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

FICHAS TÉCNICAS DE PREPARAÇÕES DO CARDÁPIO I CENTRO EDUCA MAIS PERÍODO INTEGRAL FEVEREIRO A JUNHO DE 2024

GOVERNO ESTADO DO MARANHÃO

CARLOS ORLEANS BRANDÃO JÚNIOR

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO

FELIPE COSTA CAMARÃO

SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO

LUZIVETE BOTELHO DA SILVA RODRIGUIES

SUPERINTENDÊNCIA DE SUPRIMENTOS

JAQUELINE JANSEN PEREIRA

SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

DIOGO MARQUES DOS SANTOS

SETOR DE NUTRIÇÃO

MOISANE DE JESUS AMORIM PINHEIRO (Responsável Técnico)
CRN11: 4557
DIANA MESSALA PINHEIRO DA SILVA MONTEIRO (Quadro Técnico)
CRN11: 3555
MARIA DO SOCORRO MENDES JANSEN (Quadro Técnico)
CRN11: 8034
SUZANA BORBA FONSECA DA SILVA (Quadro Técnico)
CRN11: 4418
RENATA RODRIGUES NASLAUSKY RABIN (Quadro Técnico)
CRN11: 2164

PREPARACÕES

1. Abacaxi
2. Achocolatado
3. Arroz amarelo (arroz e açafrão)
4. Arroz branco
5. Arroz com abóbora
6. Arroz com feijão mulata gorda
7. Arroz com João Gomes
8. Arroz com vagem
9. Arroz de cenoura
10. Arroz de vinagreira
11. Arroz Maria Isabel
12. Arroz mistão (arroz, frango em cubos, pimentão verde, couve em tiras, abóbora)
13. Arroz misturado (arroz, frango, pimentão verde, cenoura e coentro)
14. Assado de panela
15. Banana
16. Batata doce cozida
17. Beiju
18. Bife da carne bovina
19. Biscoito doce
20. Biscoito rosquinha
21. Biscoito salgado
22. Bisteca de porco com pimentão verde e cebola em rodelas
23. Bobó de vinagreira
24. Bolo de tapioca
25. Bolo simples
26. Café
27. Caldo de frango desfiado com macaxeira
28. Caldo de macaxeira e carne desfiado
29. Caldo nordeste (carne bovina, abóbora e macaxeira)
30. Carne bovina refogada com legumes (maxixe, batata doe e couve)
31. Carne suína assada no forno
32. Couve refogado
33. Coxa e sobrecoxa assada
34. Cozidão rico de carne bovina (carne bovina, abóbora, inhame e vinagreira)
35. Cuscuz de milho
36. Farinha
37. Farofa
38. Farofa de alho
39. Farofa de carne bovina em isca, cebola, tomate

40. Farofa de cuscuz mista (cuscuz de milho cozido, ovo, tomate e cebola)
41. Farofa de cuscuz, ovo e cebolinha
42. Farofa de feijão verde com isca de frango e cheiro verde
43. Farofa de frango (farinha, frango em cubos e cebolinha)
44. Farofa simples (farinha, ovo, cebola e tomate)
45. Feijão carioca
46. Feijão carioca com vinagreira
47. Feijão com maxixe e quiabo
48. Feijão mulata gorda
49. Feijão mulata gorda com vinagreira
50. Feijão simples
51. Feijão verde com maxixe e quiabo
52. Feijoada bovina (feijão preto, carne bovina em cubos, cenoura e batata doce)
53. Filé de peixe frito
54. Frango a passarinho
55. Frango ao molho,
56. Frango assado
57. Frango cremoso (frango desfiado e milho verde)
58. Frango empanado
59. Iogurte de fruta
60. Laranja
61. Leite
62. Maçã
63. Macarrão
64. Macarrão com carne moída e cheiro verde
65. Macarrão com carne moída e manjericão
66. Macarrão de frango desfiado, cebolinha e suco de goiaba
67. Macarronada de isca de carne ao molho suga com manjericão
68. Manteiga
69. Melancia
70. Melão
71. Mexido de carne moída (carne moída, ovo e cebolinha)
72. Mingau de aveia
73. Mingau de milho
74. Mingau de tapioca
75. Pão
76. Pão massa fina
77. Peite de frango frito
78. Peixe cozido
79. Peixe escabeche
80. Peixe rico (peixe cozido, ovo e cenoura em rodela)
81. Picadinho de carne com cenoura
82. Pirão

83. Purê com abóbora
84. Purê de batata inglesa
85. Salada (repolho e cenoura ralada)
86. Salada cozida (batata inglesa e cebolinha)
87. Salada cozida (chuchu e beterraba e cheiro verde)
88. Salada crua (acelga e cebolinha)
89. Salada crua (acelga e pepino)
90. Salada crua (acelga e tomate
91. Salada crua (alface e cebola)
92. Salada crua (alface e cenoura ralada)
93. Salada crua (alface e pepino)
94. Salada crua (alface e rúcula)
95. Salada crua (alface e tomate)
96. Salada crua (beterraba e cenoura ralada com cebolinha)
97. Salada crua (repolho e beterraba ralada)
98. Salada crua (repolho e cebolinha)
99. Salada crua (repolho e cenoura ralada)
100. Salada crua (rúcula e tomate)
101. Salada crua (rúcula, alface e tomate)
102. Sanduiche (pão e ovos mexidos)
103. Sopa de carne bovina com legumes (carne bovina, macarrão, abobrinha, batata doce e cenoura)
104. Sopa de carne com macarrão e legumes (batata inglesa, abóbora e João gomes)
105. Suco de acerola
106. Suco de cajá
107. Suco de caju
108. Suco de goiaba
109. Suco de graviola
110. Suco de maracujá
111. Suco forte (abacaxi e hortelã)
112. Suco refrescante (manga e maracujá)
113. Tangerina
114. Torta de frango com repolho
115. Vitamina de abacate
116. Vitamina de banana com aveia
117. Vitamina de cajá
118. Vitamina de mamão

APRESENTAÇÃO

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

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

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

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

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

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

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

ORIENTAÇÕES IMPORTANTES

CALCULANDO AS QUANTIDADES DE PER CAPITAS

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

Exemplo: Arroz de couve com ovos mexidos

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

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

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

Exemplo: COUVE

Um maço de couve (média de 6 folhas) equivale a 400g (ver tabela ao lado)
15g de couve X 100 alunos = 1500 gramas de couve
1500g de couve ÷ 400 = 3,75 X 2 (frequência) = 7,5 ou seja, 8 maços de couve

Exemplo: OVO
Um ovo equivale a 50 gramas
25g de ovo X 100 = 2,500g de ovos
1 dúzia (12 unidades) de ovos equivale a 600g
2,500g de ovos ÷ 600g = 4 dúzias X 2 (frequência) = 8 dúzias de ovos

HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS

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

Preparação da solução clorada

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

HIGIENIZAÇÃO DAS BANCADAS

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

HIGIENIZAÇÃO DOS UTENSÍLIOS

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

HIGIENIZAÇÃO DAS HORTALIÇAS

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

HIGIENIZAÇÃO DE FRUTAS

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

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

DESCONGELAMENTO

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

DESSALGUE

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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: ABACAXI

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Abacaxi	150,0	1 fatia média	150,0	84,75	1,77	*	40,95	171,34	0,73	0,10
TOTAL EM 100 G							40,95	171,34	0,73	0,10

MODO DE PREPARO:
1. Lavar, descascar, cortar em rodelas e servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 84,75 g | **PESO DA PORÇÃO: 150 g** | **TEMPO DE PREPARO: 10 minutos**

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: ACHOCOLATADO

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Leite integral em pó	30,00	2 colheres de sopa cheia	30,00	30,00	1,00	*	60,15	251,68	0,63	0,33
Achocolatado em pó	20,00	1 colher de sopa cheia	20,00	20,00	1,00	*	149,00	623,40	7,63	8,07
TOTAL EM 100 G							**464,77**	**18,35**	**18,66**	**56,51**

MODO DE PREPARO:
1. Colocar água, o leite em pó e o achocolatado em pó no liquidificador, bater até formar uma mistura homogênea;
2. Servir quente ou frio conforme a preferência dos alunos.

RENDIMENTO (g): 100 g | **PESO DA PORÇÃO: 45 g** | **TEMPO DE PREPARO: 30 minutos**

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ AMARELO (arroz e açafrão)

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	90,00	2 ½ colheres sopa	90,00	90,00	1,00	*	250,45	5,01	0,23	55,13
Açafrão	1,00	½ colher café	1,00	1,00	1,00	*	3,10	0,11	0,06	0,65
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	1,00	1,09	*	17,68	0,00	2,00	0,00
Cebola	5,00	1/2 colher sopa	3,00	2,10	1,43	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 colher sopa	0,10	0,10	1,00	*	0,83	0,04	0,00	0,19
TOTAL EM 100 G							**367,70**	**6,90**	**3,51**	**74,81**

MODO DE PREPARO:

1. Amassar o alho e em uma panela e acrescentar óleo, sal, açafrão e o arroz;
2. Refogar bem e depois acrescentar água;
3. Tampar a panela e deixar cozinhar por cerca de 30 minutos ou até amolecer;
4. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00 | **PESO DA PORÇÃO (g): 95,00g** | **TEMPO DE PREPARO: 30 minutos**

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ BRANCO

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	90,00	2 ½ colheres sopa	90,00	90,00	1,00	*	250,45	5,01	0,23	55,13
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	1,00	1,09	*	17,68	0,00	2,00	0,00
Cebola	5,00	1/2 colher sopa	3,00	2,10	1,43	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 colher sopa	0,10	0,10	1,00	*	0,83	0,04	0,00	0,19
TOTAL EM 100 G							**368,29**	**6,86**	**3,48**	**74,91**

MODO DE PREPARO:

1. Amassar o alho e em uma panela e acrescentar óleo, sal e o arroz;
2. Refogar bem e depois acrescentar água;
3. Tampar a panela e deixar cozinhar por cerca de 30 minutos ou até amolecer;
4. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00 | **PESO DA PORÇÃO (g): 100,00g** | **TEMPO DE PREPARO: 30 minutos**

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM ABÓBORA

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	70,00	2 ½ colheres sopa	70,00	70,00	1,00	*	250,45	5,01	0,23	55,13
Abóbora	36,00	1 colher sopa	36,00	33,33	1,08	*	13,33	0,58	0,18	2,06
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	1,00	1,09	*	17,68	0,00	2,00	0,00
Cebola	5,00	1/2 colher sopa	3,00	2,10	1,43	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 colher sopa	0,10	0,10	1,00	*	0,83	0,04	0,00	0,19
TOTAL EM 100 G							**274,54**	**5,39**	**2,63**	**55,37**

MODO DE PREPARO:
1. Lavar, descascar e cortar a abóbora em cubos;
2. Amassar o alho em uma panela e acrescentar a abóbora, o sal e o arroz;
3. Refogar bem e depois acrescentar água;
4. Tampar a panela e deixar cozinhar até amolecer.

