentar óleo, sal e o arroz;<br>2. Refogar bem e depois acrescentar água;<br>3. Tampar a panela e deixar cozinhar por cerca de 30 minutos ou até amolecer.<br>2. Servir conforme o cardápio. |                |                       |                      |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100 g                                                                                                                                                                                                                                           |                |                       | PESO DA PORÇÃO: 95 g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos |         |         |         |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                               |                |                       |                              |        |      |                    |                                     |             |             |              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO IX – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                           |                |                       |                              |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM COUVE                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                       |                              |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                       | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Arroz                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 90,00          | ½ xícara              | 90,00                        | 90,00  | 1,00 | *                  | 322,01                              | 6,44        | 0,30        | 70,88        |
| Couve                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 20,00          | 1 colher de sopa      | 20,00                        | 12,20  | 1,64 | *                  | 3,30                                | 0,35        | 0,07        | 0,53         |
| 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           | 1/2 colher de sopa    | 1,00                         | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 5,00           | 1/8 de colher de sopa | 5,00                         | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06        | 0,00        | 0,31         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 3,00           | 1 colher de café      | 3,00                         | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                               | 0,00        | 3,00        | 0,00         |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                         | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                | 0,00        | 0,00        | 0,03         |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                       |                              |        |      |                    | <b>354,40</b>                       | <b>6,92</b> | <b>3,37</b> | <b>71,97</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar e cortar a couve em tiras;<br>2. Amassar o alho em uma panela e acrescentar a folha de couve em tiras, o sal e o arroz;<br>3. Refogar bem e depois acrescentar água fervente;<br>4. Tampar a panela e esperar cerca de 30 minutos ou até amolecer.<br>5. Servir conforme o cardápio. |                |                       |                              |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO: 121 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b> |             |             |              |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                          |                              |        |      |                    |                                     |             |             |              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------|------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO IX – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial<br>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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 30,00          | 3 colheres de sopa cheia | 30,00                        | 29,13  | 1,03 | *                  | 35,34                               | 0,92        | 0,91        | 5,92         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1,00           | 1/8 de colher de sopa    | 1,00                         | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3,00           | 1 colher de café         | 3,00                         | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                               | 0,00        | 3,00        | 0,00         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 5,00           | 1/2 colher de sopa       | 5,00                         | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06        | 0,00        | 0,31         |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1,00           | 1/3 de colher de sopa    | 1,00                         | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06        | 0,00        | 0,22         |
| 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         |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                          |                              |        |      |                    | <b>387,08</b>                       | <b>7,54</b> | <b>4,23</b> | <b>77,47</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1 Colocar em uma panela de pressão o feijão e a água e cozinhar até ficar macio;<br>2. Escorrer o feijão e reservar;<br>3. Em uma panela com óleo quente, refogar os temperos, até dourar;<br>4. Acrescentar o feijão e refogar;<br>5. Preparar o arroz de acordo com o procedimento normal;<br>6. Misturar o arroz ao feijão;<br>1. 7. Servir conforme o cardápio. |                |                          |                              |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                          | <b>PESO DA PORÇÃO: 136 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |             |             |              |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                           |                |                        |                              |        |      |                    |                                |             |             |              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------|------------------------------|--------|------|--------------------|--------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO IX – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                       |                |                        |                              |        |      |                    |                                |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM MACARRÃO                                                                                                                                                                                    |                |                        |                              |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL         |             |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                               | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA         | PB (g)                       | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                 | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Arroz                                                                                                                                                                                                                     | 90,00          | ½ xícara               | 90,00                        | 90,00  | 1,00 | *                  | 322,01                         | 6,44        | 0,30        | 70,88        |
| Macarrão                                                                                                                                                                                                                  | 20,00          | 1 colher de sopa cheia | 20,00                        | 20,00  | 1,00 | *                  | 74,22                          | 2,00        | 0,26        | 15,59        |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                   | 1,00           | 1/8 de colher de sopa  | 1,00                         | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                           | 0,06        | 0,00        | 0,22         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                       | 1,00           | 1/8 de colher de sopa  | 1,00                         | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                           | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| Alho                                                                                                                                                                                                                      | 5,00           | 1/3 do dente de alho   | 5,00                         | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                           | 0,06        | 0,00        | 0,31         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                    | 3,00           | 1/2 colher de sopa     | 3,00                         | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                          | 0,00        | 3,00        | 0,00         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                      | 1,00           | 1 colher de café       | 1,00                         | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                           | 0,00        | 0,00        | 0,03         |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                     |                |                        |                              |        |      |                    | <b>425,32</b>                  | <b>8,57</b> | <b>3,57</b> | <b>87,03</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Colocar óleo, a cebola, o colorau, alho e o macarrão numa panela até dourar;<br>2. Acrescentar arroz, sal e água fervente e deixar cozinhar até amolecer.<br>3. Servir conforme o cardápio. |                |                        |                              |        |      |                    |                                |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO: 100 g</b>                                                                                                                                                                                                  |                |                        | <b>PESO DA PORÇÃO: 121 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 100 g</b> |             |             |              |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                             |                |                       |                              |        |      |                    |                              |         |         |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|------------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO IX – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial<br>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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 90,00          | ½ xicara              | 90,00                        | 90,00  | 1,00 | *                  | 322,01                       | 6,44    | 0,30    | 70,88   |
| Vinagreira                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 20,00          | 1 colher de sopa      | 15,00                        | 10,00  | 1,50 | *                  | 2,60                         | 0,21    | 0,04    | 0,49    |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1,00           | 1/3 do dente de alho  | 1,00                         | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                         | 0,06    | 0,00    | 0,22    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                         | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 3,00           | 1 colher de café      | 3,00                         | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                        | 0,00    | 3,00    | 0,00    |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                       |                              |        |      |                    | 352,17                       | 6,71    | 3,34    | 71,59   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar adequadamente a vinagreira e cortar em pedaços. Reservar;<br>2. Lavar o arroz e refogar com alho e óleo;<br>3. Acrescente água e acertar o sal, mexa;<br>4. Em seguida acrescentar a vinagreira e misturar bem;<br>5. Deixe cozinhar,<br>6. Sirva em seguida, conforme o cardápio. |                |                       |                              |        |      |                    |                              |         |         |         |
| REDIMENTO (g): 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                       | PESO DA PORÇÃO (g): 104,92 g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos |         |         |         |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                     |                              |        |      |                    |                                     |             |             |              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------|------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO IX – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                           |                |                     |                              |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ DE BATIPURU (ARROZ BRANCO, CARNE BOVINA EM CUBOS, MAXIXE, QUIABO, 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 40,00          | 3 colheres de arroz | 40,00                        | 40,00  | 1,00 | *                  | 143,12                              | 2,86        | 0,13        | 31,50        |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1,00           | 1/3 dente de alho   | 1,00                         | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06        | 0,00        | 0,22         |
| Maxixe                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 20,00          | 1 colher de sopa    | 20,00                        | 19,05  | 1,05 | *                  | 2,62                                | 0,27        | 0,01        | 0,52         |
| Quiabo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 20,00          | 1 colher de sopa    | 20,00                        | 16,26  | 1,23 | *                  | 4,87                                | 0,31        | 0,05        | 1,04         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 5,00           | ½ colher de sopa    | 5,00                         | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06        | 0,00        | 0,31         |
| Carne bovina (cubos)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 30,00          | 2 colheres de sopa  | 30,00                        | 25,42  | 1,18 | *                  | 36,62                               | 5,29        | 1,55        | 0,00         |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 5,00           | 1 colher de sopa    | 5,00                         | 4,27   | 1,17 | *                  | 0,66                                | 0,05        | 0,01        | 0,13         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1,00           | 1/8 colher de sopa  | 1,00                         | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 3,00           | 1 colher de café    | 3,00                         | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                               | 0,00        | 3,00        | 0,00         |
| Vinagreira                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 10,00          | 1 colher de sopa    | 10,00                        | 6,67   | 1,50 | *                  | 1,73                                | 0,14        | 0,02        | 0,33         |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1,00           | 1/8 colher de sopa  | 1,00                         | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                | 0,00        | 0,00        | 0,03         |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5,00           | 1/2 unidade         | 5,00                         | 4,17   | 1,20 | *                  | 1,13                                | 0,09        | 0,01        | 0,20         |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 3,00           | 1 COLHER DE SOPA    | 3,00                         | 2,59   | 1,16 | *                  | 0,88                                | 0,07        | 0,01        | 0,15         |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                     |                              |        |      |                    | <b>220,71</b>                       | <b>9,20</b> | <b>4,81</b> | <b>34,43</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Lavar, higienizar e cortar o maxixe, o quiabo e a vinagreira. Reservar;<br>2. Descongelar a carne adequadamente e cortar em cubos;<br>3. Refogar a carne em óleo quente com os temperos;<br>4. Adicionar o arroz e os vegetais cortados, refogar e adicionar água;<br>5. Deixar cozinhar até amolecer;<br>6. Finalizar com cheiro verde picado;<br>7. Servi conforme o cardápio |                |                     |                              |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |                     | <b>PESO DA PORÇÃO: 144 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b> |             |             |              |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                              |             |                       |        |        |      |                      |                        |         |                              |         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------|--------|--------|------|----------------------|------------------------|---------|------------------------------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO IX – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                          |             |                       |        |        |      |                      |                        |         |                              |         |
| NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ DE CENOURA                                                                                                                                                                                                                                                         |             |                       |        |        |      |                      | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |         |                              |         |
| INGREDIENTES                                                                                                                                                                                                                                                                                 | QUANTIDADES | 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   |
| Cenoura                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 25,0        | 1 colheres de sopa    | 25,00  | 21,55  | 1,16 | *                    | 6,47                   | 0,24    | 0,05                         | 0,98    |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1,00        | 1/3 do dente de alho  | 1,00   | 0,92   | 1,09 | *                    | 1,04                   | 0,06    | 0,00                         | 0,22    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1,00        | 1/8 de colher de sopa | 1,00   | 1,00   | 1,00 | *                    | 0,00                   | 0,00    | 0,00                         | 0,00    |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 5,00        | 1 colher de sobremesa | 5,00   | 3,50   | 1,43 | *                    | 1,38                   | 0,06    | 0,00                         | 0,31    |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3,00        | 1 colher de café      | 3,00   | 3,00   | 1,00 | *                    | 26,52                  | 0,00    | 3,00                         | 0,00    |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1,00        | 1/8 de colher de sopa | 1,00   | 1,00   | 1,00 | *                    | 0,15                   | 0,00    | 0,00                         | 0,03    |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                                                                                                                                                               |             |                       |        |        |      |                      | 357,56                 | 6,81    | 3,35                         | 72,43   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Lavar, descascar e cortar a cenoura em cubos;<br>2. Amassar o alho em uma panela e acrescentar a cenoura, o sal e o arroz;<br>3. Refogar bem e depois acrescentar água;<br>4. Tampar a panela e deixar cozinhar até amolecer.<br>5. Servi conforme o cardápio. |             |                       |        |        |      |                      |                        |         |                              |         |
| RENDIMENTO (g): 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                        |             |                       |        |        |      |                      | PESO DA PORÇÃO: 126 g  |         | TEMPO DE PREPARO: 40 minutos |         |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                          |                |                       |                                 |        |      |                    |                                     |             |             |              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|---------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO IX – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                      |                |                       |                                 |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ DE CÚRCUMA                                                                                                                                                                                                                                     |                |                       |                                 |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                              | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                          | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Arroz                                                                                                                                                                                                                                                                    | 90,00          | ½ xicara              | 90,00                           | 90,00  | 1,00 | *                  | 322,01                              | 6,44        | 0,30        | 70,88        |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1,00           | 1/3 do dente de alho  | 1,00                            | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06        | 0,00        | 0,22         |
| Açafrão                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                            | 1,00   | 1,00 | *                  | 3,10                                | 0,11        | 0,06        | 0,65         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                     | 3,00           | 1 colher de café      | 3,00                            | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                               | 0,00        | 3,00        | 0,00         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                            | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                       |                                 |        |      |                    | <b>352,67</b>                       | <b>6,62</b> | <b>3,36</b> | <b>71,76</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Amassar o alho e em uma panela e acrescentar óleo, sal, açafrão e o arroz;<br>2. Refogar bem e depois acrescentar água;<br>3. Tampar a panela e deixar cozinhar por cerca de 30 minutos ou até amolecer.<br>4. Servir conforme o cardápio. |                |                       |                                 |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| <b>REDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                              |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 96 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |             |             |              |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                       |                       |        |      |                    |                              |         |         |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|-----------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO IX – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                   |                |                       |                       |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ASSADO DE PANELA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |                       |                       |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Carne bovina                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 200,00         | 1 bife médio          | 200,00                | 178,57 | 1,12 | *                  | 257,20                       | 37,17   | 10,92   | 0,00    |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 5,00           | ½ colher de sopa      | 5,00                  | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                         | 0,06    | 0,00    | 0,31    |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 3,00           | 1 colher de café      | 3,00                  | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                        | 0,00    | 3,00    | 0,00    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                  | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1,00           | 1/3 do dente de alho  | 1,00                  | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                         | 0,06    | 0,00    | 0,22    |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                  | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                         | 0,00    | 0,00    | 0,03    |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1,00           | 1 colher de café      | 1,00                  | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                         | 0,00    | 0,00    | 0,02    |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 5,00           | 1 colher de chá       | 5,00                  | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                         | 0,02    | 0,00    | 0,26    |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                       |                       |        |      |                    | 287,11                       | 37,32   | 13,93   | 0,84    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1.Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar e temperar a carne com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;<br>2.Higienizar, descascar e cortar em rodela a cebola. Reservar;<br>3.Refogar a carne em panela aquecida com óleo, deixar cozinhar até ficar macia;<br>4.Colocar as cebolas para serem douradas;<br>5.Servir conforme o cardápio. |                |                       |                       |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO: 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                       | PESO DA PORÇÃO: 217 g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos |         |         |         |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                           |                      |        |      |                    |                              |         |         |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------------|----------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO IX – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                   |                |                           |                      |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: BAIÃO DE 2 (ARROZ E FEIJÃO)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                           |                      |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA            | PB (g)               | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Arroz                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 90,00          | ½ xícara                  | 90,00                | 90,00  | 1,00 | *                  | 322,01                       | 6,44    | 0,30    | 70,88   |
| Feijão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 30,00          | 2 colheres de sopas cheia | 30,00                | 29,13  | 1,03 | *                  | 35,34                        | 0,92    | 0,91    | 5,92    |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 3,00           | 1 colher de café          | 3,00                 | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                        | 0,00    | 3,00    | 0,00    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1,00           | 1/8 de colher de sopa     | 1,00                 | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1,00           | 1/3 do dente de alho      | 1,00                 | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                         | 0,06    | 0,00    | 0,22    |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1,00           | 1/8 de colher de sopa     | 1,00                 | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                         | 0,00    | 0,00    | 0,03    |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 5,00           | 1/2 colher de sopa        | 5,00                 | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                         | 0,06    | 0,00    | 0,31    |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                           |                      |        |      |                    | 386,44                       | 7,49    | 4,22    | 77,36   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1.Colocar em uma panela de pressão o feijão e a água e cozinhar até ficar macio;<br>2.Escorrer o feijão e reservar;<br>3.Em uma panela com óleo quente, refogar os temperos, até dourar;<br>4.Acrescentar o feijão e refogar;<br>5.Preparar o arroz de acordo com o procedimento normal;<br>6.Misturar o arroz ao feijão;<br>1.Servir conforme o cardápio. |                |                           |                      |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO: 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                           | PESO DA PORÇÃO: 97 g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos |         |         |         |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                 |                              |        |      |                    |                                     |              |             |              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO IX – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                 |                              |        |      |                    |                                     |              |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: BAIÃO DE 3 (ARROZ BRANCO, FEIJÃO, CARNE)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                 |                              |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |              |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                       | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)      | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Arroz                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 90,00          | ½ xícara        | 90,00                        | 90,00  | 1,00 | *                  | 322,01                              | 6,44         | 0,30        | 70,88        |
| Carne bovina                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 50,00          | 2 colheres sopa | 50,00                        | 42,37  | 1,18 | *                  | 61,03                               | 8,82         | 2,59        | 0,00         |
| Feijão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 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         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                 |                              |        |      |                    | <b>449,93</b>                       | <b>16,47</b> | <b>6,83</b> | <b>77,95</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Colocar em uma panela de pressão o feijão e a água e cozinhar até ficar macio;<br>2. Escorrer o feijão e reservar;<br>3. Descongelar a carne adequadamente e temperar;<br>4. Em uma panela com óleo quente, refogar os temperos, acrescentar a carne e deixar cozinhar por 25 minutos;<br>5. Em seguida acrescentar o arroz e deixar cozinhar por mais 20 minutos;<br>6. Misturar o feijão ao preparo da carne com arroz, cozinhar por mais 5 minutos;<br>7. Desligar o fogo e deixar abafado até a hora de servir;<br>8. Servir conforme o cardápio |                |                 |                              |        |      |                    |                                     |              |             |              |
| <b>RENDIMENTO: 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                 | <b>PESO DA PORÇÃO: 194 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |              |             |              |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                     |                |                 |                      |        |      |                    |                              |         |         |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|----------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO IX – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos |                |                 |                      |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: BANANA                                                                                                                                          |                |                 |                      |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                         | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)               | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Banana                                                                                                                                                              | 90,00 g        | 1 unidade média | 90,00                | 54,22  | 1,66 | *                  | 53,27                        | 0,69    | 0,04    | 14,07   |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                                      |                |                 |                      |        |      |                    | 53,27                        | 0,69    | 0,04    | 14,07   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>3. Higienizar e servir de acordo com o cardápio.                                                                                         |                |                 |                      |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO: 100 g                                                                                                                                                   |                |                 | PESO DA PORÇÃO: 90 g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 20 minutos |         |         |         |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                      |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|----------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO IX – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                      |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: BIFE A CAVALO (BIFE BOVINO E OVO FRITO)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                      |                            |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA       | PB (g)                     | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 3,00           | 1 colher de café     | 3,00                       | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                        | 0,00    | 3,00    | 0,00    |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1,00           | 1/3 do dente de alho | 1,00                       | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                         | 0,06    | 0,00    | 0,22    |