RENDIMENTO (g): 100,00 | **PESO DA PORÇÃO (g): 95,00** | **TEMPO DE PREPARO: 30 minutos**

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM FEIJÃO MULATA GORDA

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	70,00	2 ½ colheres sopa	70,00	70,00	1,00	*	250,45	5,01	0,23	55,13
Feijão mulata gorda	18,00	1 colher sopa	18,00	17,48	1,03	*	21,21	0,55	0,55	3,55
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	1,00	1,09	*	17,68	0,00	2,00	0,00
Cebola	5,00	1/2 colher sopa	3,00	2,10	1,43	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	3,61	0,38	0,07	0,58
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 colher sopa	0,10	0,10	1,00	*	0,83	0,04	0,00	0,19
TOTAL EM 100 G							**336,11**	**9,97**	**1,52**	**69,26**

MODO DE PREPARO:
1. Cozinhar o feijão mulata gorda como de costume e reservar;
2. Higienizar a cebola, picar e reservar;
3. Refogar o arroz com os temperos, acrescentar água e deixar cozinhar por 10 minutos, em seguida acrescentar o feijão mulata gorda e deixar cozinhar por mais 10 minutos;
4. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00 | **PESO DA PORÇÃO (g): 95,00** | **TEMPO DE PREPARO: 60 minutos**

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM JOÃO GOMES

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	90,00	2 ½ colheres sopa	90,00	90,00	1,00	*	250,45	5,01	0,23	55,13
João Gomes	30,00	2 colher de sopa	30,00	24,00	1,25	*	9,55	0,79	0,07	2,21
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	1,00	1,09	*	17,68	0,00	2,00	0,00
Cebola	5,00	1/2 colher sopa	3,00	2,10	1,43	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	3,61	0,38	0,07	0,58
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 colher sopa	0,10	0,10	1,00	*	0,83	0,04	0,00	0,19
TOTAL EM 100 G							**294,31**	**6,11**	**3,86**	**58,88**

MODO DE PREPARO:
1. Higienizar e cortar o João Gomes em tiras;
2. Amassar o alho em uma panela e acrescentar a folha de João Gomes em tiras, o sal e o arroz;
3. Refogar bem e depois acrescentar água fervente;
4. Tampar a panela e esperar cerca de 30 minutos ou até amolecer.
5. Servi conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00 | **PESO DA PORÇÃO (g): 95,00** | **TEMPO DE PREPARO: 30 minutos**

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM VAGEM

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	90,00	2 ½ colheres sopa	90,00	90,00	1,00	*	250,45	5,01	0,23	55,13
Vagem	30,00	2 colher de sopa	30,00	23,62	1,27	*	5,88	0,42	0,04	1,26
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	1,00	1,09	*	17,68	0,00	2,00	0,00
Cebola	5,00	1/2 colher sopa	3,00	2,10	1,43	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	3,61	0,38	0,07	0,58
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 colher sopa	0,10	0,10	1,00	*	0,83	0,04	0,00	0,19
TOTAL EM 100 G							**292,23**	**5,83**	**3,85**	**58,29**

MODO DE PREPARO:
1. Higienizar e cortar a vagem em cubos;
2. Amassar o alho em uma panela e acrescentar a vagem, o sal e o arroz;
3. Refogar bem e depois acrescentar água fervente;
4. Tampar a panela e esperar cerca de 30 minutos ou até amolecer.
5. Servi conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00 | **PESO DA PORÇÃO (g): 130,00** | **TEMPO DE PREPARO: 30 minutos**

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM CENOURA

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	90,00	2 ½ colheres sopa	90,00	90,00	1,00	*	250,45	5,01	0,23	55,13
Cenoura	20,00	1 col. de sopa	20,00	17,24	1,16	*	8,00	0,35	0,11	1,24
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	1,00	1,09	*	17,68	0,00	2,00	0,00
Cebola	5,00	1/2 colher sopa	3,00	2,10	1,43	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	3,61	0,38	0,07	0,58
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 colher sopa	0,10	0,10	1,00	*	0,83	0,04	0,00	0,19
TOTAL EM 100 G							**294,91**	**5,68**	**2,44**	**60,36**

MODO DE PREPARO:
1. Lavar, descascar e cortar a cenoura em cubos;
2. Amassar o alho em uma panela e acrescentar a cenoura, o sal e o arroz;
3. Refogar bem e depois acrescentar água;
4. Tampar a panela e deixar cozinhar até amolecer.
5. Servi conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00 | **PESO DA PORÇÃO (g): 128,00** | **TEMPO DE PREPARO: 30 minutos**

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM VINAGREIRA

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	90,00	2 ½ colheres sopa	90,00	90,00	1,00	*	250,45	5,01	0,23	55,13
Vinagreira	15,0	1 ½ galho	15,00	10,00	1,50	*	2,60	0,21	0,04	0,49
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	1,00	1,09	*	17,68	0,00	2,00	0,00
Cebola	5,00	1/2 colher sopa	3,00	2,10	1,43	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	3,61	0,38	0,07	0,58
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 colher sopa	0,10	0,10	1,00	*	0,83	0,04	0,00	0,19
TOTAL EM 100 G							**335,66**	**6,40**	**3,18**	**68,24**

MODO DE PREPARO:
1. Higienizar adequadamente a vinagreira e cortar em pedaços. Reservar;
2. Lavar o arroz e refogar com alho e óleo;
3. Acrescente água e acertar o sal, mexa:
4. Em seguida acrescentar a vinagreira e misturar bem;
5. Deixe cozinhar;
6. Sirva em seguida, conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	PESO DA PORÇÃO (g): 128,00	TEMPO DE PREPARO: 30 minutos

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ MARIA ISABEL

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	70,00	2 ½ colheres sopa	70,00	70,00	1,00	*	251,77	5,13	1,31	54,22
Carne bovina	20,00	½ colher de sopa	20,00	16,95	1,18	*	24,41	3,53	1,04	0,00
Cebola, crua	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	1,00	½ colher de sopa	1,00	0,85	1,17	*	0,13	0,01	0,00	0,03
Pimenta do cheiro	3,00	1/8 colher de sopa	3,00	2,50	1,20	*	0,68	0,05	0,01	0,12
Pimenta do reino	1,00	1 ½ galho	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	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
Colorau	1,00	1/2 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
Limão	2,00	1/8 colher de chá	2,00	0,95	2,10	*	0,30	0,01	0,00	0,11
Colorau	1,00	1 colher café	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
Óleo	3,00	1/8 colher sopa	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100 G							**317,39**	**8,64**	**7,23**	**53,85**

MODO DE PREPARO:

1. Descongelar adequadamente e cortar a carne em cubos. Reservar;
2. Em uma panela refogar os temperos e acrescentar a carne, mexer e em seguida acrescentar o arroz;
3. Acrescente água e acertar o sal, mexa:
4. Deixe cozinhar;
5. Sirva em seguida, conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	PESO DA PORÇÃO (g): 108,00	TEMPO DE PREPARO: 40 minutos

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ MISTÃO (ARROZ, FEANGO EM CUBOS, PIMENTÃO VERDE, COUVE EM TIRAS E ABÓBORA)

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	70,00	2 ½ colheres sopa	70,00	70,00	1,00	*	251,77	5,13	1,31	54,22
Frango em cubos	20,00	½ colher de sopa	20,00	14,39	1,39	*	18,58	2,96	0,66	0,00
Pimentão verde	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,82	0,04	0,01	0,19
Couve	20,00	½ colher de sopa	20,00	12,20	1,64	*	2,75	0,23	0,03	0,55
Abóbora	20,00	½ colher de sopa	20,00	14,60	1,37	*	5,84	0,25	0,08	0,90
Cebola, crua	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	1,00	½ colher de sopa	1,00	0,85	1,17	*	0,13	0,01	0,00	0,03
Pimenta do cheiro	3,00	1/8 colher de sopa	3,00	2,50	1,20	*	0,68	0,05	0,01	0,12
Pimenta do reino	1,00	1 ½ galho	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	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
Colorau	1,00	1/2 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
Limão	2,00	1/8 colher de chá	2,00	0,95	2,10	*	0,30	0,01	0,00	0,11
Colorau	1,00	1 colher café	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
Óleo	3,00	1/8 colher sopa	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100 G							**249,13**	**7,01**	**5,44**	**42,63**

MODO DE PREPARO:

1. Descongelar adequadamente e cortar o frango em cubos. Reservar;
2. Higienizar adequadamente, descascar e cortar em cubos a abóbora. Reservar;
3. Higienizar adequadamente o pimentão verde e a couve e em seguida cortar em cubos. Reservar;
4. Em uma panela refogar os temperos e acrescentar o frango, deixar refogar por 20 minutos;
5. Em seguida acrescentar a abóbora, a couve e o pimentão verde e o arroz, mexer;
6. Acrescente água e deixe cozinhar por mais 20 minutos;
7. Sirva em seguida, conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	PESO DA PORÇÃO (g): 153,00	TEMPO DE PREPARO: 40 minutos

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ MISTURADO (ARROZ, FRANGO, PIMENTÃO VERDE, CENOURA E COENTRO

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	70,00	2 ½ colheres sopa	70,00	70,00	1,00	*	251,77	5,13	1,31	54,22
Frango em cubos	20,00	½ colher de sopa	20,00	14,39	1,39	*	18,58	2,96	0,66	0,00
Pimentão verde	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,82	0,04	0,01	0,19
Coentro	20,00	½ colher de sopa	5,00	4,07	1,23	*	11,34	0,89	0,19	2,12
Cenoura, crua	20,00	½ colher de sopa	20,00	17,24	1,16	*	5,17	0,19	0,04	0,79
Cebola, crua	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	1,00	½ colher de sopa	1,00	0,85	1,17	*	0,13	0,01	0,00	0,03
Pimenta do cheiro	3,00	1/8 colher de sopa	3,00	2,50	1,20	*	0,68	0,05	0,01	0,12
Pimenta do reino	1,00	1 ½ galho	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	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
Colorau	1,00	1/2 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
Limão	2,00	1/8 colher de chá	2,00	0,95	2,10	*	0,30	0,01	0,00	0,11
Colorau	1,00	1 colher café	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
Óleo	3,00	1/8 colher sopa	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100 G							**268,97**	**7,52**	**5,80**	**46,55**

MODO DE PREPARO:

1. Descongelar adequadamente e cortar o frango em cubos. Reservar;
2. Higienizar adequadamente, descascar e cortar em cubos a cenoura e o coentro. Reservar;
3. Higienizar adequadamente o pimentão verde e em seguida cortar em cubos. Reservar;
4. Em uma panela refogar os temperos e acrescentar o frango, deixar refogar por 20 minutos;
5. Em seguida acrescentar a cenoura, o coentro, o pimentão verde e o arroz, mexer;
6. Acrescente água e deixe cozinhar por mais 20 minutos;
7. Sirva em seguida, conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	PESO DA PORÇÃO (g): 153,00	TEMPO DE PREPARO: 40 minutos

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: ASSADO DE PANELA DE CARNE BOVINA

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne bovina	180,00	1 pedaço médio	180,00	160,71	1,12	*	231,48	33,46	9,83	0,00
Cebola, crua	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	1,00	½ colher de sopa	1,00	0,85	1,17	*	0,13	0,01	0,00	0,03
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Pimenta do cheiro	3,00	1/8 colher de sopa	3,00	2,50	1,20	*	0,68	0,05	0,01	0,12
Pimenta do reino	1,00	1 ½ galho	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	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
Colorau	1,00	1/2 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
Limão	2,00	1/8 colher de chá	2,00	0,95	2,10	*	0,30	0,01	0,00	0,11
Colorau	1,00	1 colher café	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
Óleo	3,00	1/8 colher sopa	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100 G							**181,85**	**18,95**	**11,20**	**0,30**

MODO DE PREPARO:
1. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em cubos e temperar com alho, cebola, colorau, limão, pimenta do reino e sal;
2. Em uma panela de pressão, refogar tudo e acrescentar pouca água até cozinhar por completo e ficar macia;
3. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00 | **PESO DA PORÇÃO (g): 199,00** | **TEMPO DE PREPARO: 60 minutos**

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: BANANA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Banana	86,00	1 unidade média	86,00	58,90	1,46	*	57,87	0,75	0,04	15,29
TOTAL EM 100g							**98,25**	**1,27**	**0,07**	**25,96**

MODO DE PREPARO:
1. Higienizar e servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	PESO DA PORÇÃO (g): 86,00	TEMPO DE PREPARO: 10 minutos

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: BATATA DOCE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Batata doce	100,0	1 unidade média	100,00	82,64	1,21	*	97,72	1,04	0,11	23,30
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							**97,72**	**1,04**	**0,11**	**23,30**

MODO DE PREPARO:
1. Higienizar adequadamente;
2. Em uma panela com água fervendo acrescentar sal e a batata;
3. Deixar cozinha até ficar macia;
4. Servir conforme o cardápio.

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: BEIJU							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Fécula de mandioca	45,00	2 colheres sopa	45,00	45,00	1,00	*	148,95	0,23	0,14	36,50
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							**323,80**	**0,49**	**0,29**	**79,34**

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

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g): 86,00**	**TEMPO DE PREPARO: 10 minutos**

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: BIFE DE CARNE BOVINA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Carne bovina	200,00	1 bife médio	200,00	178,57	1,12		257,20	37,17	10,92	0,00
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00		26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 do dente de alho	1,00	0,92	1,09		1,04	0,06	0,00	0,22
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00		0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta do reino	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00		0,07	0,00	0,00	0,02
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	5,00	1,00		1,59	0,05	0,01	0,55
TOTAL EM 100g							**181,85**	**18,95**	**11,20**	**0,30**

MODO DE PREPARO:
1. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em bifes e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;
2. Fritar os bifes em panela aquecida com óleo;
3. Servir conforme o cardápio.

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO DOCE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Biscoito doce	30,00	6 unidades	30,00	30,00	1,00	*	132,85	2,42	3,59	22,57
TOTAL EM 100g							**442,82**	**8,07**	**11,97**	**75,23**
MODO DE PREPARO: 1. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 30,00			PESO DA PORÇÃO (g): 30,00				TEMPO DE PREPARO: 10 minutos			

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO ROSQUINHA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Biscoito rosquinha	30,00	6 unidades	30,00	30,00	1,00	*	132,85	2,42	3,59	22,57
TOTAL EM 100g							**442,82**	**8,07**	**11,97**	**75,23**
MODO DE PREPARO: 1. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 30,00			PESO DA PORÇÃO (g): 30,00				TEMPO DE PREPARO: 10 minutos			

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

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

MODO DE PREPARO:
1. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 30,00	PESO DA PORÇÃO (g): 30,00	TEMPO DE PREPARO: 10 minutos

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: BISTECA DE PORCO COM PIMENTÃO VERDE E CEBOLA EM RODAS

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne suína (bisteca)	180,0	1 bisteca média	180,0	178,5	1,12	*	197,82	25,92	9,66	0,00
Pimentão	5,00	1/6 de colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,82	0,04	0,01	0,19
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
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	10,00	1 colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	88,40	0,00	10,00	0,00
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
TOTAL EM 100g							**203,39**	**18,30**	**13,79**	**0,67**

MODO DE PREPARO:
1. Higienizar e cortar em rodelas o pimentão verde e a cebola. Reservar;
2. Descongelar adequadamente a bisteca suína e temperar com limão, sal, alho colorau, e pimenta do reino;
3. Fritar as bistecas em óleo quente até dourar;
4. Em seguida acrescente o pimentão e a cebola em rodelas e deixe dourar;
5. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100 g	PESO DA PORÇÃO (g): 164 g	TEMPO DE PREPARO: 60 minutos

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: BOBÓ DE VINAGREIRA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Vinagreira	20,00	1 ½ colher sopa	20,00	13,33	1,50	*	5,31	0,44	0,04	1,23
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta do cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
TOTAL EM 100g							**149,52**	**1,54**	**14,59**	**4,37**

MODO DE PREPARO:
1. Tirar as folhas da vinagreira dos talos e higienizar;
2. Refogar as folhas da vinagreira com alho, cebola, óleo, pimenta de cheiro, pimenta do reino, e sal a gosto;
3. Mexer e bater as folhas até ficarem macias;
4. Cozinhar até amolecer;
5. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 30,00	**PESO DA PORÇÃO (g): 30,00**	**TEMPO DE PREPARO: 10 minutos**

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: BOLO DE TAPIOCA

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Tapioca	50,00	2 colheres sopa	50,00	50,00	1,00	*	165,50	0,25	0,15	40,55
Ovo	25,00	½ unidade	25,00	22,30	1,12	*	31,91	2,91	1,98	0,36
Leite de coco	15,00	1 colher sopa	15,00	15,00	1,00	*	24,92	0,15	2,75	0,33
Açúcar	10,00	½ colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Manteiga	10,00	1 colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	72,60	0,04	8,24	0,01
Coco fresco ralado	5,00	1 colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	17,70	0,17	1,68	0,76
Leite integral líquido	15,00	1 colher sopa	15,00	15,00	1,00	*	74,50	3,81	4,04	5,88
TOTAL EM 100g							**334,48**	**5,78**	**14,80**	**45,44**

MODO DE PREPARO:
1. Misturar numa bacia a tapioca, leite integral e o leite de coco;
2. Deixar hidratar por aproximadamente 20 minutos;
3. Liquidificar ou bater na batedeira a manteiga, açúcar e os ovos até a mistura ficar homogênea;
4. Colocar a mistura do liquidificador ou da batedeira na tapioca hidratada;
5. Adicionar o coco ralado e mexer;
6. Despejar essa mistura numa forma untada com manteiga;
7. Levar para assar em forno pré-aquecido, 180°C, por cerca de 50 minutos ou até dourar;
8. Retirar do forno, aguardar amornar, fatiar;
9. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	PESO DA PORÇÃO (g): 127,30	TEMPO DE PREPARO: 1h

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: BOLO SIMPLES							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Farinha de trigo	40,00	2 colheres Sopa	40,00	40,00	1,00	*	148,00	7,00	1,90	25,72
Açúcar	10,00	1 colheres de sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Fermento	5,00	½ colher chá	5,00	5,00	1,00	*	4,49	0,02	0,00	2,20
Leite em pó	15,00	1 colher de sopa	15,00	15,00	1,00	*	74,50	3,81	4,04	5,88
Manteiga	10,00	1 colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	72,60	0,04	8,24	0,01
Ovo	25,00	1 unidade	25,00	22,30	1,12	*	31,91	2,91	1,98	0,36
TOTAL EM 100g							**358,10**	**10,49**	**14,47**	**47,35**

MODO DE PREPARO:
1. Diluir o leite em pó conforme as instruções da embalagem, em água filtrada;
2. Bater no liquidificador a farinha de trigo com açúcar, leite, manteiga e ovos até formar uma mistura homogênea;
3. Adicionar o fermento em pó na mistura e bater novamente por cerca de 30 segundos;
4. Aquecer o forno a 180°;
5. Untar a assadeira com manteiga e adicionar a mistura;
6. Assar por aproximadamente 30 a 40 minutos, deixar ficar dourado ou utilizar o método do palito para ver se se já está assado;
7. Esperar esfriar e desenformar;
8. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g): 105,0**	**TEMPO DE PREPARO: 2 horas**

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: CAFÉ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Café	10,00	½ colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	0,10	0,01	0,02	0,05
Açúcar	5,00	1 colher chá cheia	5,00	5,00	1,00	*	19,34	0,02	0,00	4,98
TOTAL EM 100g							**129,62**	**0,19**	**0,13**	**33,52**

MODO DE PREPARO:
1. Ferver a água e ainda no fogo acrescentar o café e o açúcar;
2. Coar;
3. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g): 127,30**	**TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS**

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE FRANGO DESFIADO COM MACAXEIRA

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango	30,00	1 ½ colher sopa	30,00	21,58	1,39	*	25,72	4,65	0,65	0,00
Macaxeira	30,00	1 colher sopa	30,00	23,62	1,27	*	35,77	0,27	0,07	8,54
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100g							**192,04**	**5,70**	**11,28**	**16,70**

MODO DE PREPARO:

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

RENDIMENTO (g): 100,00	PESO DA PORÇÃO (g): 93,69	TEMPO DE PREPARO: 1h

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE MACAXEIRA E CARNE

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne bovina em isca	25,00	1 colher sopa	25,00	22,32	1,12	*	30,48	4,33	1,33	0,00
Macaxeira	30,00	1 colher sopa	30,00	23,62	1,27	*	35,77	0,27	0,07	8,54
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100g							**180,10**	**10,78**	**5,95**	**21,39**

MODO DE PREPARO:

1. Lavar, descascar, cortar e cozinhar a macaxeira. Reservar;
2. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos, temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;
3. Refogar e cozinhar a carne em cubos com os demais temperos;
4. Cozinhar a macaxeira com água. Reservar;
5. Bater a macaxeira cozida, no liquidificador junto com uma parte do molho do cozimento da carne até formar um caldo grosso;
6. Acrescentar a macaxeira batida no liquidificador da carne e deixar cozinhar um pouco em fogo baixo;
7. Salpicar a cebolinha higienizada e cortada sobre o caldo;
8. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	PESO DA PORÇÃO (g): 93,69	TEMPO DE PREPARO: 1h

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO NORDESTE (CARNE BOVINA, ABÓBORA E MACAXEIRA)