| Carne bovina                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 180,00         | 1 bife médio         | 180,00                     | 163,64 | 1,10 | *                  | 235,68                       | 34,06   | 10,00   | 0,00    |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 5,00           | ½ colher de sopa     | 5,00                       | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                         | 0,06    | 0,00    | 0,31    |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5,00           | 1 colher de café     | 5,00                       | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                         | 0,02    | 0,00    | 0,26    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1,00           | 1/3 do dente de alho | 1,00                       | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1,00           | 1 bife médio         | 1,00                       | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                         | 0,00    | 0,00    | 0,03    |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1,00           | ½ colher de sopa     | 1,00                       | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                         | 0,00    | 0,00    | 0,02    |
| Ovo de galinha                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 50,00          |                      | 50,00                      | 44,25  | 1,13 | *                  | 63,32                        | 5,77    | 3,94    | 0,72    |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                      |                            |        |      |                    | 328,92                       | 27,85   | 16,95   | 1,57    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em bifes e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;<br>2. Higienizar, descascar e cortar em rodela a cebola. Reservar;<br>3. Refogar os bifes na panela de pressão aquecida com óleo;<br>4. Colocar as cebolas para serem douradas e cozinhar os bifes até ficarem macios;<br>5. Higienizar adequadamente os ovos, frite o ovo em óleo quente até seu cozimento e disponha sobre o bife já preparado;<br>6. Servir conforme o cardápio. |                |                      |                            |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                      | PESO DA PORÇÃO (g): 247,00 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos |         |         |         |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                     |                |                |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|---------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO IX – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial<br>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          | 4 unidades     | 30,00                     | 30,00  | 1,00 | *                  | 132,85                       | 2,42    | 3,59    | 22,57   |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                       |                |                |                           |        |      |                    | 132,85                       | 2,42    | 3,59    | 22,57   |
| MODO DE PREPARO:<br>1.Servir de acordo com o cardápio.                                                                                                              |                |                |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100,00                                                                                                                                              |                |                | PESO DA PORÇÃO (g): 30,00 |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 10 minutos |         |         |         |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                     |                   |                |                           |        |      |                       |                              |            |            |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------|---------------------------|--------|------|-----------------------|------------------------------|------------|------------|------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO IX – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos |                   |                |                           |        |      |                       |                              |            |            |            |
| NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO MAISENA                                                                                                                                |                   |                |                           |        |      |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |            |            |            |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                         | QUANTIDADE<br>(g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)                    | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)            | PTN<br>(g) | LPD<br>(g) | CHO<br>(g) |
| Biscoito maisena                                                                                                                                                    | 30,00             | 4 unidades     | 30,00                     | 30,00  | 1,00 | *                     | 132,85                       | 2,42       | 3,59       | 22,57      |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                       |                   |                |                           |        |      |                       | 132,85                       | 2,42       | 3,59       | 22,57      |
| MODO DE PREPARO:<br>1. Servir de acordo com o cardápio.                                                                                                             |                   |                |                           |        |      |                       |                              |            |            |            |
| RENDIMENTO (g): 100,00                                                                                                                                              |                   |                | PESO DA PORÇÃO (g): 30,00 |        |      |                       | TEMPO DE PREPARO: 10 minutos |            |            |            |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                        |                              |        |      |                    |                                     |              |              |              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------|------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|--------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO IX – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                        |                              |        |      |                    |                                     |              |              |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: BOLO TRIGO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                        |                              |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |              |              |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA         | PB (g)                       | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)      | LPD (g)      | CHO (g)      |
| Farinha de trigo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 40,0           | 4 colheres de sopa     | 40,0                         | 40,0   | 1,0  | *                  | 148,00                              | 7,00         | 1,90         | 25,72        |
| Açúcar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 10,0           | ½ colher de sopa       | 10,0                         | 10,0   | 1,0  | *                  | 38,68                               | 0,03         | 0,00         | 9,96         |
| Fermento em pó                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 5,0            | ½ colher de chá        | 5,0                          | 5,0    | 1,0  | *                  | 4,49                                | 0,02         | 0,00         | 2,20         |
| Leite integral em pó                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 15,0           | 1 colher de sopa cheia | 15,0                         | 15,0   | 1,0  | *                  | 74,50                               | 3,81         | 4,04         | 5,88         |
| Manteiga                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 10,0           | 1 colher de sopa       | 10,0                         | 10,0   | 1,0  | *                  | 72,60                               | 0,04         | 8,24         | 0,01         |
| Ovo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 25,0           | ½ unidade              | 25,0                         | 22,3   | 1,12 | *                  | 31,94                               | 2,91         | 1,99         | 0,37         |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                        |                              |        |      |                    | <b>358,06</b>                       | <b>10,49</b> | <b>14,47</b> | <b>47,34</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Diluir o leite em pó conforme as instruções da embalagem, em água filtrada;<br>2. Bater a farinha de trigo, açúcar, leite, manteiga e ovos até formar uma mistura homogênea;<br>3. Adicionar o fermento em pó na mistura e bater novamente por cerca de 1 minuto;<br>4. Aquecer o forno de 180°;<br>5. Untar a assadeira com manteiga e adicionar a mistura;<br>6. Assar por aproximadamente 30 a 40 minutos, deixar ficar dourado ou utilizar o método do palito;<br>7. Esperar esfriar e desenformar;<br>8. Servir conforme o cardápio. |                |                        |                              |        |      |                    |                                     |              |              |              |
| <b>RENDIMENTO: 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                        | <b>PESO DA PORÇÃO: 105 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |              |              |              |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                    |                                     |        |      |                    |                                     |              |             |              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|-------------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO IX – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                    |                                     |        |      |                    |                                     |              |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE FEIJÃO COM CARNE DESFIADA, BATATA INGLESIA 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 (cubos)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 40,00          | 2 colheres de sopa | 40,00                               | 33,90  | 1,18 | *                  | 48,82                               | 7,06         | 2,07        | 0,00         |
| Feijão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 30,00          | 2 colheres de sopa | 30,00                               | 29,13  | 1,03 | *                  | 95,83                               | 5,82         | 0,37        | 17,83        |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5,00           | ½ colheres de sopa | 5,00                                | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06         | 0,00        | 0,31         |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1,00           | 1/8 colher de sopa | 1,00                                | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                | 0,00         | 0,00        | 0,03         |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1,00           | 1/3 dente de alho  | 1,00                                | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06         | 0,00        | 0,22         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 3,00           | 1 colher de café   | 3,00                                | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                               | 0,00         | 3,00        | 0,00         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1,00           | 1/8 colher de sopa | 1,00                                | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00         | 0,00        | 0,00         |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1,00           | 1/8 colher de sopa | 1,00                                | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                                | 0,00         | 0,00        | 0,02         |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5,00           | 1 colher de sopa   | 5,00                                | 4,27   | 1,17 | *                  | 0,66                                | 0,05         | 0,01        | 0,13         |
| Farinha branca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 20,00          | 1 colher de sopa   | 20,00                               | 20,00  | 1,00 | *                  | 73,05                               | 0,25         | 0,06        | 17,84        |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 3,00           | 1 colher de sopa   | 3,00                                | 2,59   | 1,16 | *                  | 0,88                                | 0,07         | 0,01        | 0,15         |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 5,00           | 1 colher de chá    | 5,00                                | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                                | 0,02         | 0,00        | 0,26         |
| Couve                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 20,00          | 1 colher de sopa   | 20,00                               | 12,20  | 1,64 | *                  | 3,30                                | 0,35         | 0,07        | 0,53         |
| Batata inglesa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 20,00          | 1 colher de sopa   | 20,00                               | 18,02  | 1,11 | *                  | 11,60                               | 0,32         | 0,00        | 2,65         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                    |                                     |        |      |                    | <b>252,46</b>                       | <b>13,74</b> | <b>5,59</b> | <b>37,33</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Cozinha o feijão como de costume e bater no liquidificador e reservar. Descongelar a carne e corta em cubos e reservar;<br>2. Colocar em uma panela o óleo, todos os temperos, a carne e deixar cozinhar bem, desfiar e reservar;<br>3. Acrescente o feijão batido, o farinha e a couve higienizada e cortada em tirinhas finas e deixe cozinhar;<br>4. Finalizar com cheiro verde;<br>5. Servir conforme o cardápio |                |                    |                                     |        |      |                    |                                     |              |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                    | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 135,00 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 40 MINUTOS</b> |              |             |              |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                      |                |                    |                                     |        |      |                    |                                     |             |             |              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|-------------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO IX – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                  |                |                    |                                     |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE FRANGO DESFIADO COM MACAXEIRA 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)      |
| Frango                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 60,00          | 2 colheres de sopa | 60,00                               | 43,17  | 1,39 | *                  | 51,44                               | 9,29        | 1,30        | 0,00         |
| Macaxeira                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 40,00          | 2 colheres de sopa | 40,00                               | 29,85  | 1,34 | *                  | 45,20                               | 0,34        | 0,09        | 10,80        |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 5,00           | ½ colher de sopa   | 5,00                                | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06        | 0,00        | 0,31         |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1,00           | 1/8 colher de sopa | 1,00                                | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                | 0,00        | 0,00        | 0,03         |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1,00           | 1/3 dente de alho  | 1,00                                | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06        | 0,00        | 0,22         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 3,00           | 1 colher de café   | 3,00                                | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                               | 0,00        | 3,00        | 0,00         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1,00           | 1/8 colher de sopa | 1,00                                | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1,00           | 1/8 colher de sopa | 1,00                                | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                                | 0,00        | 0,00        | 0,02         |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 5,00           | 1 colher de sopa   | 5,00                                | 4,27   | 1,17 | *                  | 0,66                                | 0,05        | 0,01        | 0,13         |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5,00           | ½ unidade          | 5,00                                | 4,17   | 1,20 | *                  | 1,13                                | 0,09        | 0,01        | 0,20         |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3,00           | 1 colher de sopa   | 3,00                                | 2,59   | 1,16 | *                  | 0,88                                | 0,07        | 0,01        | 0,15         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                    |                                     |        |      |                    | <b>129,15</b>                       | <b>9,99</b> | <b>4,44</b> | <b>12,11</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Cozinhar a macaxeira até amolecer e bater no liquidificador com água e reservar;<br>2. Descongelar adequadamente, refogar o frango com os temperos;<br>3. Deixar cozinhar até amolecer;<br>4. Adicionar a macaxeira, deixe cozinhar;<br>5. Finalizar com cheiro verde<br>6. Servir conforme o cardápio |                |                    |                                     |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                    | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 130,00 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 40 MINUTOS</b> |             |             |              |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                      |                              |        |      |                    |                                     |              |             |             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO IX – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |                      |                              |        |      |                    |                                     |              |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE BOVINA GUISADA COM BATATA INGLESIA 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 60,00          | 3 colheres de sopa   | 60,00                        | 50,85  | 1,18 | *                  | 73,24                               | 10,58        | 3,11        | 0,00        |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 5,00           | ½ colher de sopa     | 5,00                         | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06         | 0,00        | 0,31        |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1,00           | 1/3 de dente de alho | 1,00                         | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06         | 0,00        | 0,22        |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 5,00           | 1 colher de sopa     | 5,00                         | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                                | 0,02         | 0,00        | 0,26        |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 3,00           | 1 colher de café     | 3,00                         | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                               | 0,00         | 3,00        | 0,00        |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1,00           | 1/8 colher sopa      | 1,00                         | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00         | 0,00        | 0,00        |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1,00           | 1/8 Colher de sopa   | 1,00                         | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                | 0,00         | 0,00        | 0,03        |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1,00           | ½ unidade            | 1,00                         | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                                | 0,00         | 0,00        | 0,02        |
| Batata inglesa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 20,00          | 1/8 Colher de sopa   | 20,00                        | 18,02  | 1,11 | *                  | 11,60                               | 0,32         | 0,00        | 2,65        |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 5,00           | 1 colher de café     | 5,00                         | 4,27   | 1,17 | *                  | 0,66                                | 0,05         | 0,01        | 0,13        |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5,00           | 1 colher de sopa     | 5,00                         | 4,17   | 1,20 | *                  | 1,13                                | 0,09         | 0,01        | 0,20        |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 5,00           | 1 colher de sopa     | 5,00                         | 4,31   | 1,16 | *                  | 1,47                                | 0,12         | 0,02        | 0,25        |
| Beterraba                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 30,00          | 1 colher de sopa     | 30,00                        | 19,35  | 1,55 | *                  | 9,45                                | 0,38         | 0,02        | 2,15        |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                      |                              |        |      |                    | <b>127,45</b>                       | <b>11,68</b> | <b>6,17</b> | <b>6,22</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em cubos e temperar com alho, cebola, colorau, limão, pimenta do reino, pimenta de cheiro, e sal;<br>2. Higienizar, descascar e cortar a abatata inglesa e a beterraba. Reservar;<br>3. Refogar a carne em panela aquecida com óleo;<br>4. Colocar os legumes e deixar cozinhar até ficarem macio;<br>5. Finalizar com a cebolinha;<br>6. Servir conforme o cardápio. |                |                      |                              |        |      |                    |                                     |              |             |             |
| <b>RENDIMENTO: 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                      | <b>PESO DA PORÇÃO: 142 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |              |             |             |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                       |                       |        |      |                    |                              |         |         |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|-----------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO IX – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                   |                |                       |                       |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE DE PANELA COM PIMENTÃO E CEBOLA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                       |                       |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Carne bovina                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 200,00         | 1 bife médio          | 200,00                | 178,57 | 1,12 | *                  | 257,20                       | 37,17   | 10,92   | 0,00    |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 5,00           | ½ colher de sopa      | 5,00                  | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                         | 0,06    | 0,00    | 0,31    |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 3,00           | 1 colher de café      | 3,00                  | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                        | 0,00    | 3,00    | 0,00    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                  | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1,00           | 1/3 do dente de alho  | 1,00                  | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                         | 0,06    | 0,00    | 0,22    |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                  | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                         | 0,00    | 0,00    | 0,03    |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1,00           | 1 colher de café      | 1,00                  | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                         | 0,00    | 0,00    | 0,02    |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 5,00           | 1 colher de chá       | 5,00                  | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                         | 0,02    | 0,00    | 0,26    |
| Pimentão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 5,00           | 1 colher de café      | 5,00                  | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,82                         | 0,04    | 0,01    | 0,19    |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                       |                       |        |      |                    | 287,11                       | 37,32   | 13,93   | 0,84    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1.Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar e temperar a carne com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;<br>2.Higienizar, descascar e cortar em rodela a cebola. Reservar;<br>3.Refogar a carne em panela aquecida com óleo, deixar cozinhar até ficar macia;<br>4.Colocar as cebolas para serem douradas;<br>5.Servir conforme o cardápio. |                |                       |                       |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO: 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                       | PESO DA PORÇÃO: 217 g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos |         |         |         |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                              |                |                      |                              |        |      |                    |                                     |              |              |             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|--------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO IX – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                          |                |                      |                              |        |      |                    |                                     |              |              |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE SUÍNA FRITA ACEBOLADA                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                      |                              |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |              |              |             |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA       | PB (g)                       | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)      | LPD (g)      | CHO (g)     |
| Porco                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 180,00         | Pedaço médio         | 180,00                       | 120,00 | 1,50 | *                  | 210,75                              | 27,13        | 10,52        | 0,00        |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1,00           | 1/3 de dente de alho | 1,00                         | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06         | 0,00         | 0,22        |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 5,00           | ½ Colher de sopa     | 5,00                         | 3,50   | 1,43 | *                  | 0,00                                | 0,00         | 0,00         | 0,00        |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1,00           | 1/8 Colher de sopa   | 1,00                         | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00         | 0,00         | 0,00        |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3,00           | 1 colher de café     | 3,00                         | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                               | 0,00         | 3,00         | 0,00        |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1,00           | 1/8 Colher de sopa   | 1,00                         | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                                | 0,00         | 0,00         | 0,02        |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 5,00           | 1 colher de café     | 5,00                         | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                                | 0,02         | 0,00         | 0,26        |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1,00           | 1/8 Colher de sopa   | 1,00                         | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                | 0,00         | 0,00         | 0,03        |
| <b>TOTAL EM 100G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                      |                              |        |      |                    | <b>239,29</b>                       | <b>27,21</b> | <b>13,53</b> | <b>0,53</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Descongelar adequadamente a carne suína, cortar em cubos e temperar com alho, cebola, colorau, limão, pimenta do reino e sal;<br>2. Em uma panela de pressão, refogar tudo e acrescentar pouca água até cozinhar por completo e ficar macia;<br>3. Servir conforme o cardápio. |                |                      |                              |        |      |                    |                                     |              |              |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                      | <b>PESO DA PORÇÃO: 197 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |              |              |             |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                              |                |                      |                              |        |      |                    |                                     |              |              |             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|--------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO IX – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                          |                |                      |                              |        |      |                    |                                     |              |              |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE SUÍNA TRINCHADA                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                      |                              |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |              |              |             |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA       | PB (g)                       | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)      | LPD (g)      | CHO (g)     |
| Porco                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 180,00         | Pedaço médio         | 180,00                       | 120,00 | 1,50 | *                  | 210,75                              | 27,13        | 10,52        | 0,00        |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1,00           | 1/3 de dente de alho | 1,00                         | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06         | 0,00         | 0,22        |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 5,00           | ½ Colher de sopa     | 5,00                         | 3,50   | 1,43 | *                  | 0,00                                | 0,00         | 0,00         | 0,00        |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1,00           | 1/8 Colher de sopa   | 1,00                         | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00         | 0,00         | 0,00        |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3,00           | 1 colher de café     | 3,00                         | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                               | 0,00         | 3,00         | 0,00        |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1,00           | 1/8 Colher de sopa   | 1,00                         | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                                | 0,00         | 0,00         | 0,02        |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 5,00           | 1 colher de café     | 5,00                         | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                                | 0,02         | 0,00         | 0,26        |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1,00           | 1/8 Colher de sopa   | 1,00                         | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                | 0,00         | 0,00         | 0,03        |
| <b>TOTAL EM 100G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                      |                              |        |      |                    | <b>239,29</b>                       | <b>27,21</b> | <b>13,53</b> | <b>0,53</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>3. Descongelar adequadamente a carne suína, cortar em tiras e temperar com alho, cebola, colorau, limão, pimenta do reino e sal;<br>4. Em uma panela de pressão, refogar tudo e acrescentar pouca água até cozinhar por completo e ficar macia;<br>3. Servir conforme o cardápio. |                |                      |                              |        |      |                    |                                     |              |              |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                      | <b>PESO DA PORÇÃO: 197 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |              |              |             |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                         |                |                          |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------|--------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO IX – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                     |                |                          |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CHOCOLATE GELADO                                                                                                                                                                    |                |                          |                          |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                             | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA           | PB (g)                   | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Leite integral em pó                                                                                                                                                                                    | 30,00          | 2 colheres de sopa cheia | 15,00                    | 15,00  | 1,00 | *                  | 60,15                        | 251,68  | 0,63    | 0,33    |
| Achocolatado em pó                                                                                                                                                                                      | 15,00          | 1 colher de sopa cheia   | 30,00                    | 30,00  | 1,00 | *                  | 149,00                       | 623,40  | 7,63    | 8,07    |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                                                                          |                |                          |                          |        |      |                    | 209,15                       | 875,08  | 8,26    | 8,40    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>4. Colocar água, o leite em pó e o achocolatado em pó no liquidificador, bater até formar uma mistura homogênea;<br>Servir quente ou frio conforme a preferência dos alunos. |                |                          |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100 g                                                                                                                                                                                   |                |                          | PESO DA PORÇÃO (g): 45 g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos |         |         |         |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                            |                |                    |                                 |        |      |                    |                                 |             |             |             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|---------------------------------|--------|------|--------------------|---------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO IX – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                        |                |                    |                                 |        |      |                    |                                 |             |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: COUVE REFOGADO                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                    |                                 |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL          |             |             |             |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                          | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                  | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)     |
| Couve                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 40,00          | 2 colheres de sopa | 40,00                           | 26,67  | 1,50 | *                  | 7,22                            | 0,77        | 0,15        | 1,16        |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5,00           | ½ colher sopa      | 5,00                            | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                            | 0,06        | 0,00        | 0,31        |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 3,00           | 1 colher de café   | 3,00                            | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                           | 0,00        | 3,00        | 0,00        |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1,00           | 1/8 colher sopa    | 1,00                            | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                            | 0,00        | 0,00        | 0,00        |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1,00           | 1/3 dente alho     | 1,00                            | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                            | 0,06        | 0,00        | 0,22        |
| Salsa                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 5,00           | 1 colher de sopa   | 5,00                            | 4,07   | 1,23 | *                  | 1,36                            | 0,13        | 0,02        | 0,23        |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                    |                                 |        |      |                    | <b>37,51</b>                    | <b>1,02</b> | <b>3,18</b> | <b>1,92</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1 Higienizar, descascar e cortar em tiras finas a couve<br>2. colocar o óleo para aquecer e refogar o alho, a cebola, o sal e o colorau;<br>3. Acrescentar a couve e deixar refogar bem até ficar macio e finalizar com salsa<br>4. Servir conforme o cardápio. |                |                    |                                 |        |      |                    |                                 |             |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                    | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 55 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 30 min</b> |             |             |             |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                               |                |                      |                                  |        |      |                    |                                 |              |             |             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|---------------------------------|--------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO IX – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                           |                |                      |                                  |        |      |                    |                                 |              |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: COXA E SOBRECOXA ASSADA 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 (coxa e sobrecoxa)                                                                                                                                                                                                     | 180,00         | 1 pedaço médio       | 180,00                           | 129,50 | 1,39 | *                  | 329,61                          | 20,02        | 27,06       | 0,00        |
| Alho                                                                                                                                                                                                                          | 1,00           | 1/3 de dente de alho | 1,00                             | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                            | 0,06         | 0,00        | 0,22        |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                        | 5,00           | 1/2 colher de sopa   | 5,00                             | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                            | 0,06         | 0,00        | 0,31        |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                          | 3,00           | 1 Colher de café     | 3,00                             | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                           | 0,00         | 3,00        | 0,00        |
| Sal                                                                                                                                                                                                                           | 1,00           | 1/8 Colher de sopa   | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                            | 0,00         | 0,00        | 0,00        |
| Limão                                                                                                                                                                                                                         | 5,00           | 1 colher de chá      | 5,00                             | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                            | 0,02         | 0,00        | 0,26        |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                              | 1,00           | 1/8 Colher de sopa   | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                            | 0,00         | 0,00        | 0,02        |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                       | 1,00           | 1/8 Colher de sopa   | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                            | 0,00         | 0,00        | 0,03        |
| <b>TOTAL EM 100G</b>                                                                                                                                                                                                          |                |                      |                                  |        |      |                    | <b>359,52</b>                   | <b>19,15</b> | <b>8,30</b> | <b>0,57</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1.Descongelar adequadamente o frango, cortar e temperar com alho, pimenta do reino, colorau, cebola, limão e sal;<br>2.Assar o frango numa forma untada com óleo.<br>3.Servir conforme o cardápio. |                |                      |                                  |        |      |                    |                                 |              |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                  |                |                      | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 144 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 40 min</b> |              |             |             |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                    |                              |        |      |                    |                                     |              |             |             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO IX – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                    |                              |        |      |                    |                                     |              |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: COZIDÃO ESPECIAL (CARNE BOVINA, MAXIXE, QUIABO 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 em cubos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 60,00          | 2 colheres de sopa | 60,00                        | 50,85  | 1,18 | *                  | 73,24                               | 10,58        | 3,11        | 0,00        |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1,00           | 1/3 dente de alho  | 1,00                         | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06         | 0,00        | 0,22        |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 5,00           | ½ colher de sopa   | 5,00                         | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06         | 0,00        | 0,31        |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 5,00           | 1 colher de sopa   | 5,00                         | 4,27   | 1,17 | *                  | 0,66                                | 0,05         | 0,01        | 0,13        |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1,00           | 1/8 colher de sopa | 1,00                         | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00         | 0,00        | 0,00        |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3,00           | 1 colher de café   | 3,00                         | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                               | 0,00         | 3,00        | 0,00        |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1,00           | 1/8 colher de sopa | 1,00                         | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                                | 0,00         | 0,00        | 0,02        |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 5,00           | 1 colher de sopa   | 5,00                         | 4,17   | 1,20 | *                  | 1,13                                | 0,09         | 0,01        | 0,20        |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1,00           | 1/8 colher de sopa | 1,00                         | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                | 0,00         | 0,00        | 0,03        |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 5,00           | 1 colher de chá    | 5,00                         | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                                | 0,02         | 0,00        | 0,26        |
| Abóbora                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 20,00          | 1 colher de sopa   | 20,00                        | 14,60  | 1,37 | *                  | 0,00                                | 0,25         | 0,08        | 0,90        |
| Maxixe                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 20,00          | 1 colher de sopa   | 20,00                        | 19,05  | 1,05 | *                  | 2,62                                | 0,27         | 0,01        | 0,52        |
| Quiabo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 20,00          | 1 colher de sopa   | 20,00                        | 16,26  | 1,23 | *                  | 4,87                                | 0,31         | 0,05        | 1,04        |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 5,00           | 1 colher de sopa   | 5,00                         | 4,31   | 1,16 | *                  | 1,47                                | 0,12         | 0,02        | 0,25        |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                    |                              |        |      |                    | <b>113,89</b>                       | <b>11,57</b> | <b>6,22</b> | <b>2,98</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Lavar e cortar em cubos o maxixe e o quiabo. Reservar;<br>2. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;<br>3. Refogar e cozinhar a carne em cubos com os demais temperos, por aproximadamente por 20 minutos;<br>4. Acrescentar o maxixe e o quiabo e deixar cozinhar até que fiquem macios;<br>5. Finalizar com cheiro verde;<br>6. Servir conforme o cardápio. |                |                    |                              |        |      |                    |                                     |              |             |             |
| <b>RENDIMENTO: 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                    | <b>PESO DA PORÇÃO: 132 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |              |             |             |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                    |                              |        |      |                    |                                     |              |             |             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO IX – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                    |                              |        |      |                    |                                     |              |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: COZIDÃO NORDESTINO (CARNE EM CUBOS, ABÓBORA, MAXIXE, 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 em cubos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 60,00          | 2 colheres de sopa | 60,00                        | 50,85  | 1,18 | *                  | 73,24                               | 10,58        | 3,11        | 0,00        |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1,00           | 1/3 dente de alho  | 1,00                         | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06         | 0,00        | 0,22        |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 5,00           | ½ colher de sopa   | 5,00                         | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06         | 0,00        | 0,31        |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 5,00           | 1 colher de sopa   | 5,00                         | 4,27   | 1,17 | *                  | 0,66                                | 0,05         | 0,01        | 0,13        |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1,00           | 1/8 colher de sopa | 1,00                         | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00         | 0,00        | 0,00        |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3,00           | 1 colher de café   | 3,00                         | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                               | 0,00         | 3,00        | 0,00        |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1,00           | 1/8 colher de sopa | 1,00                         | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                                | 0,00         | 0,00        | 0,02        |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 5,00           | 1 colher de sopa   | 5,00                         | 4,17   | 1,20 | *                  | 1,13                                | 0,09         | 0,01        | 0,20        |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1,00           | 1/8 colher de sopa | 1,00                         | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                | 0,00         | 0,00        | 0,03        |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 5,00           | 1 colher de chá    | 5,00                         | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                                | 0,02         | 0,00        | 0,26        |
| Abóbora                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 20,00          | 1 colher de sopa   | 20,00                        | 14,60  | 1,37 | *                  | 0,00                                | 0,25         | 0,08        | 0,90        |
| Maxixe                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 20,00          | 1 colher de sopa   | 20,00                        | 19,05  | 1,05 | *                  | 2,62                                | 0,27         | 0,01        | 0,52        |
| Quiabo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 20,00          | 1 colher de sopa   | 20,00                        | 16,26  | 1,23 | *                  | 4,87                                | 0,31         | 0,05        | 1,04        |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 5,00           | 1 colher de sopa   | 5,00                         | 4,31   | 1,16 | *                  | 1,47                                | 0,12         | 0,02        | 0,25        |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                    |                              |        |      |                    | <b>113,89</b>                       | <b>11,82</b> | <b>6,30</b> | <b>3,88</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Lavar, descascar e cortar em cubos a abóbora. reservar;<br>2. Lavar e cortar em cubos o maxixe e o quiabo. Reservar;<br>3. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;<br>4. Refogar e cozinhar a carne em cubos com os demais temperos, por aproximadamente por 20 minutos;<br>5. Acrescentar a abóbora, o maxixe e o quiabo e deixar cozinhar até que fiquem macios;<br>6. Finalizar com cheiro verde;<br>7. Servir conforme o cardápio. |                |                    |                              |        |      |                    |                                     |              |             |             |
| <b>RENDIMENTO: 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                    | <b>PESO DA PORÇÃO: 152 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |              |             |             |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                |                |                 |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|--------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO IX – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                            |                |                 |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CUXÁ                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                 |                          |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                   | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Vinagreira                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 60,00          | 4 galhos        | 60,00                    | 40,00  | 1,50 | *                  | 10,40                        | 0,84    | 0,14    | 1,96    |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 5,00           | 1/6 colher sopa | 1,00                     | 0,77   | 1,30 | *                  | 0,12                         | 0,01    | 0,00    | 0,02    |
| SaL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                     | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3,00           | 1 colher café   | 3,00                     | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                        | 0,00    | 3,00    | 0,00    |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 5,00           | ½ colher sopa   | 5,00                     | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                         | 0,06    | 0,00    | 0,31    |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1,00           | 1/3 dente alho  | 1,00                     | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                         | 0,06    | 0,00    | 0,22    |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1,00           | 1 colher café   | 1,00                     | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                         | 0,00    | 0,00    | 0,02    |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 5,00           | ½ unidade       | 5,00                     | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,65                         | 0,05    | 0,01    | 0,11    |
| TOTAL EM 100G                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |                 |                          |        |      |                    | 40,17                        | 1,03    | 3,16    | 2,65    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Tirar as folhas de vinagreira dos talos e higienizar;<br>2. Refogar as folhas de vinagreira com alho, cebola, tomate, óleo, pimenta de cheiro, pimenta do reino, e sal a gosto;<br>3. Mexer e bater as folhas até ficarem macias;<br>4. Cozinhar até amolecer;<br>5. Servir conforme o cardápio. |                |                 |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                 | PESO DA PORÇÃO (g): 77 g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 60 MINUTOS |         |         |         |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                    |                              |        |      |                    |                                     |             |              |              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|--------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO IX – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                    |                              |        |      |                    |                                     |             |              |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA CAIPIRA (FARINHA, FRANGO DESFIADO, FEIJÃO VERDE, CENOURA E SALSA)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                    |                              |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |              |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                       | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)      | CHO (g)      |
| Frango                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 40,00          | 2 colheres de sopa | 40,00                        | 28,78  | 1,39 | *                  | 61,35                               | 5,21        | 4,34         | 0,00         |
| Farinha                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 40,00          | 2 colheres de sopa | 40,00                        | 40,00  | 1,00 | *                  | 146,11                              | 0,49        | 0,11         | 35,68        |
| Manteiga                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5,00           | ½ colher de sopa   | 5,00                         | 5,00   | 1,00 | *                  | 36,30                               | 0,02        | 4,12         | 0,00         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3,00           | 1 colher de café   | 3,00                         | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                               | 0,00        | 3,00         | 0,00         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 5,00           | ½ colher de sopa   | 5,00                         | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06        | 0,00         | 0,31         |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1,00           | 1/3 dente de alho  | 1,00                         | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06        | 0,00         | 0,22         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1,00           | 1/8 colher de sopa | 1,00                         | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00        | 0,00         | 0,00         |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1,00           | 1/8 colher de sopa | 1,00                         | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                | 0,00        | 0,00         | 0,03         |
| Feijão-verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 30,00          | 2 colheres de sopa | 30,00                        | 29,13  | 1,03 | *                  | 35,34                               | 0,92        | 0,91         | 5,92         |
| Cenoura                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 20,00          | 1 colher de sopa   | 20,00                        | 17,24  | 1,16 | *                  | 5,17                                | 0,19        | 0,04         | 0,79         |
| Salsa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 3,00           | 1 colher de sopa   | 3,00                         | 2,44   | 1,23 | *                  | 0,82                                | 0,08        | 0,01         | 0,14         |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 5,00           | 1 colher de chá    | 5,00                         | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                                | 0,02        | 0,00         | 0,26         |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 10,00          | 1 colher de sopa   | 10,00                        | 8,55   | 1,17 | *                  | 1,31                                | 0,09        | 0,01         | 0,27         |
| <b>TOTAL EM 100G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                    |                              |        |      |                    | <b>316,24</b>                       | <b>7,16</b> | <b>12,55</b> | <b>43,62</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Descongelar o frango adequadamente, temperar, cozinhar e desfiar lo, reserve;<br>2. Cozinhar o feijão-verde como de costume e reservar;<br>3. Aquecer em uma panela o óleo, a manteiga e a cebola, até que a cebola fique dourada;<br>4. Acrescentar o alho fatiado e deixar ficar tudo dourado (o alho tosta mais rápido que a cebola);<br>5. Adicionar os outros temperos, o frango desfiado e o feijão verde cozido;<br>6. Acrescentar toda farinha de mandioca aos poucos e mexendo sem parar em fogo baixo para não queimar;<br>7. Finalizar com salsa.<br>8. Servir conforme o cardápio. |                |                    |                              |        |      |                    |                                     |             |              |              |
| <b>RENDIMENTO: 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                    | <b>PESO DA PORÇÃO: 164 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b> |             |              |              |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                       |                              |        |      |                    |                                     |             |              |              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|--------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO IX – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                       |                              |        |      |                    |                                     |             |              |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE SARDINHA COM CHEIRO VERDE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                       |                              |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |              |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                       | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)      | CHO (g)      |
| Sardinha                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 40,00          | 2 colheres de sopa    | 40,00                        | 40,00  | 1,00 | *                  | 113,99                              | 6,38        | 9,62         | 0,00         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5,00           | 1 colher de sobremesa | 5,00                         | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06        | 0,00         | 0,31         |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5,00           | 1 colher de sobremesa | 5,00                         | 4,27   | 1,17 | *                  | 0,66                                | 0,05        | 0,01         | 0,13         |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 5,00           | 1 colher de sobremesa | 5,00                         | 4,31   | 1,16 | *                  | 1,47                                | 0,12        | 0,02         | 0,25         |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                         | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                | 0,00        | 0,00         | 0,03         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 5,00           | 1 colher de sobremesa | 3,00                         | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                               | 0,00        | 3,00         | 0,00         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                         | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00        | 0,00         | 0,00         |
| Farinha branca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 60,00          | 3 colheres de sopa    | 60,00                        | 60,00  | 1,00 | *                  | 219,16                              | 0,74        | 0,17         | 53,52        |
| Pimentão verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 10,00          | ½ colher sopa         | 10,00                        | 7,69   | 1,30 | *                  | 1,64                                | 0,08        | 0,01         | 0,38         |
| <b>TOTAL EM 100G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                       |                              |        |      |                    | <b>364,96</b>                       | <b>7,42</b> | <b>12,83</b> | <b>54,62</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar as latas de sardinha, abri-las, despejar em uma bacia as sardinhas e o óleo despejar na frigideira ou tacho. Reservar;<br>2. Higienizar e picar a cebola, o tomate, pimentão e o cheiro verde. Reservar;<br>3. Aquecer o óleo das sardinhas com o óleo de soja e em seguida adicionar a cebola e refogar;<br>4. Juntar a farinha branca e deixar cozinhar até ficar totalmente solta e macia;<br>5. Acrescentar as sardinhas e com a ajuda da colher esfarelar e deixar agregar a farinha;<br>6. Acertar o sal, adicionar o tomate, o pimentão e o cheiro verde picados;<br>7. Retirar do fogo, deixar amornar;<br>8. Servir conforme o cardápio. |                |                       |                              |        |      |                    |                                     |             |              |              |
| <b>RENDIMENTO: 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO: 130 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b> |             |              |              |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                       |                              |        |      |                    |                                     |             |              |              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|--------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO IX – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                       |                              |        |      |                    |                                     |             |              |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA NUTRITIVA (FARINHA, FRANGO DESFIADO, VAGEM, ABOBRINHA, 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 (peito)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 40,00          | 2 colheres de sopa    | 40,00                        | 28,78  | 1,39 | *                  | 61,35                               | 5,21        | 4,34         | 0,00         |
| Farinha                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 40,00          | 2 colheres de sopa    | 40,00                        | 40,00  | 1,00 | *                  | 146,11                              | 0,49        | 0,11         | 35,68        |
| Manteiga                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 5,00           | ½ colher de sopa      | 5,00                         | 5,00   | 1,00 | *                  | 36,30                               | 0,02        | 4,12         | 0,00         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 3,00           | 1 colher de café      | 3,00                         | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                               | 0,00        | 3,00         | 0,00         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 5,00           | ½ colher de sopa      | 5,00                         | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06        | 0,00         | 0,31         |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1,00           | 1/3 de dente de alho  | 1,00                         | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06        | 0,00         | 0,22         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                         | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00        | 0,00         | 0,00         |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                         | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                | 0,00        | 0,00         | 0,03         |
| Vagem                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 20,00          | 1 colher de sopa      | 20,00                        | 15,75  | 1,27 | *                  | 3,92                                | 0,28        | 0,03         | 0,84         |
| Cenoura                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 20,00          | 1 colher de sopa      | 20,00                        | 17,24  | 1,16 | *                  | 5,17                                | 0,19        | 0,04         | 0,79         |
| Salsa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3,00           | 1 colher de sopa      | 3,00                         | 2,44   | 1,23 | *                  | 0,82                                | 0,08        | 0,01         | 0,14         |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 5,00           | 1 colher de chá       | 5,00                         | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                                | 0,02        | 0,00         | 0,26         |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 10,00          | 1 colher de sopa      | 10,00                        | 8,55   | 1,17 | *                  | 1,31                                | 0,09        | 0,01         | 0,27         |
| Abobrinha                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 20,00          | 1 colher de sopa      | 20,00                        | 14,60  | 1,37 | *                  | 0,00                                | 0,17        | 0,02         | 0,63         |