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne bovina em isca	25,00	1 colher sopa	25,00	22,32	1,12	*	30,48	4,33	1,33	0,00
Abóbora	36,00	1 Colher de sopa	36,00	33,33	1,08	*	8,63	0,38	0,12	1,34
Macaxeira	30,00	1 colher sopa	30,00	23,62	1,27	*	35,77	0,27	0,07	8,54
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
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
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100g							**193,17**	**15,76**	**9,65**	**10,01**

MODO DE PREPARO:

1. Lavar, descascar, cortar e cozinhar a macaxeira e abóbora. Reservar;
2. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos, temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;
3. Refogar e cozinhar a carne em cubos com os demais temperos;
4. Cozinhar a macaxeira e a abóbora com água. Reservar;
5. Bater a macaxeira e a abóbora cozida, no liquidificador junto com uma parte do molho do cozimento da carne até formar um caldo grosso;
6. Acrescentar a macaxeira e abóbora batida no liquidificador da carne e deixar cozinhar um pouco em fogo baixo;
7. Salpicar a cebolinha higienizada e cortada sobre o caldo;
8. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	PESO DA PORÇÃO (g): 93,69	TEMPO DE PREPARO: 1h

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE BOVINA REFOGADA COM LEGUMES (MAXIXE, BATATA DOCE E COUVE)

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne bovina em cubos	180,00	6 colheres sopa	180,00	160,71	1,12	*	231,47	33,45	9,82	0,00
Maxixe	15,00	1 Colher de sopa	15,00	14,29	1,05	*	1,96	0,20	0,01	0,39
Batata doce	20,00	1 colher sopa	20,00	16,52	1,21	*	19,53	0,21	0,02	4,66
Vinagreira	20,00	1 colher sopa	20,00	13,33	1,50	*	3,47	0,28	0,05	0,65
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
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
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100g							**118,12**	**13,69**	**5,11**	**3,90**

MODO DE PREPARO:

1. Lavar, descascar, cortar e cozinhar a macaxeira e abóbora. Reservar;
2. Lavar e cortar em tiras a couve. Reservar;
3. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos, temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;
4. Refogar e cozinhar a carne em cubos com os demais temperos;
5. Cozinhar a macaxeira e a abóbora com água. Reservar;
6. Bater a macaxeira e a abóbora cozida, no liquidificador junto com uma parte do molho do cozimento da carne até formar um caldo grosso;
7. Acrescentar a macaxeira e abóbora batida no liquidificador na carne junto com o couve cortado em tiras e deixar cozinhar um pouco em fogo baixo;
8. Salpicar a cebolinha higienizada e cortada sobre o caldo;
9. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	PESO DA PORÇÃO (g): 93,69	TEMPO DE PREPARO: 1h

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE SUÍNA ASSADA NO FORNO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Carne suína	180,00	6 colheres sopa	180,00	162,16	1,11	*	284,80	36,66	14,22	0,00
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Cebola	20,00	½ colher sopa	20,00	13,99	1,43	*	5,51	0,24	0,01	1,24
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
TOTAL EM 100g							**172,89**	**20,08**	**9,36**	**0,83**

MODO DE PREPARO:
1. Descongelar adequadamente a carne suína, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, pimenta do reino, limão e sal;
2. Refogar e cozinhar a carne suína numa panela aquecida com óleo e os outros temperos;
3. Servir conforme o cardápio.

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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA 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
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100g							**37,51**	**1,02**	**3,18**	**1,92**

MODO DE PREPARO:
1 Higienizar, descascar e cortar em tiras finas a couve
2. colocar o óleo para aquecer e refogar o alho, a cebola, o sal e o colorau;
3. Acrescentar a couve e deixar refogar bem até ficar macio e finalizar com salsa
4. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100 g	**PESO DA PORÇÃO (g): 55 g**	**TEMPO DE PREPARO: 30 min**

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: COXA E SOBRECOXA ASSADA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Frango (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
TOTAL EM 100g							**359,52**	**19,15**	**8,30**	**0,57**

MODO DE PREPARO:
1. Descongelar adequadamente o frango, cortar e temperar com alho, pimenta do reino, colorau, cebola, limão e sal;
2. Assar o frango numa forma untada com óleo.
3. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100 g	**PESO DA PORÇÃO (g): 144 g**	**TEMPO DE PREPARO: 40 min**

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: COZIDÃO DE CARNE BOVINA (CARNE BOVINA, ABÓBORA, INHAME E VINAGREIRA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Carne em cubos	60,00	2 colheres de sopa	60,00	50,85	1,18	*	73,24	10,58	3,11	0,00
Abóbora	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,60	1,37	*	0,00	0,25	0,08	0,90
Inhame	40,00	4 colheres de sopa	40,00	29,41	1,36	*	28,44	0,60	0,06	6,83
Vinagreira	10,00	1 colher de sopa	10,00	1,00	1,50	*	0,26	0,02	0,00	0,05
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
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
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100g							**113,89**	**11,57**	**6,22**	**2,98**

MODO DE PREPARO:

1. Lavar e cortar em cubos a abóbora e o inhame. Reservar;
2. Lavar e retirara a vinagreira dos talos. Reservar;
3. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;
4. Refogar e cozinhar a carne em cubos com os demais temperos, por aproximadamente por 20 minutos;
5. Acrescentar o inhame e deixar cozinhar por aproximadamente 10 minutos, em seguida acrescente a abóbora e deixe cozinhar até que fiquem macios;
6. Finalizar com a vinagreira e deixar cozinhar por mais 5 minutos;
7. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO: 100 g	**PESO DA PORÇÃO: 132 g**	**TEMPO DE PREPARO: 60 minutos**

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: CUSCUZ DE MILHO							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Flocão de milho	35,00	2 colheres de sopa	35,00	35,00	1,00	*	123,72	2,52	0,67	27,61
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100 G							**150,24**	**2,52**	**3,67**	**27,61**

MODO DE PREPARO:
1. Colocar a flocão e o sal em um recipiente;
2. Acrescentar água aos poucos e mexer bem;
3. Colocar a mistura numa cuscuzeira e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 10 minutos, até começar a cheirar;
4. Servir conforme o cardápio

RENDIMENTO: 100 g	**PESO DA PORÇÃO: 132 g**	**TEMPO DE PREPARO: 60 minutos**

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

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

MODO DE PREPARO:
1. Servir conforme o cardápio

RENDIMENTO: 100 g	PESO DA PORÇÃO: 132 g	TEMPO DE PREPARO: 60 minutos

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Farinha branca	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Manteiga	5,00	¼ colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							**211,58**	**5,53**	**5,99**	**33,62**

MODO DE PREPARO:
1. Aquecer em uma panela o óleo, a manteiga e a cebola cortada em cubos, deixe refogar até que fique dourada a cebola;
2. Adicionar uma parte do sal no refogado e mexa;
3. Acrescentar toda farinha de mandioca aos poucos e mexendo sem parar em fogo baixo para não queimar;
4. Adicionar a outra parte do sal e continuar mexendo, até a farofa ficar dourada;
5. Ter cuidado para não queimar;
6. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO: 100 g	**PESO DA PORÇÃO: 132 g**	**TEMPO DE PREPARO: 60 minutos**

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE ALHO

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha branca	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Manteiga	5,00	¼ colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							**211,58**	**5,53**	**5,99**	**33,62**

MODO DE PREPARO:

1. Aquecer em uma panela o óleo, a manteiga e o alho, até que fique dourada;
2. Adicionar uma parte do sal no refogado e mexa;
3. Acrescentar toda farinha de mandioca aos poucos e mexendo sem parar em fogo baixo para não queimar;
4. Adicionar a outra parte do sal e continuar mexendo, até a farofa ficar dourada;
5. Ter cuidado para não queimar;
6. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO: 100 g | **PESO DA PORÇÃO: 132 g** | **TEMPO DE PREPARO: 60 minutos**

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE CARNE BOVINA EM ISCA, CEBOLA E TOMATE

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha amarela	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
Isca de carne bovina	60,00	2 colheres sopa	60,00	53,27	1,12	*	72,75	10,35	3,17	0,00
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,30	2,10	*	0,63	0,05	0,01	0,11
TOTAL EM 100g							**210,15**	**6,17**	**4,08**	**37,38**

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar e picar a cebolinha. Reservar;
2. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em tiras, temperar com alho, colorau, pimenta de cheiro e sal;
3. Em uma panela aquecida com óleo acrescentar a carne e deixar cozinhar até que fique dourada;
4. Em seguida acrescentar a cebola e tomate cortado em cubos junto com a pimenta de cheio, deixe dourar;
5. Adicionar a farinha branca e mexa bem até a farinha ficar torrada;
6. Em seguida, salpicar a cebolinha sobre a farofa;
7. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	PESO DA PORÇÃO (g): 55,00	TEMPO DE PREPARO: 40 minutos

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE CUSCUZ MISTA (CUSCUZ DE MILHO COZIDO, OVO, TOMATE E CEBOLA)

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Flocão de milho	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1	*	141,39	2,89	0,76	31,55
Ovo	25,00	½ unidade	25,00	22,30	1,12	*	31,91	2,91	1,98	0,36
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,30	2,10	*	0,63	0,05	0,01	0,11
TOTAL EM 100g							**292,94**	**8,53**	**8,42**	**46,79**

MODO DE PREPARO:

CUSCUZ DE MILHO:

1. Colocar a flocão e o sal em um recipiente;
2. Acrescentar água aos poucos e mexer bem;
3. Colocar a mistura numa cuscuzeira e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 10 minutos, até começar a cheirar. Reservar.

FAROFA

1. Higienizar e picar a cebolinha. Reservar;
2. Higienizar os ovos e quebrar um a um em uma bacia;
3. Em uma panela aquecida com óleo acrescentar o tomate a cebola corta em cubos deixe refogar por 5 minutos e em seguida acrescente os ovos e mexa;
4. Em seguida adicione o cuscuz já cozido e mexa até formar uma mistura homogênea;
5. Em seguida, salpicar a cebolinha sobre a farofa;
6. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	PESO DA PORÇÃO (g): 55,00	TEMPO DE PREPARO: 40 minutos

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE CUSCUZ COM OVO E CEBOLINHA

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Flocão de milho	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1	*	141,39	2,89	0,76	31,55
Ovo	25,00	½ unidade	25,00	22,30	1,12	*	31,91	2,91	1,98	0,36
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,30	2,10	*	0,63	0,05	0,01	0,11
TOTAL EM 100g							**299,65**	**5,86**	**14,91**	**35,71**

MODO DE PREPARO:

CUSCUZ DE MILHO:

1. Colocar a flocão e o sal em um recipiente;
2. Acrescentar água aos poucos e mexer bem;
3. Colocar a mistura numa cuscuzeira e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 10 minutos, até começar a cheirar. Reservar.

FAROFA

1. Higienizar e picar a cebolinha. Reservar;
2. Higienizar os ovos e quebrar um a um em uma bacia;
3. Em uma panela aquecida com óleo acrescentar a cebolinha em cubos deixe refogar por 5 minutos e em seguida acrescente os ovos e mexa;
4. Em seguida adicione o cuscuz já cozido e mexa até formar uma mistura homogênea;
5. Em seguida, salpicar a cebolinha sobre a farofa;
6. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	PESO DA PORÇÃO (g): 55,00	TEMPO DE PREPARO: 40 minutos

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE FEIJÃO VERDE COM ISCA DE FRANGO E CHEIRO VERDE

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha Branca	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	1,00	1,00	0,11	35,68
Feijão verde	20,00	1 colher de sopa	20,00	17,39	1,15	*	5,00	2,10	0,22	10,65
Isca de frango	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,42	1,18	*	100,00	1,12	1,55	0,00
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	5,00	2,10	0,02	0,25
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
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
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100g							**160,00**	**13,99**	**3,24**	**51,44**

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar e picar o cheiro verde. Reservar;
2. Cozinhar o feijão até que fique macio, escorrer a água e reservar;
3. Descongelar adequadamente o frango, cortar em tiras e temperar com sal, alho, limão, pimenta do reino;
4. Em uma panela aquecida com óleo acrescentar o restante do tempero e colocar o frango deixar refogar até dourar;
5. Em seguida adicione a farinha, o feijão verde e mexa sem parar até misturar tudo;
6. Em seguida, salpicar o cheiro verde sobre a farofa;
7. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	PESO DA PORÇÃO (g): 105,00	TEMPO DE PREPARO: 40 minutos

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE FRANGO (FARINHA, FRANGO EM CUBOS E CEBOLINHA)

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha Branca	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	1,00	1,00	0,11	35,68
Isca de frango	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,42	1,18	*	100,00	1,12	1,55	0,00
Cebolinha	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,00	1,00	0,02	0,15
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
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
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100g							**227,98**	**10,98**	**5,58**	**32,90**

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar e picar a cebolinha. Reservar;
2. Descongelar adequadamente o frango, cortar em cubos e temperar com sal, alho, limão, pimenta do reino;
3. Em uma panela aquecida com óleo acrescentar o restante do tempero e colocar o frango deixar refogar até dourar;
4. Em seguida adicione a farinha e mexa sem parar até misturar tudo;
5. Em seguida, salpicar a cebolinha sobre a farofa;
6. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00 | **PESO DA PORÇÃO (g): 105,00** | **TEMPO DE PREPARO: 40 minutos**

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA SIMPLES (FARINHA, OVO, CEBOLA E TOMATE)

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha Branca	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	1,00	1,00	0,11	35,68
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	44,64	1,12	*	63,89	5,82	3,97	0,73
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Manteiga	10,00	1 colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	72,60	0,04	8,24	0,01
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							**257,43**	**6,48**	**9,15**	**36,96**

MODO DE PREPARO:
1. Higienizar adequadamente o ovo, e em uma travessa quebrar um a um. Reservar;
2. Em uma panela aquecida com óleo e manteiga acrescentar os ovos e deixar fritar;
3. Em seguida adicione a farinha e mexa sem parar até misturar tudo;
4. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00 | **PESO DA PORÇÃO (g): 105,00** | **TEMPO DE PREPARO: 40 minutos**

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO CARIOCA

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão carioca	40,00	2 Colher de sopa	40,00	40,00	1,00	*	38,96	2,34	0,72	6,02
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1/8 Colher de sopa	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100g							**90,24**	**4,49**	**2,97**	**12,11**

MODO DE PREPARO:

1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;
2. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal;
3. Escorrer o feijão e colocar no refogado;
4. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos ou até o feijão está macio;
5. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00 | **PESO DA PORÇÃO (g): 75,53 g** | **TEMPO DE PREPARO: 60 minutos**

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO CARIOCA COM VINAGREIRA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão carioca	40,00	2 Colher de sopa	40,00	40,00	1,00	*	38,96	2,34	0,72	6,02
Vinagreira	15,0	1 ½ galho	15,00	10,00	1,50	*	2,60	0,21	0,04	0,49
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1/8 Colher de sopa	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100g							**231,48**	**11,74**	**5,59**	**35,22**

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar e cortar a vinagreira. Reservar;
2. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;
3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal;
4. Escorrer o feijão e colocar no refogado;
5. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos ou até o feijão está macio;
6. Em seguida acrescente a vinagreira e deixe refogar por 5 minutos;
7. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	PESO DA PORÇÃO (g): 75,53 g	TEMPO DE PREPARO: 60 minutos

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM MAXIXE E QUIABO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão carioca	40,00	2 Colher de sopa	40,00	40,00	1,00	*	38,96	2,34	0,72	6,02
Maxixe	15,00	1 Colher de sopa	15,00	14,29	1,05	*	1,96	0,20	0,01	0,39
Quiabo	20,00	½ colher de sopa	20,00	16,26	1,23	*	4,87	0,31	0,05	1,04
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1/8 Colher de sopa	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100g							**196,56**	**9,93**	**4,64**	**30,33**

MODO DE PREPARO:

1. Selecionar o maxixe e quiabo, higienizar e cortar em cubos. Reservar;
2. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;
3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal;
4. Escorrer o feijão e colocar no refogado;
5. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos;
6. Acrescentar o maxixe e o quiabo e cozinhar por aproximadamente 10 minutos até o feijão está macio.
7. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	PESO DA PORÇÃO (g): 83,0g	TEMPO DE PREPARO: 60 minutos

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO MULATA GORDA

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão mulata gorda	40,00	2 Colher de sopa	40,00	40,00	1,00	*	38,96	2,34	0,72	6,02
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1/8 Colher de sopa	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100g							**90,24**	**4,49**	**2,97**	**12,11**

MODO DE PREPARO:

1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;
2. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal;
3. Escorrer o feijão e colocar no refogado;
4. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos ou até o feijão está macio;
5. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	PESO DA PORÇÃO (g): 75,53 g	TEMPO DE PREPARO: 60 minutos

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO MULATA GORDA COM VINAGREIRA

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão mulata gorda	40,00	2 Colher de sopa	40,00	40,00	1,00	*	38,96	2,34	0,72	6,02
Vinagreira	15,0	1 ½ galho	15,00	10,00	1,50	*	2,60	0,21	0,04	0,49
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1/8 Colher de sopa	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100g							**90,24**	**4,49**	**2,97**	**12,11**

MODO DE PREPARO:

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

RENDIMENTO (g): 100,00	PESO DA PORÇÃO (g): 75,53 g	TEMPO DE PREPARO: 60 minutos

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO VERDE COM MAXIXE E QUIABO

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão verde	40,00	2 Colher de sopa	40,00	29,41	1,36	*	35,69	0,93	0,92	5,98
Maxixe	15,00	1 Colher de sopa	15,00	14,29	1,05	*	1,96	0,20	0,01	0,39
Quiabo	20,00	½ colher de sopa	20,00	16,26	1,23	*	4,87	0,31	0,05	1,04
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1/8 Colher de sopa	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100g							**76,91**	**2,31**	**2,68**	**11,24**

MODO DE PREPARO:

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

RENDIMENTO (g): 100,00	PESO DA PORÇÃO (g): 75,53 g	TEMPO DE PREPARO: 60 minutos

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJOADA BOVINA (FEIJÃO PRETO, CARNE BOVINA EM CUBOS, CENOURA E BATATA DOCE)

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão verde	40,00	2 Colher de sopa	40,00	29,41	1,36	*	35,69	0,93	0,92	5,98
Carne bovina em cubos	60,00	2 colheres sopa	60,00	53,57	1,12	*	73,16	10,40	3,19	0,00
Cenoura	25,00	1 colher de sopa	25,00	21,55	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98
Batata doce	10,00	½ colher de sopa	10,00	8,26	1,21	*	9,77	0,10	0,01	2,33
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
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
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100g							**111,59**	**7,01**	**2,59**	**14,61**

MODO DE PREPARO:

1. Descongelar adequadamente a carne, e cortar em cubos. Reservar;
2. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;
3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro, a cebola e o tomate. Depois acrescentar o colorau e sal;
4. Escorrer o feijão e colocar no refogado junto com a carne em cubos;
5. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos ou até o feijão está macio;
6. Em seguida adicione a cenoura e a batata doce e deixe cozinhar por mais 5 minutos;
7. Servir de acordo com o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	PESO DA PORÇÃO (g): 196,0 g	TEMPO DE PREPARO: 60 minutos

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FILÉ DE PEIXE FRITO

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Filé de Peixe	180,00	2 filés médio	180,00	100,56	1,79	*	76,84	15,57	1,15	0,00
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100g							**97,49**	**14,51**	**3,85**	**0,45**

MODO DE PREPARO:

1. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal;
2. Colocar numa frigideira óleo e deixar esquentar bem;
3. Acrescentar bem devagar 1 por 1 e deixar fritar;
4. Distribuir os peixes numa travessa forrada com papel toalha para tirar o excesso do óleo;
5. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00 | **PESO DA PORÇÃO (g): 190,00** | **TEMPO DE PREPARO: 30 minutos**

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO A PASSARINHO

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango	180,00	1 pedaço médio	180,00	129,50	1,39	*	293,08	21,29	22,41	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100g							**159,18**	**19,32**	**8,38**	**0,41**

MODO DE PREPARO:
1. Descongelar adequadamente o frango;
2. Temperar o frango com alho, sal, pimenta do reino e colorau;
3. Refogar o frango nos outros temperos e deixar cozinhar até ficar macio; desfiar o frango
4. Sirva conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00 | **PESO DA PORÇÃO (g): 178,1g** | **TEMPO DE PREPARO: 60 minutos**

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO AO MOLHO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Frango	180,00	1 pedaço médio	180,00	129,50	1,39	*	293,08	21,29	22,41	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100g							**96,67**	**12,61**	**4,07**	**2,07**

MODO DE PREPARO:
1. Descongelar adequadamente e cortar em pedaços pequenos o frango, temperar com alho, limão, sal, pimenta do reino, pimenta de cheiro e colorau. Reservar;
2. Refogar o restante dos temperos com óleo, em seguida acrescentar o frango e refogar por mais ou menos 20 minutos ou até amoleça;
3. Sirva conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g): 188,1g**	**TEMPO DE PREPARO: 60 minutos**

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO ASSADO

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango	180,00	1 pedaço médio	180,00	129,50	1,39	*	293,08	21,29	22,41	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100g							**125,01**	**18,67**	**4,82**	**0,62**

MODO DE PREPARO:

1. Descongelar adequadamente e cortar em pedaços pequenos o frango, temperar com alho, limão, sal, pimenta do reino, pimenta de cheiro e colorau. Reservar;
2. Refogar o restante dos temperos com óleo, em seguida acrescentar o frango e refogar um pouco mais;
3. Acrescentar água suficiente para o cozimento, quando o frango estiver quase macio. Reservar;
4. Em uma assadeira colocar os pedaços do frango e deixar no forno até dourar;
5. Sirva conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	PESO DA PORÇÃO (g): 188,1g	TEMPO DE PREPARO: 60 minutos