| <b>TOTAL EM 100G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                       |                              |        |      |                    | <b>284,82</b>                       | <b>6,68</b> | <b>11,69</b> | <b>39,17</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Descongelar o frango adequadamente, temperar, cozinhar e desfiar lo, reserve;<br>2. Lavar, higienizar e cortar a vagem, cenoura e abobrinha reserve;<br>3. Aquecer em uma panela o óleo, a manteiga e a cebola, até que a cebola fique dourada;<br>4. Acrescentar o alho fatiado e deixar ficar tudo dourado (o alho tosta mais rápido que a cebola);<br>5. Adicionar os outros temperos, o frango desfiado e os vegetais cortados;<br>6. Acrescentar toda farinha de mandioca aos poucos e mexendo sem parar em fogo baixo para não queimar;<br>7. Servir conforme o cardápio. |                |                       |                              |        |      |                    |                                     |             |              |              |
| <b>RENDIMENTO: 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO: 174 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |             |              |              |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                       |                                  |        |      |                    |                                     |             |              |              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|--------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO IX – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                       |                                  |        |      |                    |                                     |             |              |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA RICA (FARINHA, OVO, CENOURA RALADA E CEBOLINHA)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                       |                                  |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |              |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                           | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)      | CHO (g)      |
| Farinha                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 40,00          | 2 colheres de sopa    | 40,00                            | 40,00  | 1,00 | *                  | 146,11                              | 0,49        | 0,11         | 35,68        |
| Manteiga                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 5,00           | ½ colher de sopa      | 5,00                             | 5,00   | 1,00 | *                  | 36,30                               | 0,02        | 4,12         | 0,00         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 3,00           | 1 colher de café      | 3,00                             | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                               | 0,00        | 3,00         | 0,00         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 5,00           | ½ colher de sopa      | 5,00                             | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06        | 0,00         | 0,31         |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1,00           | 1/3 de dente de alho  | 1,00                             | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06        | 0,00         | 0,22         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00        | 0,00         | 0,00         |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                | 0,00        | 0,00         | 0,03         |
| Ovo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 25,00          | ½ unidade             | 25,00                            | 22,52  | 1,11 | *                  | 32,23                               | 2,93        | 2,00         | 0,37         |
| Cenoura                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 20,00          | 1 colher de sopa      | 20,00                            | 17,24  | 1,16 | *                  | 5,17                                | 0,19        | 0,04         | 0,79         |
| Cebolinha                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3,00           | 1 colher de sopa      | 3,00                             | 2,61   | 1,15 | *                  | 0,51                                | 0,05        | 0,01         | 0,09         |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5,00           | 1 colher de chá       | 5,00                             | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                                | 0,02        | 0,00         | 0,26         |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 10,00          | 1 colher de sopa      | 10,00                            | 8,55   | 1,17 | *                  | 1,31                                | 0,09        | 0,01         | 0,27         |
| <b>TOTAL EM 100G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                       |                                  |        |      |                    | <b>312,82</b>                       | <b>9,14</b> | <b>13,64</b> | <b>38,01</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Descongelar o frango adequadamente, temperar, cozinhar e desfiar lo, reserve;<br>2. Lavar e cozinhar o ovo. Depois de cozido retirar a casca e cortar, reserve;<br>3. Aquecer em uma panela o óleo, a manteiga e a cebola, até que a cebola fique dourada;<br>4. Acrescentar o alho fatiado e deixar ficar tudo dourado (o alho tosta mais rápido que a cebola);<br>5. Adicionar os outros temperos, o frango desfiado e o ovo cortado;<br>6. Acrescentar toda farinha de mandioca aos poucos e mexendo sem parar em fogo baixo para não queimar;<br>7. Servir conforme o cardápio. |                |                       |                                  |        |      |                    |                                     |             |              |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 159 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 MINUTOS</b> |             |              |              |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                      |                      |        |      |                    |                              |         |         |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|----------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO IX – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                  |                |                      |                      |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO SIMPLES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                      |                      |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA       | PB (g)               | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Feijão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 35,00          | 2 colheres de sopa   | 35,00                | 33,98  | 1,03 | *                  | 111,81                       | 6,79    | 0,43    | 20,80   |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 3,00           | 1 Col. de café       | 3,00                 | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                        | 0,00    | 3,00    | 0,00    |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 5,00           | ½ Colher de sopa     | 5,00                 | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                         | 0,06    | 0,00    | 0,31    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1,00           | 1/8 Colher de sopa   | 1,00                 | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1,00           | 1/3 de dente de alho | 1,00                 | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                         | 0,06    | 0,00    | 0,22    |
| TOTAL EM 100G                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                      |                      |        |      |                    | 140,74                       | 6,91    | 3,43    | 21,33   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;<br>2. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal;<br>3. Escorrer o feijão e colocar no refogado;<br>4. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos ou até amolecer o feijão;<br>5.Servir conforme o cardápio. |                |                      |                      |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO: 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                      | PESO DA PORÇÃO: 45 g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 40 minutos |         |         |         |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                       |                       |        |      |                    |                              |         |         |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|-----------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO IX – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                       |                       |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJOADA 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) |
| Feijão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 36,00          | 1 colher de sopa      | 36,00                 | 34,95  | 1,03 | *                  | 115,00                       | 6,98    | 0,44    | 21,40   |
| Carne bovina                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 40,00          | 2 colheres de sopa    | 40,00                 | 35,71  | 1,12 | *                  | 51,44                        | 7,43    | 2,18    | 0,00    |
| Cenoura                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 30,00          | 2 colheres de sopa    | 30,00                 | 23,08  | 1,30 | *                  | 6,92                         | 0,26    | 0,05    | 1,05    |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5,00           | 1 colher de sobremesa | 5,00                  | 2,10   | 2,38 | *                  | 0,67                         | 0,02    | 0,00    | 0,23    |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 10,00          | ½ colher de sopa      | 10,00                 | 7,69   | 1,30 | *                  | 1,18                         | 0,08    | 0,01    | 0,24    |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 3,00           | 1 colher de café      | 3,00                  | 2,10   | 1,43 | *                  | 0,83                         | 0,04    | 0,00    | 0,19    |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1,00           | 1/3 de dente de alho  | 1,00                  | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                         | 0,06    | 0,00    | 0,22    |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 5,00           | 1 colher de sobremesa | 5,00                  | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,65                         | 0,05    | 0,01    | 0,11    |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                  | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                         | 0,00    | 0,00    | 0,02    |
| 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 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    |
| Chuchu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 30,00          | 2 colheres de sopa    | 30,00                 | 21,74  | 1,38 | *                  | 3,69                         | 0,15    | 0,01    | 0,90    |
| TOTAL EM 100G                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                       |                       |        |      |                    | 160,88                       | 10,54   | 4,69    | 19,43   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;<br>2. Higienizar, descascar e cortar em cubos a cenoura e o chuchu. Reservar;<br>3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal;<br>4. Escorrer o feijão e colocar no refogado;<br>5. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos;<br>6. Acrescentar a cenoura e o chuchu, cozinhar por aproximadamente 10 minutos ou até amolecer todos ingredientes;<br>7. Servir conforme o cardápio. |                |                       |                       |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO: 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                       | PESO DA PORÇÃO: 108 g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos |         |         |         |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                       |                              |        |      |                    |                                     |              |              |             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|--------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO IX – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                  |                |                       |                              |        |      |                    |                                     |              |              |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FILÉ BOVINO TRINCHADO AO MOLHO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                       |                              |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |              |              |             |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                       | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)      | LPD (g)      | CHO (g)     |
| Carne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 180,00         | 1 bife médio          | 180,00                       | 152,54 | 1,18 | *                  | 219,71                              | 31,75        | 9,33         | 0,00        |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 5,00           | 1 colher de sopa      | 5,00                         | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06         | 0,00         | 0,31        |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1,00           | 1/3 de dente de alho  | 1,00                         | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06         | 0,00         | 0,22        |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 5,00           | 1 colher de chá       | 5,00                         | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                                | 0,02         | 0,00         | 0,26        |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 3,00           | 1 colher de café      | 3,00                         | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                               | 0,00         | 3,00         | 0,00        |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                         | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00         | 0,00         | 0,00        |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 5,00           | 1 colher de sopa      | 5,00                         | 4,27   | 1,17 | *                  | 0,66                                | 0,05         | 0,01         | 0,13        |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                         | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                | 0,00         | 0,00         | 0,03        |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                         | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                                | 0,00         | 0,00         | 0,02        |
| <b>TOTAL EM 100G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                       |                              |        |      |                    | <b>250,28</b>                       | <b>31,95</b> | <b>12,34</b> | <b>0,98</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Descongelar adequadamente a carne, cortar em tiras e temperar com alho, pimenta do reino, colorau, limão e sal;<br>2. Lavar, higienizar e cortar em tiras a cebola e o tomate, reservar;<br>3. Fritar a carne em tiras numa frigideira com óleo, após dourar acrescenta os vegetais em tiras e refoga por 5 minutos;<br>4. Servir conforme o cardápio. |                |                       |                              |        |      |                    |                                     |              |              |             |
| <b>RENDIMENTO: 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO: 202 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b> |              |              |             |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |                       |                       |        |      |                    |                              |         |         |         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|-----------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO IX – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                              |                |                       |                       |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FILÉ 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 bife médio          | 180,00                | 129,50 | 1,39 | *                  | 154,31                       | 27,88   | 3,91    | 0,00    |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 5,00           | 1 colher de sopa      | 5,00                  | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                         | 0,06    | 0,00    | 0,31    |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1,00           | 1/3 de dente de alho  | 1,00                  | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                         | 0,06    | 0,00    | 0,22    |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 5,00           | 1 colher de chá       | 5,00                  | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3,00           | 1 colher de café      | 3,00                  | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                        | 0,00    | 3,00    | 0,00    |
| Pimentão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 5,00           | 1 colher de sopa      | 5,00                  | 4,07   | 1,23 | *                  | 0,87                         | 0,04    | 0,01    | 0,20    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                  | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 5,00           | 1 colher de sopa      | 5,00                  | 4,27   | 1,17 | *                  | 0,66                         | 0,05    | 0,01    | 0,13    |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                  | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                         | 0,00    | 0,00    | 0,03    |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                  | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                         | 0,00    | 0,00    | 0,02    |
| TOTAL EM 100G                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                       |                       |        |      |                    | 184,98                       | 28,09   | 6,93    | 0,91    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Descongelar adequadamente o frango, cortar e temperar com alho, pimenta do reino, colorau, limão e sal;<br>2. Lavar, higienizar e cortar em tiras a cebola, o pimentão e o tomate, reservar;<br>3. Fritar o frango numa frigideira com óleo, após dourar acrescenta os vegetais em tiras e refoga por 5 minutos;<br>4. Servir conforme o cardápio. |                |                       |                       |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO: 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                       | PESO DA PORÇÃO: 207 g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 40 minutos |         |         |         |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                       |                       |        |      |                    |                              |         |         |         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|-----------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO IX – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                       |                |                       |                       |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FILÉ DE FRANGO TRINCHADO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                       |                       |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Frango (peito)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 180,00         | 1 bife médio          | 180,00                | 129,50 | 1,39 | *                  | 154,31                       | 27,88   | 3,91    | 0,00    |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5,00           | 1 colher de sopa      | 5,00                  | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                         | 0,06    | 0,00    | 0,31    |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1,00           | 1/3 de dente de alho  | 1,00                  | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                         | 0,06    | 0,00    | 0,22    |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5,00           | 1 colher de chá       | 5,00                  | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 3,00           | 1 colher de café      | 3,00                  | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                        | 0,00    | 3,00    | 0,00    |
| Pimentão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 5,00           | 1 colher de sopa      | 5,00                  | 4,07   | 1,23 | *                  | 0,87                         | 0,04    | 0,01    | 0,20    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                  | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5,00           | 1 colher de sopa      | 5,00                  | 4,27   | 1,17 | *                  | 0,66                         | 0,05    | 0,01    | 0,13    |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                  | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                         | 0,00    | 0,00    | 0,03    |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                  | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                         | 0,00    | 0,00    | 0,02    |
| TOTAL EM 100G                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                       |                       |        |      |                    | 184,98                       | 28,09   | 6,93    | 0,91    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Descongelar adequadamente o frango, cortar em tiras e temperar com alho, pimenta do reino, colorau, limão e sal;<br>2. Lavar, higienizar e cortar em tiras a cebola, o pimentão e o tomate, reservar;<br>3. Fritar o frango numa frigideira com óleo, após dourar acrescenta os vegetais em tiras e refoga por 5 minutos;<br>4. Servir conforme o cardápio. |                |                       |                       |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO: 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                       | PESO DA PORÇÃO: 207 g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 40 minutos |         |         |         |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                    |                              |        |      |                    |                                     |              |              |             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|--------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO IX – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                    |                              |        |      |                    |                                     |              |              |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: GALINHA COZIDA COM BATATA DOCE E JOÃO GOMES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                    |                              |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |              |              |             |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                       | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)      | LPD (g)      | CHO (g)     |
| Frango                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 80,00          | Pedaço médio       | 80,00                        | 57,55  | 1,39 | *                  | 130,26                              | 9,46         | 9,96         | 0,00        |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 5,00           | ½ colher de sopa   | 5,00                         | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06         | 0,00         | 0,31        |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1,00           | 1/3 dente de alho  | 1,00                         | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06         | 0,00         | 0,22        |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5,00           | 1 colher de chá    | 5,00                         | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                                | 0,02         | 0,00         | 0,26        |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 3,00           | 1 colher de café   | 3,00                         | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                               | 0,00         | 3,00         | 0,00        |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1,00           | 1/8 colher de sopa | 1,00                         | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00         | 0,00         | 0,00        |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 5,00           | 1 colher de sopa   | 5,00                         | 4,27   | 1,17 | *                  | 0,66                                | 0,05         | 0,01         | 0,13        |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1,00           | 1/8 colher de sopa | 1,00                         | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                | 0,00         | 0,00         | 0,03        |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1,00           | 1/8 colher de sopa | 1,00                         | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                                | 0,00         | 0,00         | 0,02        |
| Batata doce                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 30,00          | 2 colheres de sopa | 30,00                        | 27,03  | 1,11 | *                  | 31,96                               | 0,34         | 0,04         | 7,62        |
| João Gomes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 10,00          | 1 colher de sopa   | 10,00                        | 8,62   | 1,16 | *                  | 3,43                                | 0,28         | 0,03         | 0,79        |
| <b>TOTAL EM 100G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                    |                              |        |      |                    | <b>196,21</b>                       | <b>10,28</b> | <b>13,04</b> | <b>9,39</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Descongelar adequadamente o frango;<br>2. Lavar, higienizar e cortar o João gomes e a batata doce, reserve;<br>3. Temperar o frango com alho, cebola, pimenta do reino, pimenta de cheiro, colorau, limão, sal, tomate, pimentão;<br>4. Refogar o frango em óleo quente, acrescente água, o João gomes e a batata doce, deixar cozinhar até ficar macio;<br>5. Servir conforme o cardápio. |                |                    |                              |        |      |                    |                                     |              |              |             |
| <b>RENDIMENTO: 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                    | <b>PESO DA PORÇÃO: 142 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |              |              |             |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                      |                |                       |                       |        |      |                    |                              |         |         |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|-----------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO IX – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                  |                |                       |                       |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: GALINHADA COM CHEIRO VERDE                                                                                                                                                                                                                                       |                |                       |                       |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                          | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Arroz                                                                                                                                                                                                                                                                                | 45,00          | ½ Colher de servir    | 45,00                 | 45,00  | 1,00 | *                  | 161,01                       | 3,22    | 0,15    | 35,44   |
| Frango (peito)                                                                                                                                                                                                                                                                       | 35,00          | 1 ½ Colher de sopa    | 35,00                 | 25,18  | 1,39 | *                  | 37,64                        | 5,23    | 1,70    | 0,00    |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                         | 5,00           | 1 colher de sobremesa | 5,00                  | 4,31   | 1,16 | *                  | 1,47                         | 0,12    | 0,02    | 0,25    |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1,00           | 1/3 de dente de alho  | 1,00                  | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                         | 0,06    | 0,00    | 0,22    |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                               | 5,00           | 1/6 Colher de sopa    | 5,00                  | 4,27   | 1,17 | *                  | 0,88                         | 0,03    | 0,00    | 0,22    |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                               | 5,00           | ½ Colher de sopa      | 5,00                  | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                         | 0,06    | 0,00    | 0,31    |
| Pimenta do cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5,00           | ½ unidade             | 5,00                  | 4,17   | 1,20 | *                  | 1,13                         | 0,09    | 0,01    | 0,20    |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1,00           | 1/8 Colher de sopa    | 1,00                  | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                         | 0,00    | 0,00    | 0,02    |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                | 5,00           | 1 colher de chá       | 5,00                  | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                         | 0,02    | 0,00    | 0,26    |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1,00           | 1/8 Colher de sopa    | 1,00                  | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                         | 0,00    | 0,00    | 0,03    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1,00           | 1/8 Colher de sopa    | 1,00                  | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| TOTAL EM 100G                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                       |                       |        |      |                    | 207,60                       | 8,86    | 1,89    | 37,24   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1.Descongelar adequadamente o frango, corta-lo em cubos e refogar com os temperos;<br>2.Adicionar o arroz e a água fervente ao frango refogado. Deixar cozinhar por aproximadamente 30 minutos até que tudo fique macio;<br>3.Servir conforme o cardápio. |                |                       |                       |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO: 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                       | PESO DA PORÇÃO: 119 g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos |         |         |         |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                      |                       |        |      |                    |                              |         |         |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-----------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO IX – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                      |                       |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: JARDINEIRA DE LEGUMES COM CARNE BOVINA (CARNE, CHUCHU, CENOURA, CHEIRO VERDE)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                      |                       |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA       | PB (g)                | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Carne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 60,00          | 3 colheres de sopa   | 60,00                 | 50,85  | 1,18 | *                  | 73,24                        | 10,58   | 3,11    | 0,00    |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1,00           | 1/3 de dente de alho | 1,00                  | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                         | 0,06    | 0,00    | 0,22    |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 5,00           | ½ Colher de sopa     | 5,00                  | 3,50   | 1,43 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 5,00           | 1 colher de sopa     | 5,00                  | 4,27   | 1,17 | *                  | 0,66                         | 0,05    | 0,01    | 0,13    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1,00           | 1/8 Colher de sopa   | 1,00                  | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 3,00           | 1 colher de café     | 3,00                  | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                        | 0,00    | 3,00    | 0,00    |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1,00           | 1/8 Colher de sopa   | 1,00                  | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                         | 0,00    | 0,00    | 0,02    |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5,00           | ½ unidade            | 5,00                  | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,65                         | 0,05    | 0,01    | 0,11    |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1,00           | 1/8 Colher de sopa   | 1,00                  | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                         | 0,00    | 0,00    | 0,03    |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 5,00           | 1 colher de café     | 5,00                  | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                         | 0,02    | 0,00    | 0,26    |
| Pimentão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 5,00           | 1 colher de sopa     | 5,00                  | 4,07   | 1,23 | *                  | 0,87                         | 0,04    | 0,01    | 0,20    |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 5,00           | 1 colher de sopa     | 5,00                  | 4,31   | 1,16 | *                  | 1,47                         | 0,12    | 0,02    | 0,25    |
| Chuchu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 30,00          | 2 colheres de sopa   | 30,00                 | 21,74  | 1,38 | *                  | 3,69                         | 0,15    | 0,01    | 0,90    |