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO CREMOSO (FRANGO DESFIADO E MIHO VERDE)

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango	180,00	1 pedaço médio	180,00	129,50	1,39	*	293,08	21,29	22,41	0,00
Milho verde	25,00	1 colher sopa	25,00	13,29	1,43	*	18,36	0,88	0,08	3,80
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100g							**113,14**	**15,47**	**4,16**	**2,76**

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar adequadamente a lata de milho, abrir. Reservar;
2. Descongelar adequadamente e cortar em pedaços pequenos o frango, temperar com alho, limão, sal, pimenta do reino, pimenta de cheiro e colorau. Reservar;
3. Refogar o restante dos temperos com óleo, em seguida acrescentar o frango e refogar um pouco mais;
4. Acrescentar água suficiente para o cozimento, quando o frango estiver macio, retire da panela e desfie. Reservar;
5. Bata no liquidificador o molho do frango junto com o milho verde;
6. Em seguida junte na panela o molho e o frango e o milho;
7. Servir de acordo com o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	PESO DA PORÇÃO (g): 178,1g	TEMPO DE PREPARO: 60 minutos

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO EMPANADO

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango	180,00	1 pedaço médio	180,00	129,50	1,39	*	293,08	21,29	22,41	0,00
Farinha de trigo	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	72,09	1,96	0,27	15,02
Ovo	25,00	1 unidade	25,00	22,32	1,12	*	31,94	2,91	1,99	0,37
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100g							**173,90**	**16,34**	**5,62**	**13,13**

MODO DE PREPARO:

1. Descongelar adequadamente e cortar em pedaços tipo bife o frango, temperar com alho, limão, sal, pimenta do reino e colorau. Reservar;
2. Higienizar adequadamente os ovos e quebrar de um a um em uma travessa. Reservar;
3. Em uma travessa colocar o trigo e na outra os ovos;
4. Passar o bife do frango primeiro no ovo e em seguida no trigo;
5. Em uma panela aquecida com óleo e fogo médio fritar o bidê empanado do frango;
6. Em uma travessa coberta com papel toalha colocar os bifes já prontos;
7. Servir de acordo com o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	PESO DA PORÇÃO (g): 178,1g	TEMPO DE PREPARO: 60 minutos

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: IOGURTE DE FRUTA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Iogurte de fruta	160,00	1 unidade	160,00	160,00	1,00	*	157,90	5,54	5,55	23,39
TOTAL EM 100g							157,90	3,46	3,47	14,62
MODO DE PREPARO: 1. Servir de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 160,00				TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS			

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: LARANJA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Laranja	90,00	1 unidade	90,00	52,33	1,72	*	26,93	0,56	0,10	6,73
TOTAL EM 100g							26,93	1,08	0,19	12,86
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a fruta e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 90,00				TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS			

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: LEITE							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Leite integral pó	15,00	1 colher de sopa	15,00	15,00	1,00	*	74,50	3,81	4,04	5,88
TOTAL EM 100G							**496,65**	**25,42**	**26,90**	**39,18**

MODO DE PREPARO:
1. Higienizar a embalagem;
2. Fazer a diluição do leite conforme as instruções da embalagem;
3. Servir conforme o cardápio

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g): 15,00**	**TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS**

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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRÃO

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Macarrão	30,00	1 colher sopa	30,00	30,00	1,00	*	111,17	3,10	0,59	22,99
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 colher sopa	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100G							**141,42**	**7,17**	**7,81**	**51,36**

MODO DE PREPARO:
1. Ferver água com um pouco de sal e óleo;
2. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos;
3. Deixar escorrer o macarrão e reservar;
4. Acrescentar em uma panela aquecida com óleo, o alho amassado e cebola. Deixar dourar;
5. Adicionar o tomate, sal e o colorau, em seguida o macarrão;
6. Mexer um pouco e desligue o fogo;
7. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00 | **PESO DA PORÇÃO (g): 46,26g** | **TEMPO DE PREPARO: 20 min**

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRÃO COM CARNE MOÍDA E CHEIRO VERDE

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Macarrão	30,00	1 colher sopa	30,00	30,00	1,00	*	111,17	3,10	0,59	22,99
Carne moída	30,00	1 Colher de sopa	30,00	26,79	1,12	*	36,58	5,20	1,59	0,00
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100G							**281,00**	**10,76**	**5,88**	**33,72**

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar e cortar o cheiro verde. Reservar;
2. Descongelar adequadamente a carne moída, temperar com sal, limão, colorau, alho e pimenta do reio;
3. Em uma panela aquecida com óleo refogar os outros temperos com a carne moída. Reservar;
4. Ferver água com um pouco de sal e óleo;
5. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos;
6. Deixar escorrer o macarrão e reservar;
7. Acrescentar em uma panela aquecida com óleo, o alho amassado e cebola. Deixar dourar;
8. Adicionar o macarrão com a carne moída já cozida;
9. Mexer um pouco, salpicar o cheiro verde por cima e desligue o fogo;
10. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	PESO DA PORÇÃO (g): 46,26g	TEMPO DE PREPARO: 20 min

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRÃO COM CARNE MOÍDA E MANJERICÃO

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Macarrão	30,00	1 colher sopa	30,00	30,00	1,00	*	111,17	3,10	0,59	22,99
Carne moída	30,00	1 Colher de sopa	30,00	26,79	1,12	*	36,58	5,20	1,59	0,00
Manjericão	5,00	2 colheres de sopa	5,00	3,29	1,52	*	0,70	0,07	0,01	0,12
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100G							**193,35**	**15,95**	**4,85**	**20,12**

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar e cortar o manjericão. Reservar;
2. Descongelar adequadamente a carne moída, temperar com sal, limão, colorau, alho e pimenta do reio;
3. Em uma panela aquecida com óleo refogar os outros temperos com a carne moída. Reservar;
4. Ferver água com um pouco de sal e óleo;
5. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos;
6. Deixar escorrer o macarrão e reservar;
7. Acrescentar em uma panela aquecida com óleo, o alho amassado e cebola. Deixar dourar;
8. Adicionar o macarrão com a carne moída já cozida;
9. Mexer um pouco, salpicar o manjericão por cima e desligue o fogo;
10. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	PESO DA PORÇÃO (g): 236,0g	TEMPO DE PREPARO: 20 min

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRÃO COM FRANGO DESFIADO, CEBOLINHA

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Macarrão	30,00	1 colher sopa	30,00	30,00	1,00	*	111,17	3,10	0,59	22,99
Frango	30,00	1 ½ colher sopa	30,00	21,58	1,39	*	37,33	6,67	0,97	0,00
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100G							**239,40**	**11,41**	**4,37**	**37,75**

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar e cortar a cebolinha. Reservar;
2. Descongelar adequadamente o frango, temperar com sal, limão, colorau, alho e pimenta do reio;
3. Em uma panela aquecida com óleo refogar os outros temperos com a carne moída. Reservar;
4. Ferver água com um pouco de sal e óleo;
5. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos;
6. Deixar escorrer o macarrão e reservar;
7. Acrescentar em uma panela aquecida com óleo, o alho amassado e cebola. Deixar dourar;
8. Adicionar o macarrão com a carne moída já cozida;
9. Mexer um pouco, salpicar a cebolinha por cima e desligue o fogo;
10. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	PESO DA PORÇÃO (g): 256,0g	TEMPO DE PREPARO: 20 min

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRONADA DE ISCA DE CARNE AO MOLHO SUGA COM MANJERICÃO

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Macarrão	30,00	1 colher sopa	30,00	30,00	1,00	*	111,17	3,10	0,59	22,99
Carne bovina em tiras	30,00	1 Colher de sopa	30,00	26,79	1,12	*	36,58	5,20	1,59	0,00
Manjericão	5,00	2 colheres de sopa	5,00	3,29	1,52	*	0,70	0,07	0,01	0,12
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100G							**193,35**	**15,95**	**4,85**	**20,12**

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar e cortar o manjericão. Reservar;
2. Descongelar adequadamente a carne bovina e cortar em tiras, temperar com sal, limão, colorau, alho e pimenta do reio;
3. Em uma panela aquecida com óleo refogar os outros temperos com a carne bovina. Reservar;
4. Ferver água com um pouco de sal e óleo;
5. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos;
6. Deixar escorrer o macarrão e reservar;
7. Acrescentar em uma panela aquecida com óleo, o alho amassado e o tomate. Deixar dourar;
8. Adicionar o macarrão com a carne em tiras já refogada;
9. Mexer um pouco, salpicar o manjericão por cima e desligue o fogo;
10. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	PESO DA PORÇÃO (g): 256,0g	TEMPO DE PREPARO: 20 min

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

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

MODO DE PREPARO:
1. Higienizar a embalagem e utilizar conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g): 5,0g**	**TEMPO DE PREPARO: 20 min**

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: MELANCIA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Melancia	200,00	1 Fatia Média	200,00	92,17	2,17	*	30,05	0,81	0,00	7,50
TOTAL EM 100g							**32,61**	**0,88**	**0,00**	**8,14**

MODO DE PREPARO:
1. Higienizar a melancia e cortar em fatias;
2. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	PESO DA PORÇÃO (g): 92,00	TEMPO DE PREPARO: 30 minutos

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: MELÃO							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Melão	90,00	1 fatia média	90,00	86,54	1,04		25,42	0,59	0,00	6,51
TOTAL EM 100g							**29,37**	**0,68**	**0,00**	**7,53**

MODO DE PREPARO:
1. Higienizar a melão e cortar em fatias;
2. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g): 90,00**	**TEMPO DE PREPARO: 30 minutos**

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: MEXIDO DE CARE MOÍDA (CARNE MOÍDA, OVO E CEBOLINHA)

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne bovina moída	30,00	1 Colher de sopa	30,00	26,79	1,12	*	36,58	5,20	1,59	0,00
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	44,64	1,12	*	63,89	5,82	3,97	0,73
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,59	0,04	0,01	0,12
TOTAL EM 100G							**134,41**	**16,98**	**6,65**	**0,51**

MODO DE PREPARO:
1. Higienizar os ovos, e quebra de um a um em uma travessa. Reservar;
2. Higienizar a cebolinha e cortar em rodelas. Reservar;
3. Descongelar adequadamente a carne moída bovina, temperar com sal, limão, colorau, alho e pimenta do reio;
4. Em uma panela aquecida com óleo refogar os outros temperos com a carne bovina;
5. Adicionar os ovos a carne moída, mexa e deixe mais 10 minutos, mexendo sempre para não queimar;
6. Em seguida salpicar o manjericão por cima e desligue o fogo;
7. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	PESO DA PORÇÃO (g): 246,0g	TEMPO DE PREPARO: 20 min

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE AVEIA

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Aveia	30,00	6 colheres sopa	30,00	30,00	1,00	*	118,15	4,18	2,55	19,99
Açúcar	10,00	½ colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Leite integral pó	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
TOTAL EM 100G							**256,13**	**15,49**	**13,22**	**62,97**

MODO DE PREPARO:

1. Deixar a aveia de molho por 10 minutos para hidratar os flocos;
2. Colocar em uma panela a aveia, o açúcar e o leite dissolvido em água filtrada;
3. Cozinhar em fogo baixo, sempre mexendo, até obter a consistência desejada;
4. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00 | **PESO DA PORÇÃO (g): 246,0g** | **TEMPO DE PREPARO: 20 min**

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE MILHO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Milho Branco	50,00	2 colheres sopa	50,00	50,00	1,00	*	80,07	1,66	3,59	12,56
Açúcar	10,00	½ colheres sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Leite em pó	20,00	1 colheres sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Coco seco ralado	5,00	¼ colheres sopa	5,00	2,65	1,88	*	70,21	0,73	6,86	2,60
TOTAL EM 100G							**317,06**	**8,22**	**19,63**	**35,79**

MODO DE PREPARO:
1. Deixar o milho branco de molho no mínimo 3 horas;
2. Colocar o milho com água na panela de pressão para cozinhar até amolecer;
3. Acrescentar o leite integral em pó dissolvido em água, açúcar e o coco ralado e deixar ferver bem;
4. Servir morno, conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g): 95,0g**	**TEMPO DE PREPARO: 20 min**

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE TAPIOCA

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Tapioca	40,0	2 colheres sopa	40,0	40,00	1,0	*	132,40	0,20	0,12	32,44
Açúcar	10,0	½ colher sopa	10,0	10,00	1,0	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Leite integral em pó	30,0	1 ½ colher sopa	30,0	30,00	1,0	*	19,50	0,88	0,97	1,78
Coco ralado	5,0	¼ colher sopa	5,0	2,69	1,88	*	99,00	1,03	9,68	3,66
TOTAL EM 100G							**408,46**	**9,73**	**11,98**	**66,30**

MODO DE PREPARO:
1. Deixar a tapioca de molho por 10 minutos.
2. Colocar em uma panela a tapioca, o coco, o açúcar e o leite dissolvido em água filtrada;
3. Cozinhar em fogo baixo, sempre mexendo, até obter a consistência desejada;
4. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00 | **PESO DA PORÇÃO (g): 85,0g** | **TEMPO DE PREPARO: 20 min**

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA 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 massa grossa	50,0	1 unidade	50,0	50,0	1,0	*	149,91	3,98	1,55	29,32
TOTAL EM 100g							**299,81**	**7,95**	**3,10**	**58,65**
MODO DE PREPARO: 1. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 50,0g				TEMPO DE PREPARO: 20 min			

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA 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	*	460,02	6,67	16,94	72,30
TOTAL EM 100g							**284,61**	**4,13**	**10,48**	**44,73**

MODO DE PREPARO:
1. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g): 50,0g**	**TEMPO DE PREPARO: 20 min**

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: PEITE DE FRANGO FRITO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango (peito)	180,00	1 pedaço médio	180,00	129,50	1,39	*	293,08	21,29	22,41	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100g							146,49	17,34	7,72	1,01

MODO DE PREPARO:
1. Descongelar adequadamente o frango;
2. Temperar o frango com alho, sal, pimenta do reino e colorau;
3. Refogar o frango nos outros temperos e deixar cozinhar até ficar macio;
4. Em uma panela aquecida com óleo, colocar de um a um os pedaços dos frangos e deixar fritar até dourar;
5. E uma travessa coberta com papel toalha colocar os frangos;
6. Deixe na travessa até na hora de servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	PESO DA PORÇÃO (g): 178,1g	TEMPO DE PREPARO: 20 min

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXE COZIDO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Peixe	180,00	2 filés médios	180,00	100,56	1,79	*	107,80	16,74	4,03	0,00
Coentro	3,00	1 colher de sopa	3,00	1,43	2,10	*	0,49	0,04	0,01	0,08
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimentão	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,82	0,04	0,01	0,19
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Limão	5,00	¼ de colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100g							**115,03**	**14,06**	**5,84**	**0,89**

MODO DE PREPARO:
1. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal;
2. Colocar numa panela o óleo, a cebola, tomate, pimentão e pimenta de cheiro e refogue;
3. Coloque o peixe e deixar cozinhar;
4. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g): 85,00**	**TEMPO DE PREPARO: 30 minutos**

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXE ESCABECHE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Peixe	180,00	2 filés médios	180,00	100,56	1,79	*	107,80	16,74	4,03	0,00
Coentro	3,00	1 colher de sopa	3,00	1,43	2,10	*	0,49	0,04	0,01	0,08
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimentão	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,82	0,04	0,01	0,19
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Limão	5,00	¼ de colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100g							**195,08**	**25,11**	**9,85**	**0,16**

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

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g): 278,0g**	**TEMPO DE PREPARO: 60 minutos**

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXE RICO (PEIXE COZIDO, OVO E CENOURA EM RODELA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Peixe	180,00	2 filés médios	180,00	100,56	1,79	*	107,80	16,74	4,03	0,00
Ovo	25,00	½ unidade	25,00	22,30	1,12	*	31,91	2,91	1,98	0,36
Cenoura	20,00	1 col. de sopa	20,00	17,24	1,16	*	8,00	0,35	0,11	1,24
Cheiro verde	3,00	½ colher sopa	3,00	1,43	2,10	*	0,49	0,04	0,01	0,08
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Pimentão	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,82	0,04	0,01	0,19
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Limão	5,00	¼ de colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100g							**97,89**	**14,99**	**3,71**	**0,81**

MODO DE PREPARO:
1. Higienizar os ovos. Reservar;
2. Em uma panela com água cozinhar os ovos por aproximadamente 15 minutos;
3. Descascar e cortar em rodelas. Reservar;
4. Higienizar, descascar e cortar em rodelas a cenoura;
5. Em uma panela com água cozinhar por aproximadamente 10 minutos. Reservar;
6. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal;
7. Em uma panela cortar os temperos, colocar o peixe e deixar cozinhar, sem desmanchar;
8. Em seguida acrescente os ovos e a cenoura;
9. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g): 266,0g**	**TEMPO DE PREPARO: 60 minutos**

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: PICADINHO DE CARNE COM CENOURA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne bovina	180,00	1 pedaço médio	180,00	160,71	1,12	*	231,48	33,46	9,83	0,00
Cenoura	20,00	1 col. de sopa	20,00	17,24	1,16	*	8,00	0,35	0,11	1,24
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,59	0,04	0,01	0,12
TOTAL EM 100g							**122,96**	**16,48**	**5,55**	**0,61**

MODO DE PREPARO:
1. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos. Reservar;
2. Higienizar e descascar a cenoura, depois cortar em cubos;
3. Temperar a carne com sal, limão, pimenta do reino, colorau;
4. Em uma panela aquecida com os outros temperos adicionar a carne e a cenoura e deixar refogar por 20 minutos;
5. Servir de acordo com o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	PESO DA PORÇÃO (g): 216,0g	TEMPO DE PREPARO: 60 minutos

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA 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 100g							**349,23**	**1,50**	**0,27**	**85,06**

MODO DE PREPARO:
1. Peneirar a farinha branca;
2. Colocar o caldo do peixe ou de carne numa panela para ferver;
3. Acrescentar a farinha branca no caldo e mexer para não embolar;
4. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g): 191,,0g**	**TEMPO DE PREPARO: 60 minutos**

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: PURÊ DE ABÓBORA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Abóbora	70,00	2 colheres de sopa	70,00	51,09	1,37	*	20,44	0,89	0,27	3,16
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Leite integral pó	20,00	½ colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Manteiga	5,00	¼ de colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							**194,44**	**7,51**	**12,00**	**14,15**

MODO DE PREPARO:
1. Higienizar, descascar e cortar em cubos grandes a abóbora;
2. Cozinhar a abóbora em água sem sal até amolecer;
3. Escorrer e liquidificar a abóbora com leite e agua até ficar uma mistura pastosa. Reservar;
4. Refogar o alho, cebola, manteiga e óleo;
5. Adicionar a abóbora liquidificada e sal a gosto e servir conforme o cardápio;
6.Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100 g	**PESO DA PORÇÃO (g): 191,00**	**TEMPO DE PREPARO: 30 min**

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: PURÊ DE 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)**
Batata inglesa	70,00	2 colheres de sopa	70,00	63,06	1,11	*	40,59	1,12	0,00	9,26
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Leite integral pó	20,00	½ colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Manteiga	5,00	¼ de colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							**191,10**	**6,79**	**10,17**	**18,86**

MODO DE PREPARO:
1. Higienizar, descascar e cortar em cubos grandes a batata inglesa;
2. Cozinhar a batata em água sem sal até amolecer;
3. Escorrer e liquidificar a batata com leite e água até ficar uma mistura pastosa. Reservar;
4. Refogar o alho, cebola, manteiga;
5. Adicionar a batata liquidificada e sal a gosto e servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100 g	**PESO DA PORÇÃO (g): 191,00**	**TEMPO DE PREPARO: 30 min**

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (REPOLHO E CENOURA RALADA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Repolho	20,00	1 colher sopa	20,00	14,29	1,40	*	2,45	0,13	0,02	0,55
Cenoura	25,00	1 colher sopa	25,00	21,55	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							**24,65**	**0,99**	**0,18**	**4,58**

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

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA COZIDA (BATATA INGLESA 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)**
Batata inglesa	40,00	1 colher sopa	40,00	36,04	1,11	*	23,20	0,64	0,00	5,29
Cebolinha	5,00	1 colher sopa	1,15	1,00	1,15	*	0,20	0,02	0,00	0,03
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							**63,16**	**1,77**	**0,01**	**14,38**

MODO DE PREPARO:
1. Selecionar, higienizar e cortar em cubos a batata inglesa;
2. Em uma panela com água colocar a batata inglesa e o sal, deixar cozinhar por aproximadamente 10 minutos;
3. Organizar a batata inglesa em uma travessa;
4. Temperar com limão e sal;
5. Deixar sob refrigeração, protegidas com filmo o ou tampa, até o momento da distribuição;
6. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g): 41,15 g**	**TEMPO DE PREPARO: 30 minutos**

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA COZIDA (CHUCHU E BETERRABA 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)**
Beterraba	20,00	1 colher de sopa	20,00	12,90	1,55	*	6,30	0,25	0,01	1,43
Chuchu	20,00	1 colher sopa	20,00	14,49	1,38	*	2,46	0,10	0,01	0,60
Cheiro verde	3,00	1/6 de colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							**31,98**	**1,29**	**0,07**	**7,42**