| Cenoura                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 30,00          | 2 colheres de sopa   | 30,00                 | 23,08  | 1,30 | *                  | 6,92                         | 0,26    | 0,05    | 1,05    |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                      |                       |        |      |                    | 118,98                       | 11,84   | 6,37    | 3,02    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>7. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em cubos e temperar com alho, cebola, colorau, limão, pimenta do reino, pimenta de cheiro, e sal;<br>8. Higienizar, descascar e cortar o chuchu e a cenoura. Reservar;<br>9. Refogar a carne em panela aquecida com óleo;<br>10. Colocar os legumes e deixar cozinhar até ficarem macio;<br>11. Finalizar com cheiro verde;<br>12. Servir conforme o cardápio. |                |                      |                       |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO: 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                      | PESO DA PORÇÃO: 157 g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 60 minutos |         |         |         |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                       |                             |        |      |                    |                                     |             |             |              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|-----------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO IX – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial<br>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 de sopa      | 30,00                       | 30,00  | 1,00 | *                  | 111,34                              | 3,00        | 0,39        | 23,38        |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                        | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| Cebolinha                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3,00           | 1 colher de sopa      | 3,00                        | 2,59   | 1,16 | *                  | 0,00                                | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1,00           | 1/3 de dente de alho  | 1,00                        | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06        | 0,00        | 0,22         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 5,00           | ½ colher de sopa      | 5,00                        | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06        | 0,00        | 0,31         |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                        | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                | 0,00        | 0,00        | 0,03         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3,00           | 1 colher de café      | 3,00                        | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                               | 0,00        | 3,00        | 0,00         |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 5,00           | 1 colher de sopa      | 5,00                        | 4,27   | 1,17 | *                  | 0,66                                | 0,05        | 0,01        | 0,13         |
| <b>TOTAL EM 100G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                       |                             |        |      |                    | <b>141,42</b>                       | <b>3,17</b> | <b>3,40</b> | <b>24,08</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Ferver água com um pouco de sal e óleo;<br>2. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos;<br>3. Deixar escorrer o macarrão e reservar;<br>4. Acrescentar em uma panela aquecida com óleo, o alho amassado e cebola. Deixar dourar;<br>5. Adicionar o tomate, sal e colorau;<br>6. Mexer e servir conforme o cardápio;<br>7. Servir conforme o cardápio. |                |                       |                             |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO: 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO: 49 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b> |             |             |              |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |                       |                              |        |      |                    |                                     |              |             |              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO IX – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                       |                              |        |      |                    |                                     |              |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRÃO BOLONHESA (MACARRÃO, CARNE MOÍDA, TOMATE, MANJERICÃO)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                       |                              |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |              |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                       | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)      | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Macarrão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 50,00          | Porção pequena        | 50,00                        | 50,00  | 1,00 | *                  | 185,56                              | 5,00         | 0,65        | 38,97        |
| Carne moída                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 60,00          | 2 colheres de sopa    | 60,00                        | 53,57  | 1,12 | *                  | 73,16                               | 10,40        | 3,19        | 0,00         |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 5,00           | 1 colher de sopa      | 5,00                         | 4,27   | 1,17 | *                  | 0,00                                | 0,00         | 0,00        | 0,00         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 5,00           | ½ colher de sopa      | 5,00                         | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06         | 0,00        | 0,31         |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                         | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                | 0,00         | 0,00        | 0,03         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                         | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00         | 0,00        | 0,00         |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1,00           | 1/3de dente de alho   | 1,00                         | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06         | 0,00        | 0,22         |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 5,00           | 1 colher de café      | 5,00                         | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                                | 0,02         | 0,00        | 0,26         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3,00           | 1 colher de café      | 3,00                         | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                               | 0,00         | 3,00        | 0,00         |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 5,00           | ½ unidade             | 5,00                         | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,65                                | 0,05         | 0,01        | 0,11         |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5,00           | 1 colher de sopa      | 5,00                         | 4,31   | 1,16 | *                  | 1,47                                | 0,12         | 0,02        | 0,25         |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                         | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                                | 0,00         | 0,00        | 0,02         |
| Manjericão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 10,00          | 1 colher de sopa      | 10,00                        | 8,00   | 1,25 | *                  | 1,69                                | 0,16         | 0,03        | 0,29         |
| <b>TOTAL EM 100G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                       |                              |        |      |                    | <b>290,75</b>                       | <b>15,72</b> | <b>6,87</b> | <b>40,18</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar e cortar os vegetais. Reservar;<br>2. Ferver água com um pouco de sal e óleo;<br>3. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos;<br>4. Escorrer o macarrão e reservar;<br>5. Descongelar adequadamente, temperar e refogar a carne moída com alho, cebola, colorau, limão, óleo, pimenta de cheiro, sal e tomate;<br>6. Deixar cozinhar até amolecer;<br>7. Adicionar o macarrão cozido e o cheiro verde na carne moída;<br>8. Mexer para misturar tudo;<br>9. Servir conforme o cardápio. |                |                       |                              |        |      |                    |                                     |              |             |              |
| <b>RENDIMENTO: 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO: 147 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 50 minutos</b> |              |             |              |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                  |        |                                     |      |                    |                        |                                     |             |              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|--------|-------------------------------------|------|--------------------|------------------------|-------------------------------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO IX – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                  |        |                                     |      |                    |                        |                                     |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRÃO CREMOSO (MACCRÃO, FRANGO, 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)      |
| Macarrão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 50,00          | 2 colheres sopa  | 50,00  | 50,00                               | 1,00 | *                  | 185,56                 | 5,00                                | 0,65        | 38,97        |
| Frango (peito)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 30,00          | 1 ½ colher sopa  | 30,00  | 21,58                               | 1,39 | *                  | 37,34                  | 6,67                                | 0,97        | 0,00         |
| Abóbora                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 10,00          | 1 colher de sopa | 10,00  | 7,30                                | 1,37 | *                  | 0,00                   | 0,13                                | 0,04        | 0,45         |
| Cebolinha                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2,30           | 1 colher sopa    | 2,30   | 2,00                                | 1,15 | *                  | 0,39                   | 0,04                                | 0,01        | 0,07         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 5,00           | ½ colher sopa    | 5,00   | 3,50                                | 1,43 | *                  | 1,38                   | 0,06                                | 0,00        | 0,31         |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1,00           | 1/3 dente alho   | 1,00   | 0,92                                | 1,09 | *                  | 1,04                   | 0,06                                | 0,00        | 0,22         |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 5,00           | 1 colher chá     | 5,00   | 2,38                                | 2,10 | *                  | 0,76                   | 0,02                                | 0,00        | 0,26         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3,00           | 1 colher café    | 3,00   | 3,00                                | 1,00 | *                  | 26,52                  | 0,00                                | 3,00        | 0,00         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1,00           | 1/8 colher sopa  | 1,00   | 1,00                                | 1,00 | *                  | 0,00                   | 0,00                                | 0,00        | 0,00         |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 5,00           | 1/6 colher sopa  | 5,00   | 4,27                                | 1,17 | *                  | 0,66                   | 0,05                                | 0,01        | 0,13         |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1,00           | 1/8 colher sopa  | 1,00   | 1,00                                | 1,00 | *                  | 0,07                   | 0,00                                | 0,00        | 0,02         |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 5,00           | ½ unidade        | 5,00   | 4,17                                | 1,20 | *                  | 1,13                   | 0,09                                | 0,01        | 0,20         |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1,00           | 1/8 colher sopa  | 1,00   | 1,00                                | 1,00 | *                  | 0,15                   | 0,00                                | 0,00        | 0,03         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                  |        |                                     |      |                    | <b>256,68</b>          | <b>12,15</b>                        | <b>4,69</b> | <b>40,50</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Lavar, higienizar e cortar cebolinha e a abóbora. Reservar;<br>2. Ferver água com um pouco de sal e óleo;<br>3. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos;<br>4. Deixar escorrer o macarrão e reservar;<br>5. Descongelar adequadamente, temperar e refogar o frango com alho, cebola, colorau, limão, óleo, pimenta de cheiro, sal e tomate. Deixar cozinhar;<br>6. Adicionar a abóbora ao frango e deixar cozinhar até o ponto macio;<br>7. Acrescentar o macarrão a panela em que o frango e abóbora foi cozidos e em seguida misturar a cebolinha delicadamente;<br>8. Servir conforme o cardápio. |                |                  |        |                                     |      |                    |                        |                                     |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                  |        | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 119,30 G</b> |      |                    |                        | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |             |              |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                      |                              |        |      |                    |                                     |              |              |              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|--------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO IX – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                      |                              |        |      |                    |                                     |              |              |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRÃO FORTE (ARROZ, OVOS, CEBOLINHA E MAJERICÃO)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                      |                              |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |              |              |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA       | PB (g)                       | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)      | LPD (g)      | CHO (g)      |
| Macarrão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 40,00          | 3 colheres de sopa   | 40,00                        | 40,00  | 1,00 | *                  | 148,45                              | 4,00         | 0,52         | 31,18        |
| 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 do dente de alho | 1,00                         | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06         | 0,00         | 0,22         |
| Ovo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 50,00          | 1 unidade            | 50,00                        | 45,05  | 1,11 | *                  | 64,46                               | 5,87         | 4,01         | 0,74         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 3,00           | 1 colher de chá      | 3,00                         | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                               | 0,00         | 3,00         | 0,00         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1,00           | 1/8 colher de sopa   | 1,00                         | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00         | 0,00         | 0,00         |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5,00           | 1 colher de sopa     | 5,00                         | 4,27   | 1,17 | *                  | 0,66                                | 0,05         | 0,01         | 0,13         |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 5,00           | ½ unidade            | 5,00                         | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,00                                | 0,00         | 0,00         | 0,00         |
| Cebolinha                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 5,00           | 1 colher de sopa     | 5,00                         | 4,35   | 1,15 | *                  | 0,85                                | 0,08         | 0,02         | 0,15         |
| Manjeriço                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 5,00           | 1 colher de sopa     | 5,00                         | 4,00   | 1,25 | *                  | 0,85                                | 0,08         | 0,02         | 0,15         |
| Manteiga                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 5,00           | 1 colher de chá      | 5,00                         | 5,00   | 1,00 | *                  | 36,30                               | 0,02         | 4,12         | 0,00         |
| Pimentão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 5,00           | 1 colher de sopa     | 5,00                         | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,82                                | 0,04         | 0,01         | 0,19         |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                      |                              |        |      |                    | <b>281,32</b>                       | <b>10,26</b> | <b>11,70</b> | <b>33,06</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar adequadamente os ovos. Reservar;<br>2. Lavar e higienizar a cebolinha e o manjeriço. Reserve;<br>3. Lavar, higienizar e picar o tomate a cebola, pimenta de cheiro e o pimentão. Reserve;<br>4. Ferver água com um pouco de sal e óleo;<br>5. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos;<br>6. Em outra panela aquecida com água colocar os ovos para cozinhar, por aproximadamente 10 minutos;<br>7. Depois de cozido cortar os ovos em pedaço. Reservar;<br>8. Refogar em óleo e manteiga, o sal, o tomate, cebola, pimenta de cheiro e o pimentão;<br>9. Acrescentar o macarrão cozido, os ovos em pedaços, a cebolinha e o manjeriço;<br>10. Mexer delicadamente até a junção de todos ingrediente;<br>11. Servir conforme o cardápio. |                |                      |                              |        |      |                    |                                     |              |              |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                      | <b>PESO DA PORÇÃO: 130 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b> |              |              |              |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                    |                              |        |      |                    |                                     |              |              |              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|--------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO IX – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                    |                              |        |      |                    |                                     |              |              |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRÃO NUTRITIVO (MACARRÃO, CARNE TRINCHADA, BERINJELA, CENOURA, VAGEM)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                    |                              |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |              |              |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                       | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)      | LPD (g)      | CHO (g)      |
| Carne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 50,00          | 2 colheres de sopa | 50,00                        | 42,37  | 1,18 | *                  | 61,03                               | 8,82         | 2,59         | 0,00         |
| Macarrão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 50,00          | 2 colheres de sopa | 50,00                        | 50,00  | 1,00 | *                  | 185,56                              | 5,00         | 0,65         | 38,97        |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1,00           | 1/3 dente de alho  | 1,00                         | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06         | 0,00         | 0,22         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 5,00           | ½ colher de sopa   | 5,00                         | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06         | 0,00         | 0,31         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 3,00           | 1 colher de café   | 3,00                         | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                               | 0,00         | 3,00         | 0,00         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1,00           | 1/8 colher de sopa | 1,00                         | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00         | 0,00         | 0,00         |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3,00           | 1 colher de sopa   | 3,00                         | 2,59   | 1,16 | *                  | 0,88                                | 0,07         | 0,01         | 0,15         |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 5,00           | 1 colher de sopa   | 5,00                         | 4,27   | 1,17 | *                  | 0,66                                | 0,05         | 0,01         | 0,13         |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 5,00           | ½ unidade          | 5,00                         | 4,17   | 1,20 | *                  | 1,13                                | 0,09         | 0,01         | 0,20         |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1,00           | 1/8 colher de sopa | 1,00                         | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                | 0,00         | 0,00         | 0,03         |
| Berinjela                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 30,00          | 1 colher de sopa   | 30,00                        | 27,52  | 1,09 | *                  | 5,40                                | 0,34         | 0,03         | 1,22         |
| Vagem                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 20,00          | 1 colher de sopa   | 20,00                        | 15,75  | 1,27 | *                  | 3,92                                | 0,28         | 0,03         | 0,84         |
| Cenoura                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 20,00          | 1 colher de sopa   | 20,00                        | 17,24  | 1,16 | *                  | 5,17                                | 0,19         | 0,04         | 0,79         |
| <b>TOTAL EM 100G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                    |                              |        |      |                    | <b>353,38</b>                       | <b>20,55</b> | <b>10,35</b> | <b>42,75</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar e cortar os vegetais. Reservar;<br>2. Higienizar adequadamente os ovos, cozinhar, descascar e cortar em pedaços. Reservar;<br>3. Ferver água com um pouco de sal e óleo;<br>4. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos;<br>5. Escorrer o macarrão e reservar;<br>6. Descongelar adequadamente, temperar e refogar a carne em tiras com alho, cebola, colorau, limão, óleo, pimenta de cheiro, sal e tomate;<br>7. Acrescente os vegetais e deixar cozinhar até amolecer;<br>8. Adicionar o macarrão cozido e os ovos na carne;<br>9. Mexer para misturar tudo;<br>10. Servir conforme o cardápio. |                |                    |                              |        |      |                    |                                     |              |              |              |
| <b>RENDIMENTO: 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                    | <b>PESO DA PORÇÃO: 224 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 50 minutos</b> |              |              |              |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                       |                                     |        |      |                    |                                 |              |              |              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|-------------------------------------|--------|------|--------------------|---------------------------------|--------------|--------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO IX – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                       |                                     |        |      |                    |                                 |              |              |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRONADA CREMOSA DE SARDINHA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                       |                                     |        |      |                    | 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 de sopa    | 50,00                               | 50,00  | 1,00 | *                  | 185,28                          | 5,16         | 0,99         | 38,31        |
| Sardinha                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 50,00          | 2 de colher de sopa   | 50,00                               | 50,00  | 1,00 | *                  | 142,49                          | 7,97         | 12,02        | 0,00         |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 10,00          | 1 colher de sopa      | 10,00                               | 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         |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                                | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                            | 0,00         | 0,00         | 0,03         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                                | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                            | 0,00         | 0,00         | 0,00         |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1,00           | 1/3de dente de alho   | 1,00                                | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                            | 0,06         | 0,00         | 0,22         |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 5,00           | 1 colher de café      | 5,00                                | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                            | 0,02         | 0,00         | 0,26         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 3,00           | 1 colher de chá       | 3,00                                | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                           | 0,00         | 3,00         | 0,00         |
| Pimenta do cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 5,00           | 1/8 de colher de sopa | 5,00                                | 4,17   | 1,20 | *                  | 1,13                            | 0,09         | 0,01         | 0,20         |
| Cebolinha                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2,30           | 1 colher sopa         | 2,30                                | 2,05   | 1,12 | *                  | 0,40                            | 0,04         | 0,01         | 0,07         |
| <b>TOTAL EM 100G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                       |                                     |        |      |                    | <b>289,19</b>                   | <b>10,81</b> | <b>12,89</b> | <b>31,80</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Lavar e cortar a cebolinha. Reservar;<br>2. Ferver água com um pouco de sal e óleo;<br>3. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos;<br>4. Deixar escorrer o macarrão e reservar;<br>5. Lavar as latas de sardinhas, abrir e desprezar o óleo das latas;<br>6. Em uma panela aquecida com óleo refogar os temperos e adicionar as sardinhas;<br>7. Adicionar o macarrão na panela que foi feito a sardinha, em seguida a cebolinha e mexa um pouco;<br>8. Servir conforme o cardápio. |                |                       |                                     |        |      |                    |                                 |              |              |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 131,00 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 40 min</b> |              |              |              |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                    |                              |        |      |                    |                                     |              |             |              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO IX – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                      |                |                    |                              |        |      |                    |                                     |              |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MARIA IZABEL (ARROZ E CARNE BOVINA EM CUBOS) COM VAGEM 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)      |
| Carne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 40,00          | 2 colheres de sopa | 40,00                        | 33,90  | 1,18 | *                  | 48,82                               | 7,06         | 2,07        | 0,00         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 5,00           | ½ colher de sopa   | 5,00                         | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06         | 0,00        | 0,31         |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1,00           | 1/3 dente de alho  | 1,00                         | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06         | 0,00        | 0,22         |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5,00           | 1 colher de chá    | 5,00                         | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                                | 0,02         | 0,00        | 0,26         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 3,00           | 1 colher de café   | 3,00                         | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                               | 0,00         | 3,00        | 0,00         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1,00           | 1/8 colher de sopa | 1,00                         | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00         | 0,00        | 0,00         |
| Arroz                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 90,00          | ½ xícara           | 90,00                        | 90,00  | 1,00 | *                  | 322,01                              | 6,44         | 0,30        | 70,88        |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1,00           | 1/8 colher de sopa | 1,00                         | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                | 0,00         | 0,00        | 0,03         |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1,00           | 1/8 colher de sopa | 1,00                         | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                                | 0,00         | 0,00        | 0,02         |
| Vagem                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 10,00          | 1 colher de sopa   | 10,00                        | 7,87   | 1,27 | *                  | 1,96                                | 0,14         | 0,01        | 0,42         |
| Milho verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 10,00          | 1 colher de sopa   | 10,00                        | 10,00  | 1,00 | *                  | 9,76                                | 0,32         | 0,24        | 1,71         |
| <b>TOTAL EM 100G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                    |                              |        |      |                    | <b>412,46</b>                       | <b>14,11</b> | <b>5,63</b> | <b>73,86</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Lavar, higienizar e picar a cebolinha e a vagem, reserve<br>2. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos;<br>3. Aquecer o óleo e refogar a carne com o alho, a cebola e o colorau;<br>4. Adicionar o arroz, a vagem e água fervente e deixar cozinhar até amolecer;<br>5. Finalizar com a cebolinha e milho verde sobre o arroz;<br>6. Servir conforme o cardápio |                |                    |                              |        |      |                    |                                     |              |             |              |
| <b>RENDIMENTO: 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                    | <b>PESO DA PORÇÃO: 167 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 50 minutos</b> |              |             |              |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

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

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                            |                |                    |                          |        |      |                    |                          |         |         |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|--------------------------|--------|------|--------------------|--------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO IX – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                        |                |                    |                          |        |      |                    |                          |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE MILHO BRANCO COM COCO RALADO                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                    |                          |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL   |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                   | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)           | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Milho Branco                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 50,00          | 2 colheres de sopa | 50,00                    | 50,00  | 1,00 | *                  | 80,07                    | 1,66    | 3,59    | 12,56   |
| Açúcar                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 10,00          | ½ colher de sopa   | 10,00                    | 10,00  | 1,00 | *                  | 38,66                    | 0,03    | 0,00    | 9,95    |
| Leite integral pó                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 20,00          | 1 colher de sopa   | 20,00                    | 20,00  | 1,00 | *                  | 99,33                    | 5,08    | 5,38    | 7,84    |
| Coco seco ralado                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 15,00          | 3 colheres de sopa | 15,00                    | 15,00  | 1,00 | *                  | 99,00                    | 1,03    | 9,68    | 3,66    |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                    |                          |        |      |                    | 317,06                   | 7,81    | 18,65   | 34,01   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Deixar o milho branco de molho no mínimo 3 horas;<br>2. Colocar o milho com água na panela de pressão para cozinhar até amolecer;<br>3. Acrescentar o leite integral em pó dissolvido em água, açúcar e o coco ralado e deixar ferver bem; servir morno conforme o cardápio. |                |                    |                          |        |      |                    |                          |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                    | PESO DA PORÇÃO (g): 95 g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 30 min |         |         |         |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                    |                                 |        |      |                    |                                 |             |             |             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|---------------------------------|--------|------|--------------------|---------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO IX – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                    |                                 |        |      |                    |                                 |             |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: OVOS MEXIDOS COM PIMENTÃO 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)     |
| Ovo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 50,00          | 1 unidade          | 50,00                           | 45,05  | 1,11 | *                  | 64,46                           | 5,87        | 4,01        | 0,74        |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 5,00           | ½ colher de sopa   | 5,00                            | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                            | 0,06        | 0,00        | 0,31        |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 3,00           | 1 colher de chá    | 3,00                            | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                           | 0,00        | 3,00        | 0,00        |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1,00           | 1/8 colher de sopa | 1,00                            | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                            | 0,00        | 0,00        | 0,00        |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 5,00           | 1 colher de sopa   | 5,00                            | 4,27   | 1,17 | *                  | 0,66                            | 0,05        | 0,01        | 0,13        |
| Pimentão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 5,00           | 1 colher de sopa   | 5,00                            | 4,07   | 1,23 | *                  | 0,87                            | 0,04        | 0,01        | 0,20        |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 3,00           | 1 colher de sopa   | 3,00                            | 1,43   | 2,10 | *                  | 0,49                            | 0,04        | 0,01        | 0,08        |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                    |                                 |        |      |                    | <b>94,37</b>                    | <b>6,06</b> | <b>7,03</b> | <b>1,46</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar e cortar a cebola, o tomate, o pimentão e o cheiro verde. Reservar;<br>2. Higienizar os ovos e quebrar um a um numa vasilha;<br>3. Acrescentar o sal e bater com um garfo ou na batedeira até ficarem espumosos;<br>4. Aquecer o óleo numa frigideira e colocar os ovos; mexer até que todo o ovo esteja cozido;<br>5. Acrescentar os vegetais cortadinhos e desligue o fogo;<br>6. Servir conforme o cardápio |                |                    |                                 |        |      |                    |                                 |             |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                    | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 72 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 15 min</b> |             |             |             |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                        |                |                  |                                   |        |      |                    |                                     |              |              |              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|--------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO IX – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                    |                |                  |                                   |        |      |                    |                                     |              |              |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO RECHEIO (PÃO, CARNE MOÍDA, CENOURA RALADA, RÚCULA)                                                                                                                                                                                                                             |                |                  |                                   |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |              |              |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                            | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA   | PB (g)                            | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)      | LPD (g)      | CHO (g)      |
| Pão                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 50,0           | 1 unidade        | 50,00                             | 50,00  | 1,00 | *                  | 177,62                              | 2,58         | 6,54         | 27,92        |
| Carne bovina moída                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 60,00          | 2 colheres sopa  | 60,00                             | 53,57  | 1,12 | *                  | 77,16                               | 11,15        | 3,28         | 0,00         |
| Cenoura                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 25,00          | 1 colher sopa    | 25,00                             | 21,55  | 1,16 | *                  | 6,47                                | 0,24         | 0,05         | 0,98         |
| Cebolinha                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2,30           | 1 colher sopa    | 2,30                              | 2,00   | 1,15 | *                  | 0,39                                | 0,04         | 0,01         | 0,07         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 5,00           | ½ colher sopa    | 5,00                              | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06         | 0,00         | 0,31         |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1,00           | 1/3 dente alho   | 1,00                              | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06         | 0,00         | 0,22         |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 5,00           | 1 colher chá     | 5,00                              | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                                | 0,02         | 0,00         | 0,26         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 3,00           | 1 colher café    | 3,00                              | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                               | 0,00         | 3,00         | 0,00         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1,00           | 1/8 colher sopa  | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00         | 0,00         | 0,00         |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 5,00           | 1 colher de sopa | 5,00                              | 4,27   | 1,17 | *                  | 0,66                                | 0,05         | 0,01         | 0,13         |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1,00           | 1/8 colher sopa  | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                                | 0,00         | 0,00         | 0,02         |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 5,00           | ½ unidade        | 5,00                              | 4,17   | 1,20 | *                  | 1,13                                | 0,09         | 0,01         | 0,20         |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1,00           | 1/8 colher sopa  | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                | 0,00         | 0,00         | 0,03         |
| Rúcula                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 20,00          | 2 colheres sopa  | 20,00                             | 13,42  | 1,49 | *                  | 1,76                                | 0,24         | 0,01         | 0,30         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                  |                                   |        |      |                    | <b>293,33</b>                       | <b>14,29</b> | <b>12,90</b> | <b>30,14</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Lavar, higienizar e ralar a cenoura e a rúcula. Reservar;<br>2. Descongelar adequadamente a carne moída e refogar com os temperos e deixar cozinhar;<br>3. Cortar o pão ao meio, rechear com carne moída, cenoura e a rúcula, um a um;<br>4. Servir conforme o cardápio. |                |                  |                                   |        |      |                    |                                     |              |              |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                  | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 189,30</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b> |              |              |              |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |                 |                                   |        |      |                    |                                 |             |             |              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|---------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO IX – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                              |                |                 |                                   |        |      |                    |                                 |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: PURÊ DE ABÓBORA (ABÓBORA, LEITE EM PÓ INTEGRAL, MANTEIGA)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                 |                                   |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL          |             |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                            | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                  | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Abóbora                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 70,00          | 2 colheres sopa | 70,00                             | 51,09  | 1,37 | *                  | 20,44                           | 0,89        | 0,27        | 3,16         |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1,00           | 1/3 dente alho  | 1,00                              | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                            | 0,06        | 0,00        | 0,22         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 5,00           | ½ colher sopa   | 5,00                              | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                            | 0,06        | 0,00        | 0,31         |
| Leite integral pó                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 20,00          | ½ colher sopa   | 20,00                             | 20,00  | 1,00 | *                  | 99,33                           | 5,08        | 5,38        | 7,84         |
| Manteiga                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 5,00           | ¼ colher sopa   | 5,00                              | 5,00   | 1,00 | *                  | 36,30                           | 0,02        | 4,12        | 0,00         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                              | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                            | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                 |                                   |        |      |                    | <b>158,48</b>                   | <b>6,12</b> | <b>9,78</b> | <b>11,53</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar, descascar e cortar em cubos grandes a abóbora;<br>2. Cozinhar a abóbora em água sem sal até amolecer;<br>3. Escorrer e liquidificar a abóbora com leite e água até ficar uma mistura pastosa. Reservar;<br>4. Refogar o alho, cebola, manteiga e óleo;<br>5. Adicionar a abóbora liquidificada e sal a gosto e servir conforme o cardápio; servir conforme o cardápio. |                |                 |                                   |        |      |                    |                                 |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 102,00</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 30 min</b> |             |             |              |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                 |                                  |        |      |                    |                                 |             |             |              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|---------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO IX – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                      |                |                 |                                  |        |      |                    |                                 |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: PURÊ DE BATATA INGLESA (BATATA INGLESA, LEITE EM PÓ INTEGRAL, MANTEIGA)                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                 |                                  |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL          |             |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                           | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                  | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Batata inglesa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 70,00          | 2 colheres sopa | 70,00                            | 63,06  | 1,11 | *                  | 40,59                           | 1,12        | 0,00        | 9,26         |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1,00           | 1/3 dente alho  | 1,00                             | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                            | 0,06        | 0,00        | 0,22         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 5,00           | ½ colher sopa   | 5,00                             | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                            | 0,06        | 0,00        | 0,31         |
| Leite integral pó                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 20,00          | ½ colher sopa   | 20,00                            | 20,00  | 1,00 | *                  | 99,33                           | 5,08        | 5,38        | 7,84         |
| Manteiga                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 5,00           | ¼ colher sopa   | 5,00                             | 5,00   | 1,00 | *                  | 36,30                           | 0,02        | 4,12        | 0,00         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                            | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                 |                                  |        |      |                    | <b>178,64</b>                   | <b>6,35</b> | <b>9,50</b> | <b>17,63</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1.Higienizar, descascar e cortar em cubos grandes a batata inglesa;<br>2.Cozinhar a batata em água sem sal até amolecer;<br>3.Escorrer e liquidificar a batata com leite e água até ficar uma mistura pastosa. Reservar;<br>4.Refogar o alho, cebola, manteiga;<br>5.Adicionar a batata liquidificada e sal a gosto e servir conforme o cardápio, servir conforme o cardápio. |                |                 |                                  |        |      |                    |                                 |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 102 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 30 min</b> |             |             |              |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                    |                                    |        |      |                    |                                 |             |             |             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|------------------------------------|--------|------|--------------------|---------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO IX – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                    |                                    |        |      |                    |                                 |             |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA COZIDA (BATATA, FEIJÃO VERDE, CEBOLINHA)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                    |                                    |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL          |             |             |             |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                             | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                  | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)     |
| Feijão-verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 30,00          | 2 colheres sopa    | 30,00                              | 29,13  | 1,03 | *                  | 35,34                           | 0,92        | 0,91        | 5,92        |
| Cebolinha                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2,30           | 1 colher sopa      | 2,30                               | 2,00   | 1,15 | *                  | 0,39                            | 0,04        | 0,01        | 0,07        |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 5,00           | 1 colher sopa      | 5,00                               | 4,27   | 1,17 | *                  | 0,66                            | 0,05        | 0,01        | 0,13        |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 5,00           | 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                               | 4,17   | 1,20 | *                  | 1,13                            | 0,09        | 0,01        | 0,20        |
| 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        |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1,00           | 1/8 colher sopa    | 1,00                               | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                            | 0,06        | 0,00        | 0,22        |
| Batata inglesa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 20,00          | 1 colher de sopa   | 20,00                              | 18,02  | 1,11 | *                  | 11,60                           | 0,32        | 0,00        | 2,65        |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                    |                                    |        |      |                    | <b>78,05</b>                    | <b>1,54</b> | <b>3,94</b> | <b>9,49</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cozinhar o feijão-verde como de costume e reservar;</li> <li>2. Selecionar, higienizar e cozinhar em água fervente a batata;</li> <li>3. Retirar do cozimento quando estiver macio, deixar esfriar;</li> <li>4. Descascar e cortar em cubos pequenos, reservar;</li> <li>5. Higienizar a cebolinha, picar e reservar;</li> <li>6. Refogar o feijão verde com os temperos, deixar cozinhar por 5 minutos, acrescentar a cebolinha e batata picada;</li> <li>7. Servir conforme o cardápio</li> </ol> |                |                    |                                    |        |      |                    |                                 |             |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                    | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 72,30 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 20 min</b> |             |             |             |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                  |                                 |        |      |                    |                                 |             |             |             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|---------------------------------|--------|------|--------------------|---------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO IX – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                  |                                 |        |      |                    |                                 |             |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA COZIDA (BETERRABA E CENOURA)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                  |                                 |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL          |             |             |             |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA   | PB (g)                          | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                  | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)     |
| Cenoura                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 30,00          | 1 colher de sopa | 30,00                           | 25,86  | 1,16 | *                  | 9,45                            | 0,38        | 0,02        | 2,15        |
| Beterraba                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 30,00          | 1 colher de sopa | 30,00                           | 19,35  | 1,55 | *                  | 7,76                            | 0,29        | 0,05        | 1,18        |
| Cebolinha                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 3,00           | 1 colher de sopa | 3,00                            | 2,61   | 1,15 | *                  | 0,51                            | 0,05        | 0,01        | 0,09        |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                  |                                 |        |      |                    | <b>17,72</b>                    | <b>0,71</b> | <b>0,08</b> | <b>3,42</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Selecionar, higienizar e cozinhar em água fervente, sem sal, a beterraba e a cenoura inteiros;<br>2. Retirar do cozimento quando estiver macio, deixar esfriar;<br>3. Higienizar a cebolinha, picar e reservar;<br>4. Descascar, cortar e acrescentar a cebolinha;<br>5. Organizar em uma travessa;<br>6. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição.<br>7. Servir conforme o cardápio. |                |                  |                                 |        |      |                    |                                 |             |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                  | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 60 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 30 min</b> |             |             |             |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                  |                                 |        |      |                    |                                 |             |             |             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|---------------------------------|--------|------|--------------------|---------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO IX – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                  |                                 |        |      |                    |                                 |             |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA COZIDA (CENOURA, CHUCHU 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)     |
| Cenoura                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 30,00          | 1 colher de sopa | 30,00                           | 25,86  | 1,16 | *                  | 7,76                            | 0,29        | 0,05        | 1,18        |
| Chuchu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 30,00          | 1 colher de sopa | 30,00                           | 21,74  | 1,38 | *                  | 3,69                            | 0,15        | 0,01        | 0,90        |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 5,00           | 1 colher de sopa | 5,00                            | 4,31   | 1,16 | *                  | 1,47                            | 0,12        | 0,02        | 0,25        |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                  |                                 |        |      |                    | <b>12,92</b>                    | <b>0,56</b> | <b>0,09</b> | <b>2,33</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Selecionar, higienizar e cozinhar em água fervente, sem sal, a cenoura e o chuchu inteiros;<br>2. Retirar do cozimento quando estiver macio, deixar esfriar;<br>3. Higienizar o cheiro verde, picar e reservar;<br>4. Descascar, cortar e acrescentar o cheiro verde;<br>5. Organizar em uma travessa;<br>6. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição.<br>7. Servir conforme o cardápio. |                |                  |                                 |        |      |                    |                                 |             |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                  | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 65 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 30 min</b> |             |             |             |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                  |                                 |        |      |                    |                                 |             |             |             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|---------------------------------|--------|------|--------------------|---------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO IX – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                  |                                 |        |      |                    |                                 |             |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA COZIDA (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)     |
| Chuchu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 30,00          | 1 colher de sopa | 30,00                           | 21,74  | 1,38 | *                  | 3,69                            | 0,15        | 0,01        | 0,90        |
| Beterraba                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 30,00          | 1 colher de sopa | 30,00                           | 19,35  | 1,55 | *                  | 9,45                            | 0,38        | 0,02        | 2,15        |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                  |                                 |        |      |                    | <b>13,14</b>                    | <b>0,53</b> | <b>0,03</b> | <b>3,05</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Selecionar, higienizar e cozinhar em água fervente, sem sal, a beterraba e o chuchu inteiros;<br>2. Retirar do cozimento quando estiver macio, deixar esfriar;<br>3. Higienizar o cheiro verde, picar e reservar;<br>4. Descascar, cortar e acrescentar o cheiro verde;<br>5. Organizar em uma travessa;<br>6. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição.<br>7. Servir conforme o cardápio. |                |                  |                                 |        |      |                    |                                 |             |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                  | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 60 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 30 min</b> |             |             |             |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |                  |                                 |        |      |                    |                                 |             |             |             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|---------------------------------|--------|------|--------------------|---------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO IX – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                  |                                 |        |      |                    |                                 |             |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA COZIDA (CHUCHU 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)     |
| Chuchu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 30,00          | 1 colher de sopa | 30,00                           | 21,74  | 1,38 | *                  | 3,69                            | 0,15        | 0,01        | 0,90        |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5,00           | 1 colher de sopa | 5,00                            | 4,31   | 1,16 | *                  | 1,47                            | 0,12        | 0,02        | 0,25        |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                  |                                 |        |      |                    | <b>5,16</b>                     | <b>0,27</b> | <b>0,03</b> | <b>1,15</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Selecionar, higienizar e cozinhar em água fervente, sem sal, o chuchu inteiros;<br>2. Retirar do cozimento quando estiver macio, deixar esfriar;<br>3. Higienizar o cheiro verde, picar e reservar;<br>4. Descascar, cortar e acrescentar o cheiro verde;<br>5. Organizar em uma travessa;<br>6. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição.<br>7. Servir conforme o cardápio. |                |                  |                                 |        |      |                    |                                 |             |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                  | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 35 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 30 min</b> |             |             |             |

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO                                                                                                                                                                                                                                   |                |                  |                          |        |      |                    |                          |         |         |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|--------------------------|--------|------|--------------------|--------------------------|---------|---------|---------|
| CARDÁPIO IX – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio                                                                                                                                                                                                                   |                |                  |                          |        |      |                    |                          |         |         |         |
| MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial                                                                                                                                                                                                       |                |                  |                          |        |      |                    |                          |         |         |         |
| FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                    |                |                  |                          |        |      |                    |                          |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ACELGA, PEPINO, TOMATE E LIMÃO)                                                                                                                                                                                              |                |                  |                          |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL   |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                   | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA   | PB (g)                   | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)           | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Acelga                                                                                                                                                                                                                                                        | 30,00          | 3 folhas         | 30,00                    | 20,55  | 1,46 | *                  | 4,30                     | 0,30    | 0,02    | 0,95    |
| Pepino                                                                                                                                                                                                                                                        | 30,00          | 1 colher de sopa | 30,00                    | 21,90  | 1,37 | *                  | 2,09                     | 0,19    | 0,00    | 0,45    |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                        | 30,00          | 1 colher de sopa | 30,00                    | 25,64  | 1,17 | *                  | 3,93                     | 0,28    | 0,04    | 0,80    |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                         | 5,00           | 1 colher de sopa | 5,00                     | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                     | 0,02    | 0,00    | 0,26    |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                                                                                                                                |                |                  |                          |        |      |                    | 11,08                    | 0,79    | 0,07    | 2,47    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;<br>2. Organizar as hortaliças em uma travessa,<br>3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição, servir conforme o cardápio. |                |                  |                          |        |      |                    |                          |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100 g                                                                                                                                                                                                                                         |                |                  | PESO DA PORÇÃO (g): 60 g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 30 min |         |         |         |

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

| <b>CARDÁPIO IX – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio</b><br><b>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial</b><br><b>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos</b>                                                                                                     |                |                  |                                 |        |      |                    |                                 |             |             |             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|---------------------------------|--------|------|--------------------|---------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| 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)     |
| Pepino                                                                                                                                                                                                                                                        | 30,00          | 1 colher de sopa | 30,00                           | 21,90  | 1,37 | *                  | 2,09                            | 0,19        | 0,00        | 0,45        |
| Alface                                                                                                                                                                                                                                                        | 30,00          | 3 folhas         | 30,00                           | 22,90  | 1,31 | *                  | 2,01                            | 0,14        | 0,03        | 0,40        |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                                                         |                |                  |                                 |        |      |                    | <b>4,10</b>                     | <b>0,33</b> | <b>0,03</b> | <b>0,85</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;<br>2. Organizar as hortaliças em uma travessa,<br>3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição, servir conforme o cardápio. |                |                  |                                 |        |      |                    |                                 |             |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                  |                |                  | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 60 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 30 min</b> |             |             |             |

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO                                                                                                                                                                                                                                |                |                |                          |        |      |                    |                          |         |         |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|--------------------------|--------|------|--------------------|--------------------------|---------|---------|---------|
| CARDÁPIO IX – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio                                                                                                                                                                                                                |                |                |                          |        |      |                    |                          |         |         |         |
| MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial                                                                                                                                                                                                    |                |                |                          |        |      |                    |                          |         |         |         |
| FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                 |                |                |                          |        |      |                    |                          |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ALFACE E RÚCULA)                                                                                                                                                                                                          |                |                |                          |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL   |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)                   | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)           | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Rúcula                                                                                                                                                                                                                                                     | 30,00          | 3 folhas       | 30,00                    | 20,13  | 1,49 | *                  | 2,64                     | 0,36    | 0,02    | 0,45    |
| Alface                                                                                                                                                                                                                                                     | 30,00          | 3 folhas       | 30,00                    | 22,90  | 1,31 | *                  | 2,01                     | 0,14    | 0,03    | 0,40    |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                                                                                                                             |                |                |                          |        |      |                    | 4,66                     | 0,50    | 0,05    | 0,85    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1.Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;<br>2.Organizar as hortaliças em uma travessa,<br>3.Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição, servir conforme o cardápio. |                |                |                          |        |      |                    |                          |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100 g                                                                                                                                                                                                                                      |                |                | PESO DA PORÇÃO (g): 60 g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 30 min |         |         |         |

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                               |                |                  |                                 |        |      |                    |                                 |             |             |             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|---------------------------------|--------|------|--------------------|---------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO IX – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                           |                |                  |                                 |        |      |                    |                                 |             |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ALFACE, TOMATE E LIMÃO)                                                                                                                                                                                                      |                |                  |                                 |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL          |             |             |             |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                   | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA   | PB (g)                          | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                  | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)     |
| Alface                                                                                                                                                                                                                                                        | 30,00          | 3 folhas         | 30,00                           | 20,55  | 1,46 | *                  | 1,81                            | 0,13        | 0,03        | 0,36        |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                        | 30,00          | 1 colher de sopa | 30,00                           | 25,64  | 1,17 | *                  | 3,93                            | 0,28        | 0,04        | 0,80        |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                         | 5,00           | 1 colher de sopa | 5,00                            | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                            | 0,02        | 0,00        | 0,26        |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                                                         |                |                  |                                 |        |      |                    | <b>6,50</b>                     | <b>0,43</b> | <b>0,07</b> | <b>1,43</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;<br>2. Organizar as hortaliças em uma travessa,<br>3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição, servir conforme o cardápio. |                |                  |                                 |        |      |                    |                                 |             |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                  |                |                  | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 65 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 30 min</b> |             |             |             |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                               |                |                  |                          |        |      |                    |                          |         |         |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|--------------------------|--------|------|--------------------|--------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO IX – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                           |                |                  |                          |        |      |                    |                          |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (CENOURA 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) |
| Cenoura                                                                                                                                                                                                                                                       | 30,00          | 1 colher de sopa | 30,00                    | 25,86  | 1,16 | *                  | 7,76                     | 0,29    | 0,05    | 1,18    |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                  | 5,00           | 1 colher de sopa | 5,00                     | 4,31   | 1,16 | *                  | 1,47                     | 0,12    | 0,02    | 0,25    |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                                                                                                                                |                |                  |                          |        |      |                    | 9,22                     | 0,41    | 0,07    | 1,43    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;<br>2. Organizar as hortaliças em uma travessa,<br>3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição, servir conforme o cardápio. |                |                  |                          |        |      |                    |                          |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100 g                                                                                                                                                                                                                                         |                |                  | PESO DA PORÇÃO (g): 35 g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 30 min |         |         |         |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                               |                |                  |                                 |        |      |                    |                                 |             |             |             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|---------------------------------|--------|------|--------------------|---------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO IX – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                           |                |                  |                                 |        |      |                    |                                 |             |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (CENOURA E REPOLHO RALADOS)                                                                                                                                                                                                   |                |                  |                                 |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL          |             |             |             |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                   | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA   | PB (g)                          | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                  | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)     |
| Cenoura                                                                                                                                                                                                                                                       | 30,00          | 1 colher de sopa | 30,00                           | 25,86  | 1,16 | *                  | 7,76                            | 0,29        | 0,05        | 1,18        |
| Repolho                                                                                                                                                                                                                                                       | 20,00          | 1 colher de sopa | 20,00                           | 14,29  | 1,40 | *                  | 2,45                            | 0,13        | 0,02        | 0,55        |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                                                         |                |                  |                                 |        |      |                    | <b>10,20</b>                    | <b>0,41</b> | <b>0,07</b> | <b>1,73</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;<br>2. Organizar as hortaliças em uma travessa,<br>3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição, servir conforme o cardápio. |                |                  |                                 |        |      |                    |                                 |             |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                  |                |                  | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 50 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 30 min</b> |             |             |             |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                               |                |                  |                                 |        |      |                    |                                 |             |             |             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|---------------------------------|--------|------|--------------------|---------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO IX – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                           |                |                  |                                 |        |      |                    |                                 |             |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (PEPINO 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)     |
| Pepino                                                                                                                                                                                                                                                        | 30,00          | 1 colher de sopa | 30,00                           | 21,90  | 1,37 | *                  | 2,09                            | 0,19        | 0,00        | 0,45        |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                  | 5,00           | 1 colher de sopa | 5,00                            | 4,31   | 1,16 | *                  | 1,47                            | 0,12        | 0,02        | 0,25        |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                                                         |                |                  |                                 |        |      |                    | <b>3,55</b>                     | <b>0,31</b> | <b>0,02</b> | <b>0,70</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;<br>2. Organizar as hortaliças em uma travessa,<br>3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição, servir conforme o cardápio. |                |                  |                                 |        |      |                    |                                 |             |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                  |                |                  | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 35 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 30 min</b> |             |             |             |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                               |                |                  |                          |        |      |                    |                          |         |         |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|--------------------------|--------|------|--------------------|--------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO IX – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                           |                |                  |                          |        |      |                    |                          |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (TOMATE 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) |
| Pepino                                                                                                                                                                                                                                                        | 20,00          | 1 colher de sopa | 20,00                    | 14,60  | 1,37 | *                  | 1,39                     | 0,13    | 0,00    | 0,30    |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                        | 30,00          | 1 colher de sopa | 30,00                    | 25,64  | 1,17 | *                  | 3,93                     | 0,28    | 0,04    | 0,80    |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                                                                                                                                |                |                  |                          |        |      |                    | 5,32                     | 0,41    | 0,04    | 1,10    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;<br>2. Organizar as hortaliças em uma travessa,<br>3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição, Servir conforme o cardápio. |                |                  |                          |        |      |                    |                          |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100 g                                                                                                                                                                                                                                         |                |                  | PESO DA PORÇÃO (g): 50 g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 30 min |         |         |         |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                            |                |                  |                                 |        |      |                    |                                 |             |             |             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|---------------------------------|--------|------|--------------------|---------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO IX – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                        |                |                  |                                 |        |      |                    |                                 |             |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA PICADINHO (REPOLHO, TOMATE, CHEIRO VERDE)                                                                                                                                                                                       |                |                  |                                 |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL          |             |             |             |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA   | PB (g)                          | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                  | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)     |
| Repolho                                                                                                                                                                                                                                                    | 20,00          | 1 colher de sopa | 20,00                           | 14,29  | 1,40 | *                  | 2,45                            | 0,13        | 0,02        | 0,55        |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                     | 30,00          | 1 colher de sopa | 30,00                           | 25,64  | 1,17 |                    | 3,93                            | 0,28        | 0,04        | 0,80        |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                               | 5,00           | 1 colher de sopa | 5,00                            | 4,31   | 1,16 | *                  | 1,47                            | 0,12        | 0,02        | 0,25        |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                                                      |                |                  |                                 |        |      |                    | <b>7,84</b>                     | <b>0,53</b> | <b>0,08</b> | <b>1,61</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1.Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;<br>2.Organizar as hortaliças em uma travessa,<br>3.Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição, servir conforme o cardápio. |                |                  |                                 |        |      |                    |                                 |             |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                               |                |                  | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 55 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 30 min</b> |             |             |             |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                  |                                 |        |      |                    |                                 |             |             |             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|---------------------------------|--------|------|--------------------|---------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO IX – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                  |                                 |        |      |                    |                                 |             |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA REFOGADA (CENOURA, ABOBRINHA, 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)     |
| Cenoura                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 30,00          | 1 colher de sopa | 30,00                           | 25,86  | 1,16 | *                  | 7,76                            | 0,29        | 0,05        | 1,18        |
| Abobrinha                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 20,00          | 1 colher de sopa | 20,00                           | 14,60  | 1,37 | *                  | 2,81                            | 0,17        | 0,02        | 0,63        |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5,00           | 1 colher de sopa | 5,00                            | 4,31   | 1,16 | *                  | 1,47                            | 0,12        | 0,02        | 0,25        |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                  |                                 |        |      |                    | <b>12,04</b>                    | <b>0,58</b> | <b>0,09</b> | <b>2,06</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Selecionar, higienizar e cozinhar em água fervente, sem sal, a cenoura e a abobrinha inteiros;<br>2. Retirar do cozimento quando estiver macio, deixar esfriar;<br>3. Higienizar o cheiro verde, picar e reservar;<br>4. Descascar, cortar e acrescentar o cheiro verde;<br>5. Organizar em uma travessa;<br>6. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição.<br>7. Servir conforme o cardápio. |                |                  |                                 |        |      |                    |                                 |             |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                  | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 35 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 30 min</b> |             |             |             |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                    |        |        |      |                                   |                        |              |                                       |              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|--------|--------|------|-----------------------------------|------------------------|--------------|---------------------------------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO IX – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |                    |        |        |      |                                   |                        |              |                                       |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SOPA DE CARNE MOÍDA, MACARRÃO, FEIJÃO E LEGUMES (BETERRABA, 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 moída                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 40,00          | 2 colheres de sopa | 40,00  | 33,90  | 1,18 | *                                 | 72,54                  | 9,02         | 3,76                                  | 0,00         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 5,00           | ¼ colher de sopa   | 5,00   | 3,50   | 1,43 | *                                 | 1,38                   | 0,06         | 0,00                                  | 0,31         |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1,00           | 1/3 dente de alho  | 1,00   | 0,92   | 1,09 | *                                 | 1,04                   | 0,06         | 0,00                                  | 0,22         |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 5,00           | 1 colher de chá    | 5,00   | 2,38   | 2,10 | *                                 | 0,76                   | 0,02         | 0,00                                  | 0,26         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 3,00           | 1 colher de café   | 3,00   | 3,00   | 1,00 | *                                 | 26,52                  | 0,00         | 3,00                                  | 0,00         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1,00           | 1/8 colher de sopa | 1,00   | 1,00   | 1,00 | *                                 | 0,00                   | 0,00         | 0,00                                  | 0,00         |
| Macarrão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 15,00          | 1 colher de sopa   | 15,00  | 15,00  | 1,00 | *                                 | 37,11                  | 1,00         | 0,13                                  | 7,79         |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1,00           | 1/8 colher de sopa | 1,00   | 1,00   | 1,00 | *                                 | 0,15                   | 0,00         | 0,00                                  | 0,03         |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1,00           | 1/8 colher de sopa | 1,00   | 1,00   | 1,00 | *                                 | 0,07                   | 0,00         | 0,00                                  | 0,02         |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5,00           | ½ unidade          | 5,00   | 4,17   | 1,20 | *                                 | 11,60                  | 0,32         | 0,00                                  | 2,65         |
| Batata                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 20,00          | 1 colhe de sopa    | 20,00  | 18,02  | 1,11 | *                                 | 6,30                   | 0,25         | 0,01                                  | 1,43         |
| Beterraba                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 20,00          | 1 colher de sopa   | 20,00  | 12,90  | 1,55 | *                                 | 0,66                   | 0,05         | 0,01                                  | 0,13         |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 5,00           | 1 colher de sopa   | 5,00   | 4,27   | 1,17 | *                                 | 0,00                   | 0,00         | 0,00                                  | 0,00         |
| Vinagreira                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 15,00          | 1 colher de sopa   | 15,00  | 10,00  | 1,50 | *                                 | 2,60                   | 0,21         | 0,04                                  | 0,49         |
| Cenoura                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 20,00          | 1 colher de sopa   | 20,00  | 17,24  | 1,16 | *                                 | 31,94                  | 1,94         | 0,12                                  | 5,94         |
| Feijão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 10,00          | 1 colher de sopa   | 10,00  | 9,71   | 1,03 | *                                 | 72,54                  | 9,02         | 3,76                                  | 0,00         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                    |        |        |      |                                   | <b>192,67</b>          | <b>12,94</b> | <b>7,08</b>                           | <b>19,28</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar;<br>2. Colocar em uma panela de pressão o feijão e a água e cozinhar até ficar macio. Reservar;<br>3. Descongelar adequadamente a carne e temperar com alho, colorau, limão, tomate, pimenta de cheiro e sal;<br>4. Refogar e cozinhar a carne em óleo numa panela aquecida por aproximadamente 5 minutos na panela de pressão;<br>5. Acrescentar os vegetais cortados em cubos (beterraba, cenoura, vinagreira), o macarrão e o feijão com água do cozimento;<br>6. Deixar cozinhar até o cozimento de todos ingredientes. Finalizar com cheiro verde;<br>7. Servir conforme o cardápio. |                |                    |        |        |      |                                   |                        |              |                                       |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                    |        |        |      | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 142,00</b> |                        |              | <b>TEMPO DE PREPARO: 1h20 minutos</b> |              |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                    |        |                                   |      |                    |                        |                                       |             |              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|--------|-----------------------------------|------|--------------------|------------------------|---------------------------------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO IX – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |                    |        |                                   |      |                    |                        |                                       |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SOPA DE FRANGO COM LEGUMES (FRANGO, MACARRÃO, BATATA, CENOURA, VINAGREIRA)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                    |        |                                   |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |                                       |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g) | PL (g)                            | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL           | PTN (g)                               | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Filé de frango                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 40,00          | 2 colheres de sopa | 40,00  | 28,78                             | 1,39 | *                  | 49,78                  | 8,89                                  | 1,30        | 0,00         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 5,00           | ¼ colher de sopa   | 5,00   | 3,50                              | 1,43 | *                  | 1,38                   | 0,06                                  | 0,00        | 0,31         |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1,00           | 1/3 dente de alho  | 1,00   | 0,92                              | 1,09 | *                  | 1,04                   | 0,06                                  | 0,00        | 0,22         |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 5,00           | 1 colher de chá    | 5,00   | 2,38                              | 2,10 | *                  | 0,76                   | 0,02                                  | 0,00        | 0,26         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 3,00           | 1 colher de café   | 3,00   | 3,00                              | 1,00 | *                  | 26,52                  | 0,00                                  | 3,00        | 0,00         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1,00           | 1/8 colher de sopa | 1,00   | 1,00                              | 1,00 | *                  | 0,00                   | 0,00                                  | 0,00        | 0,00         |
| Macarrão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 20,00          | 2 colheres de sopa | 20,00  | 20,00                             | 1,00 | *                  | 74,22                  | 2,00                                  | 0,26        | 15,59        |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1,00           | 1/8 colher de sopa | 1,00   | 1,00                              | 1,00 | *                  | 0,15                   | 0,00                                  | 0,00        | 0,03         |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1,00           | 1/8 colher de sopa | 1,00   | 1,00                              | 1,00 | *                  | 0,07                   | 0,00                                  | 0,00        | 0,02         |
| Cenoura                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 20,00          | 1 colher de sopa   | 20,00  | 17,24                             | 1,16 | *                  | 5,17                   | 0,19                                  | 0,04        | 0,79         |
| Batata inglesa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 20,00          | 1 colher de sopa   | 20,00  | 18,02                             | 1,11 | *                  | 11,60                  | 0,32                                  | 0,00        | 2,65         |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 5,00           | 1 colher de sopa   | 5,00   | 4,27                              | 1,17 | *                  | 0,66                   | 0,05                                  | 0,01        | 0,13         |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5,00           | ½ unidade          | 5,00   | 4,17                              | 1,20 | *                  | 1,13                   | 0,09                                  | 0,01        | 0,20         |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 5,00           | 1 colher de sopa   | 5,00   | 4,31                              | 1,16 | *                  | 1,47                   | 0,12                                  | 0,02        | 0,25         |
| Vinagreira                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 10,00          | 1 colher de sopa   | 10,00  | 6,67                              | 1,50 | *                  | 1,73                   | 0,14                                  | 0,02        | 0,33         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                    |        |                                   |      |                    | <b>175,68</b>          | <b>11,95</b>                          | <b>4,67</b> | <b>20,77</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar;<br>2. Descongelar adequadamente o frango, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;<br>3. Refogar e cozinhar o frango com cebola, pimenta de cheiro e óleo numa panela de pressão aquecida até dourar;<br>4. Acrescentar os legumes, macarrão e água;<br>5. Deixar cozinhar até o cozimento total dos ingredientes;<br>6. Servir conforme o cardápio. |                |                    |        |                                   |      |                    |                        |                                       |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                    |        | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 142,00</b> |      |                    |                        | <b>TEMPO DE PREPARO: 1h20 minutos</b> |             |              |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                    |        |                                  |      |                    |                        |                                     |             |              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|--------|----------------------------------|------|--------------------|------------------------|-------------------------------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO IX – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                            |                |                    |        |                                  |      |                    |                        |                                     |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: STROGONOFF DE FRANGO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                    |        |                                  |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |                                     |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g) | PL (g)                           | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | ENERGIA KCAL           | PTN (g)                             | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Frango (peito)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 50,00          | 2 colheres de sopa | 50,00  | 35,97                            | 1,39 | *                  | 62,23                  | 11,12                               | 1,62        | 0,00         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 5,00           | ½ colher de sopa   | 5,00   | 3,50                             | 1,43 | *                  | 1,38                   | 0,06                                | 0,00        | 0,31         |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 5,00           | 1 colher de sopa   | 5,00   | 4,27                             | 1,17 | *                  | 0,66                   | 0,05                                | 0,01        | 0,13         |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 5,00           | ½ unidade          | 5,00   | 4,17                             | 1,20 | *                  | 1,13                   | 0,09                                | 0,01        | 0,20         |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 5,00           | 1 colher de chá    | 5,00   | 2,38                             | 2,10 | *                  | 0,76                   | 0,02                                | 0,00        | 0,26         |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1,00           | 1/8 colher de sopa | 1,00   | 1,00                             | 1,00 | *                  | 0,07                   | 0,00                                | 0,00        | 0,02         |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1,00           | 1/8 colher de sopa | 1,00   | 1,00                             | 1,00 | *                  | 0,15                   | 0,00                                | 0,00        | 0,03         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3,00           | 1 colher de café   | 3,00   | 3,00                             | 1,00 | *                  | 26,52                  | 0,00                                | 3,00        | 0,00         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1,00           | 1/8 colher de sopa | 1,00   | 1,00                             | 1,00 | *                  | 0,00                   | 0,00                                | 0,00        | 0,00         |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1,00           | 1/3 dente de alho  | 1,00   | 0,92                             | 1,09 | *                  | 0,00                   | 0,06                                | 0,00        | 0,22         |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 5,00           | 1 colher de sopa   | 5,00   | 4,31                             | 1,16 | *                  | 1,47                   | 0,12                                | 0,02        | 0,25         |
| Leite integral em pó                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 10,00          | 1 colher de sopa   | 10,00  | 10,00                            | 1,00 | *                  | 49,67                  | 2,54                                | 2,69        | 3,92         |
| Farinha de trigo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 10,00          | 1 colher de sopa   | 10,00  | 10,00                            | 1,00 | *                  | 36,05                  | 0,98                                | 0,14        | 7,51         |
| Milho verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 20,00          | 1 colher de sopa   | 20,00  | 20,00                            | 1,00 | *                  | 19,51                  | 0,65                                | 0,47        | 3,43         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                    |        |                                  |      |                    | <b>180,07</b>          | <b>15,04</b>                        | <b>7,50</b> | <b>12,85</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Descongelar o frango adequadamente, cortar e temperar com colorau, alho, sal, cebola, pimenta do reino, pimenta de cheiro e limão;<br>2. Refogar com óleo e em seguida deixar cozinhar;<br>3. Dissolver o leite em pó e o trigo na água filtrada e acrescentar ao refogado de frango;<br>4. Deixar cozinhar até ficar na consistência cremosa;<br>5. Servir conforme o cardápio. |                |                    |        |                                  |      |                    |                        |                                     |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |                    |        | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 102 g</b> |      |                    |                        | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |             |              |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                     |                |                    |                                  |        |      |                    |                                 |         |         |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|---------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO IX – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos |                |                    |                                  |        |      |                    |                                 |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE MANGA                                                                                                                                   |                |                    |                                  |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL          |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                         | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                           | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                  | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Polpa de manga                                                                                                                                                      | 100,00         | 2 Colheres de sopa | 100,00                           | 100,00 | 1,00 | *                  | 48,31                           | 0,38    | 0,23    | 12,52   |
| Açúcar                                                                                                                                                              | 20,00          | 1 Colher de sopa   | 20,00                            | 20,00  | 1,00 | *                  | 77,31                           | 0,06    | 0,00    | 19,91   |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                                      |                |                    |                                  |        |      |                    | 104,68                          | 0,37    | 0,20    | 27,02   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;<br>2. Bater no liquidificador com água e açúcar;<br>3. Servir conforme o cardápio.               |                |                    |                                  |        |      |                    |                                 |         |         |         |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                        |                |                    | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 120 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 30 min</b> |         |         |         |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                     |                |                |                           |        |      |                    |                          |         |         |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|---------------------------|--------|------|--------------------|--------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO IX – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos |                |                |                           |        |      |                    |                          |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: TANGERINA                                                                                                                                       |                |                |                           |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL   |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                         | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)                    | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)           | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Tangerina                                                                                                                                                           | 100,00         | 1 unidade      | 100,00                    | 74,07  | 1,35 | *                  | 28,02                    | 0,63    | 0,05    | 7,12    |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                                      |                |                |                           |        |      |                    | 28,02                    | 0,63    | 0,05    | 7,12    |
| <b>MODO DE MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar a fruta e servir conforme o cardápio.                                                                              |                |                |                           |        |      |                    |                          |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100 g                                                                                                                                               |                |                | PESO DA PORÇÃO (g): 120 g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 30 min |         |         |         |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                    |                                  |        |      |                    |                                 |              |              |              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|---------------------------------|--------------|--------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO IX – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                    |                                  |        |      |                    |                                 |              |              |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: TORTA DE CARNE (CARNE MOÍDA, OVO, CHEIRO VERDE)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                    |                                  |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL          |              |              |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                           | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                  | PTN (g)      | LPD (g)      | CHO (g)      |
| Carne moída                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 50,00          | 2 colheres de sopa | 50,00                            | 42,37  | 1,18 | *                  | 90,68                           | 11,28        | 4,70         | 0,00         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 5,00           | ½ colher de sopa   | 5,00                             | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                            | 0,06         | 0,00         | 0,31         |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 5,00           | 1 colher de sopa   | 5,00                             | 4,27   | 1,17 | *                  | 0,66                            | 0,05         | 0,01         | 0,13         |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 5,00           | ½ unidade          | 5,00                             | 4,17   | 1,20 | *                  | 1,13                            | 0,09         | 0,01         | 0,20         |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5,00           | 1 colher de chá    | 5,00                             | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                            | 0,02         | 0,00         | 0,26         |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1,00           | 1/8 colher de sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                            | 0,00         | 0,00         | 0,02         |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1,00           | 1/8 colher de sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                            | 0,00         | 0,00         | 0,03         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 3,00           | 1 colher de café   | 3,00                             | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                           | 0,00         | 3,00         | 0,00         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1,00           | 1/8 colher de sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                            | 0,00         | 0,00         | 0,00         |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1,00           | 1/3 dente de alho  | 1,00                             | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                            | 0,06         | 0,00         | 0,22         |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5,00           | 1 colher de sopa   | 5,00                             | 4,31   | 1,16 | *                  | 1,47                            | 0,12         | 0,02         | 0,25         |
| Leite integral pó                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 10,00          | 1 colher de sopa   | 10,00                            | 10,00  | 1,00 | *                  | 49,67                           | 2,54         | 2,69         | 3,92         |
| Farinha de trigo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 10,00          | 1 colher de sopa   | 10,00                            | 10,00  | 1,00 | *                  | 36,05                           | 0,98         | 0,14         | 7,51         |
| Ovo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 25,00          | ½ unidade          | 25,00                            | 22,52  | 1,11 | *                  | 32,23                           | 2,93         | 2,00         | 0,37         |
| Fermento em pó                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1,00           | 1/8 colher de sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,90                            | 0,00         | 0,00         | 0,44         |
| Cenoura                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 20,00          | 1 colher de sopa   | 20,00                            | 17,24  | 1,16 | *                  | 5,17                            | 0,19         | 0,04         | 0,79         |
| Chuchu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 20,00          | 1 colher de sopa   | 20,00                            | 14,49  | 1,38 | *                  | 2,46                            | 0,10         | 0,01         | 0,60         |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                    |                                  |        |      |                    | <b>250,32</b>                   | <b>18,44</b> | <b>12,63</b> | <b>15,04</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br><b>Recheio:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Higienizar e cortar em cubos a cenoura, o chuchu e o cheiro verde, reserve;</li> <li>Descongelar adequadamente a carne moída e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;</li> <li>Refogar e cozinhar com cebola, pimenta de cheiro e tomate numa panela aquecida com óleo; após 10 minutos acrescentar os vegetais cortados;</li> <li>Deixar cozinhar até tudo ficar macio e sem caldo, reserve;</li> </ol> <b>Massa:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Bater no liquidificador o leite, óleo e ovos em velocidade baixa;</li> <li>Acrescentar aos poucos a farinha de trigo com fermento e sal;</li> <li>Despejar a metade da massa em uma forma untada e adicionar o recheio de carne sobre ela;</li> <li>Cobrir o recheio com a outra metade da massa;</li> <li>Levar ao forno preaquecido (180°C) até dourar.</li> </ol> |                |                    |                                  |        |      |                    |                                 |              |              |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                    | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 168 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 min</b> |              |              |              |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |                    |                                  |        |      |                    |                                 |              |             |              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|---------------------------------|--------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO IX – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                    |                                  |        |      |                    |                                 |              |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: TORTA DE FRANGO COM LEGUMES (CENOURA E BATATA)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                    |                                  |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL          |              |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                           | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                  | PTN (g)      | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Frango (peito)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 50,00          | 2 colheres de sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                            | 0,00         | 0,00        | 0,03         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 5,00           | ½ colher de sopa   | 3,00                             | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                           | 0,00         | 3,00        | 0,00         |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 5,00           | 1 colher de sopa   | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                            | 0,00         | 0,00        | 0,00         |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 5,00           | ½ unidade          | 1,00                             | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                            | 0,06         | 0,00        | 0,22         |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 5,00           | 1 colher de chá    | 5,00                             | 4,31   | 1,16 | *                  | 1,47                            | 0,12         | 0,02        | 0,25         |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1,00           | 1/8 colher de sopa | 10,00                            | 10,00  | 1,00 | *                  | 49,67                           | 2,54         | 2,69        | 3,92         |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1,00           | 1/8 colher de sopa | 10,00                            | 10,00  | 1,00 | *                  | 36,05                           | 0,98         | 0,14        | 7,51         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3,00           | 1 colher de café   | 25,00                            | 22,52  | 1,11 | *                  | 32,23                           | 2,93         | 2,00        | 0,37         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1,00           | 1/8 colher de sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,90                            | 0,00         | 0,00        | 0,44         |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1,00           | 1/3 dente de alho  | 20,00                            | 17,24  | 1,16 | *                  | 5,17                            | 0,19         | 0,04        | 0,79         |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5,00           | 1 colher de sopa   | 20,00                            | 18,02  | 1,11 | *                  | 11,60                           | 0,32         | 0,00        | 2,65         |
| Leite integral em pó                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 10,00          | 1 colher de sopa   | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                            | 0,00         | 0,00        | 0,03         |
| Farinha de trigo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 10,00          | 1 colher de sopa   | 3,00                             | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                           | 0,00         | 3,00        | 0,00         |
| Ovo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 25,00          | ½ unidade          | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                            | 0,00         | 0,00        | 0,00         |
| Fermento em pó                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1,00           | 1/8 colher de sopa | 1,00                             | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                            | 0,06         | 0,00        | 0,22         |
| Cenoura                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 20,00          | 1 colher de sopa   | 5,00                             | 4,31   | 1,16 |                    | 1,47                            | 0,12         | 0,02        | 0,25         |
| Batata inglesa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 20,00          | 1 colher de sopa   | 10,00                            | 10,00  | 1,00 |                    | 49,67                           | 2,54         | 2,69        | 3,92         |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                    |                                  |        |      |                    | <b>242,09</b>                   | <b>20,47</b> | <b>9,83</b> | <b>17,09</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br><b>Recheio:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Higienizar e cortar em cubos a batata, cenoura e o cheiro verde, reserve;</li> <li>Descongelar adequadamente o frango e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;</li> <li>Refogar e cozinhar com cebola, pimenta de cheiro e tomate numa panela aquecida com óleo; após 10 minutos acrescentar os vegetais cortados;</li> <li>Deixar cozinhar até tudo ficar macio e sem caldo, reserve;</li> </ol> <b>Massa:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Bater no liquidificador o leite, óleo e ovos em velocidade baixa;</li> <li>Acréscitar aos poucos a farinha de trigo com fermento e sal;</li> <li>Despejar a metade da massa em uma forma untada e adicionar o recheio de carne sobre ela;</li> <li>Cobrir o recheio com a outra metade da massa;</li> <li>Levar ao forno preaquecido (180°C) até dourar.</li> </ol> |                |                    |                                  |        |      |                    |                                 |              |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                    | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 168 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 min</b> |              |             |              |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                    |                                  |        |      |                    |                                 |              |             |              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|---------------------------------|--------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO IX – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                    |                                  |        |      |                    |                                 |              |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: TORTA DE OVOS COM LEGUMES (CENOURA E SALSA)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                    |                                  |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL          |              |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                           | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                  | PTN (g)      | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Frango (peito)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 50,00          | 2 colheres de sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                            | 0,00         | 0,00        | 0,03         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5,00           | ½ colher de sopa   | 3,00                             | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                           | 0,00         | 3,00        | 0,00         |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5,00           | 1 colher de sopa   | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                            | 0,00         | 0,00        | 0,00         |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 5,00           | ½ unidade          | 1,00                             | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                            | 0,06         | 0,00        | 0,22         |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 5,00           | 1 colher de chá    | 5,00                             | 4,31   | 1,16 | *                  | 1,47                            | 0,12         | 0,02        | 0,25         |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1,00           | 1/8 colher de sopa | 10,00                            | 10,00  | 1,00 | *                  | 49,67                           | 2,54         | 2,69        | 3,92         |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1,00           | 1/8 colher de sopa | 10,00                            | 10,00  | 1,00 | *                  | 36,05                           | 0,98         | 0,14        | 7,51         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 3,00           | 1 colher de café   | 25,00                            | 22,52  | 1,11 | *                  | 32,23                           | 2,93         | 2,00        | 0,37         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1,00           | 1/8 colher de sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,90                            | 0,00         | 0,00        | 0,44         |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1,00           | 1/3 dente de alho  | 20,00                            | 17,24  | 1,16 | *                  | 5,17                            | 0,19         | 0,04        | 0,79         |
| Salsa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 5,00           | 1 colher de sopa   | 5,00                             | 4,07   | 1,23 | *                  | 1,36                            | 0,13         | 0,02        | 0,23         |
| Leite integral em pó                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 10,00          | 1 colher de sopa   | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                            | 0,00         | 0,00        | 0,03         |
| Farinha de trigo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 10,00          | 1 colher de sopa   | 3,00                             | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                           | 0,00         | 3,00        | 0,00         |
| Ovo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 25,00          | ½ unidade          | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                            | 0,00         | 0,00        | 0,00         |
| Fermento em pó                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1,00           | 1/8 colher de sopa | 1,00                             | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                            | 0,06         | 0,00        | 0,22         |
| Cenoura                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 20,00          | 1 colher de sopa   | 5,00                             | 4,31   | 1,16 |                    | 1,47                            | 0,12         | 0,02        | 0,25         |
| Batata inglesa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 20,00          | 1 colher de sopa   | 10,00                            | 10,00  | 1,00 |                    | 49,67                           | 2,54         | 2,69        | 3,92         |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                    |                                  |        |      |                    | <b>242,09</b>                   | <b>20,47</b> | <b>9,83</b> | <b>17,09</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br><b>Recheio:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Higienizar e cortar em cubos a batata, cenoura e a salsa, reserve;</li> <li>Descongelar adequadamente o frango e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;</li> <li>Refogar e cozinhar com cebola, pimenta de cheiro e tomate numa panela aquecida com óleo; após 10 minutos acrescentar os vegetais cortados;</li> <li>Deixar cozinhar até tudo ficar macio e sem caldo, reserve;</li> </ol> <b>Massa:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Bater no liquidificador o leite, óleo e ovos em velocidade baixa;</li> <li>Acrescentar aos poucos a farinha de trigo com fermento e sal;</li> <li>Despejar a metade da massa em uma forma untada e adicionar o recheio de carne sobre ela;</li> <li>Cobrir o recheio com a outra metade da massa;</li> <li>Levar ao forno preaquecido (180°C) até dourar.</li> </ol> |                |                    |                                  |        |      |                    |                                 |              |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                    | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 168 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 min</b> |              |             |              |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                      |                |                        |                           |        |      |                    |                          |         |         |         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------|---------------------------|--------|------|--------------------|--------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO IX – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos  |                |                        |                           |        |      |                    |                          |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE ACEROLA                                                                                                                              |                |                        |                           |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL   |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                          | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA         | PB (g)                    | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)           | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Polpa Acerola                                                                                                                                                        | 100,00         | 2 Colher de sopa cheia | 100,00                    | 100,00 | 1,00 | *                  | 21,94                    | 0,59    | 0,00    | 5,54    |
| Açúcar                                                                                                                                                               | 20,00          | 1 Colher de sopa       | 20,00                     | 20,00  | 1,00 | *                  | 77,37                    | 0,06    | 0,00    | 19,92   |
| Leite integral pó                                                                                                                                                    | 20,00          | 1 Colher de sopa       | 20,00                     | 20,00  | 1,00 | *                  | 99,33                    | 5,08    | 5,38    | 7,84    |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                                       |                |                        |                           |        |      |                    | 198,64                   | 5,74    | 5,38    | 33,30   |
| <b>MODO DE MODO DE PREPARO:</b><br>1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;<br>2. Bater no liquidificador com água, leite e açúcar;<br>3. Servir conforme o cardápio. |                |                        |                           |        |      |                    |                          |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100 g                                                                                                                                                |                |                        | PESO DA PORÇÃO (g): 140 g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 60 min |         |         |         |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                             |                |                    |                                  |        |      |                    |                                 |             |             |              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|---------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO IX – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio Integral com Parcial<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos         |                |                    |                                  |        |      |                    |                                 |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE BANANA E 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                                                                                                                                                                      | 45,00          | 2 colheres de sopa | 45,00                            | 27,11  | 1,66 | *                  | 26,63                           | 0,34        | 0,02        | 7,04         |
| Aveia, flocos, crua                                                                                                                                                         | 5,00           | 1 colher de sopa   | 5,00                             | 4,31   | 1,16 | *                  | 16,98                           | 0,60        | 0,37        | 2,87         |
| Leite integral em pó                                                                                                                                                        | 20,00          | 1 colher de sopa   | 20,00                            | 20,00  | 1,00 | *                  | 99,33                           | 5,08        | 5,38        | 7,84         |
| Açúcar                                                                                                                                                                      | 10,00          | 1 colher de sopa   | 10,00                            | 10,00  | 1,00 | *                  | 38,68                           | 0,03        | 0,00        | 9,96         |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                       |                |                    |                                  |        |      |                    | <b>200,13</b>                   | <b>6,16</b> | <b>5,76</b> | <b>32,76</b> |
| <b>MODO DE MODO DE PREPARO:</b><br>1. Lavar, higienizar e cortar a banana;<br>2. Bater no liquidificador com água, leite, aveia e açúcar;<br>3. Servir conforme o cardápio. |                |                    |                                  |        |      |                    |                                 |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                |                |                    | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 120 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 30 min</b> |             |             |              |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164