MODO DE PREPARO:
1. Higienizar e cortar em tiras o cheiro verde. Reservar;
2. Selecionar, higienizar, descascar e cortar em cubos o chuchu e a beterraba;
3. Em uma panela com água colocar a beterraba e o sal, deixar cozinhar por aproximadamente 10 minutos;
4. Em uma outra panela aquecida com água colocar o chuchu e deixar cozinhar por aproximadamente 10 minutos;
5. Organizar a beterraba e chuchu e o cheiro verde em uma travessa;
6. Temperar com limão e sal;
7. Deixar sob refrigeração, protegidas com filmo o ou tampa, até o momento da distribuição;
8. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g): 49,00 g**	**TEMPO DE PREPARO: 30 minutos**

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ACELGA E CEBOLINHA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Acelga	25,00	1 colher sopa	25,00	17,12	1,46	*	3,59	0,25	0,02	0,79
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							**18,29**	**1,24**	**0,15**	**4,10**

MODO DE PREPARO:
1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;
2. Organizar as hortaliças em uma travessa;
3. Deixar sob refrigeração, protegidas com filmo ou tampa, até o momento da distribuição;
4. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g): 27,5**	**TEMPO DE PREPARO: 1h**

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ACELGA E PEPINO)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Acelga	25,00	1 colher sopa	25,00	17,12	1,46	*	3,59	0,25	0,02	0,79
Pepino	20,00	1 colher sopa	20,00	14,60	1,37	*	1,39	0,13	0,00	0,30
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							**15,06**	**1,15**	**0,05**	**3,29**

MODO DE PREPARO:
1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;
2. Organizar as hortaliças em uma travessa;
3. Deixar sob refrigeração, protegidas com filmo ou tampa, até o momento da distribuição;
4. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g): 51,0g**	**TEMPO DE PREPARO: 30 min**

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ACELGA E TOMATE)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Acelga	25,00	1 colher sopa	25,00	17,12	1,46	*	3,59	0,25	0,02	0,79
Tomate	30,00	1 colher sopa	30,00	21,90	1,37	*	3,36	0,24	0,04	0,69
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							**18,23**	**1,21**	**0,14**	**4,13**

MODO DE PREPARO:
1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;
2. Organizar as hortaliças em uma travessa;
3. Deixar sob refrigeração, protegidas com filmo ou tampa, até o momento da distribuição;
4. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g): 51,0g**	**TEMPO DE PREPARO: 30 min**

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ALFACE 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)**
Alface	25,00	1 colher sopa	25,00	19,08	1,31	*	2,04	0,26	0,03	0,32
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							**24,73**	**1,52**	**0,12**	**5,19**

MODO DE PREPARO:
1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;
2. Organizar as hortaliças em uma travessa;
3. Deixar sob refrigeração, protegidas com filmo ou tampa, até o momento da distribuição;
4. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g): 36,0g**	**TEMPO DE PREPARO: 30 min**

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ALFACE E CENOURA RALADA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Alface	25,00	1 colher sopa	25,00	19,08	1,31	*	2,04	0,26	0,03	0,32
Cenoura ralada	25,00	1 colher sopa	25,00	21,55	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							**22,58**	**1,38**	**0,17**	**3,58**

MODO DE PREPARO:
1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;
2. A cenoura despois de descascada, ralar;
3. Organizar as hortaliças em uma travessa;
4. Deixar sob refrigeração, protegidas com filmo ou tampa, até o momento da distribuição;
5. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g): 56,0g**	**TEMPO DE PREPARO: 30 min**

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ALFACE E PEPINO)

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alface	25,00	1 colher sopa	25,00	19,08	1,31	*	2,04	0,26	0,03	0,32
Pepino	20,00	1 colher sopa	20,00	14,60	1,37	*	1,39	0,13	0,00	0,30
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							**11,30**	**1,10**	**0,09**	**2,39**

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

RENDIMENTO (g): 100,00 | **PESO DA PORÇÃO (g): 51,0g** | **TEMPO DE PREPARO: 30 min**

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA 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)**
Alface	25,00	1 colher sopa	25,00	19,08	1,31	*	2,04	0,26	0,03	0,32
Rúcula	20,00	2 colheres de sopa	20,00	13,42	1,49	*	1,76	0,24	0,01	0,30
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							13,41	1,74	0,11	2,30

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

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g): 51,0g**	**TEMPO DE PREPARO: 30 min**

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ALFACE E TOMATE)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alface	25,00	1 colher sopa	25,00	19,08	1,31	*	2,04	0,26	0,03	0,32
Tomate	30,00	1 colher sopa	25,00	19,08	1,31	*	3,22	0,23	0,04	0,66
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							**13,84**	**1,17**	**0,16**	**2,87**

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

RENDIMENTO (g): 100,00	PESO DA PORÇÃO (g): 61,0g	TEMPO DE PREPARO: 30 min

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (BETERRABA E CENOURA RALADA COM CEBOLINHA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Beterraba	20,00	1 colher de sopa	20,00	12,90	1,55	*	6,30	0,25	0,01	1,43
Cenoura	20,00	1 col. de sopa	20,00	17,24	1,16	*	8,00	0,35	0,11	1,24
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							**34,10**	**1,53**	**0,20**	**6,46**

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

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g): 61,0g**	**TEMPO DE PREPARO: 30 min**

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (REPOLHO E BETERRABA RALADA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Beterraba	20,00	1 colher de sopa	20,00	12,90	1,55	*	6,30	0,25	0,01	1,43
Repolho	20,00	1 colher sopa	20,00	14,29	1,40	*	2,45	0,13	0,02	0,55
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							**24,12**	**1,05**	**0,10**	**5,47**

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

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g):46,0g**	**TEMPO DE PREPARO: 30 min**

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (REPOLHO E CEBOLINHA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Beterraba	20,00	1 colher de sopa	20,00	12,90	1,55	*	6,30	0,25	0,01	1,43
Cebolinha	10,0	1 colher sopa	10,0	8,70	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							**14,87**	**1,08**	**0,19**	**2,98**

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

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g):46,0g**	**TEMPO DE PREPARO: 30 min**

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (REPOLHO E CENOURA RALADA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Repolho	20,00	1 colher sopa	20,00	14,29	1,40	*	2,45	0,13	0,02	0,55
Cenoura	25,0	1 colher sopa	20,0	18,52	1,16	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							**18,66**	**0,80**	**0,14**	**3,41**

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

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g):51,0g**	**TEMPO DE PREPARO: 30 min**

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (RÚCULA 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)**
Rúcula	20,00	2 colheres de sopa	20,00	13,42	1,49	*	1,76	0,24	0,01	0,30
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	21,90	1,37	*	3,36	0,24	0,04	0,69
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							**14,16**	**1,46**	**0,14**	**2,65**

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

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g):56,0g**	**TEMPO DE PREPARO: 30 min**

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (RÚCULA, ALFACE E TOMATE)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Alface	25,00	1 colher sopa	25,00	19,08	1,31	*	2,04	0,26	0,03	0,32
Rúcula	20,00	2 colheres de sopa	20,00	13,42	1,49	*	1,76	0,24	0,01	0,30
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	21,90	1,37	*	3,36	0,24	0,04	0,69
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							**11,97**	**1,19**	**0,13**	**2,23**

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

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g):56,0g**	**TEMPO DE PREPARO: 30 min**

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SANDUICHE (PÃO E OVOS MEXIDOS)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Pão	25,00	1 unidade	50,00	50,00	1,00	*	139,50	4,75	2,17	24,73
Ovo	50,00	2 colheres de sopa	50,00	45,05	1,11	*	64,46	5,87	4,01	0,74
Sal	1,00	1 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Manteiga	5,00	1 colher chá	5,00	5,00	1,00	*	37,88	0,02	4,30	0,00
TOTAL EM 100g							**239,34**	**10,53**	**10,37**	**25,20**

MODO DE PREPARO:
1. Higienizar os ovos e em uma travessa quebrar um a um;
2. Em uma panela aquecido com manteiga frite os ovos;
3. Cortar o pão ao meio e colocar o ovo já frito;
4. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g):106,0g**	**TEMPO DE PREPARO: 30 min**

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SOPA DE CARNE BOVINA COM LEGUMES (CARNE BOVINA, MACARRÃO, ABOBRINHA, BATATA DOCE E CENOURA)

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne bovina em cubos	30,00	1 colher sopa	30,00	26,78	1,12	*	36,57	5,20	1,59	0,00
Macarrão	25,00	1 colher sopa	25,00	25,00	1,00	*	92,78	2,50	0,33	19,49
Abobrinha	30,00	1 colher sopa	30,00	23,08	1,30	*	4,45	0,26	0,03	0,99
Batata doce	20,00	1 colher sopa	20,00	16,52	1,21	*	19,53	0,21	0,02	4,66
Cenoura	25,00	1 colher de sopa	25,00	21,55	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98
Tomate	5,00	1/6 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta do cheiro	5,00	½ unidade	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
Limão	5,00	1 colher de chá	15,00	14,29	1,05	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Óleo	1,00	1 colher de café	10,00	8,33	1,20	*	1,96	0,20	0,01	0,39
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	2,17	0,18	0,03	0,41
TOTAL EM 100g							**128,71**	**6,29**	**3,73**	**17,35**

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar;
2. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, pimenta do reino e sal;
3. Refogar e cozinhar a carne com cebola, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida por aproximadamente 5 minutos na panela de pressão;
4. Acrescentar os legumes e o macarrão e deixar cozinhar por mais 5 minutos;
5. Deixar ferver por cerca de 2 minutos, servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	PESO DA PORÇÃO (g):146,0g	TEMPO DE PREPARO: 60 min

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SOPA DE CARNE BOVINA COM MACARRÃO E LEGUMES (CARNE BOVINA, MACARRÃO, BATATA INGLESA, ABÓBORA E JOÃO GOMES)

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne bovina em cubos	30,00	1 colher sopa	30,00	26,78	1,12	*	36,57	5,20	1,59	0,00
Macarrão	25,00	1 colher sopa	25,00	25,00	1,00	*	92,78	2,50	0,33	19,49
Batata inglesa	20,00	½ colher de sopa	20,00	18,02	1,11	*	11,60	0,32	0,00	2,65
Abóbora	36,00	1 colher sopa	36,00	33,33	1,08	*	13,33	0,58	0,18	2,06
João Gomes	20,00	1 ½ colher sopa	20,00	13,33	1,50	*	5,31	0,44	0,04	1,23
Tomate	5,00	1/6 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta do cheiro	5,00	½ unidade	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
Limão	5,00	1 colher de chá	15,00	14,29	1,05	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Óleo	1,00	1 colher de café	10,00	8,33	1,20	*	1,96	0,20	0,01	0,39
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	2,17	0,18	0,03	0,41
TOTAL EM 100g							**152,63**	**6,84**	**4,27**	**21,62**

MODO DE PREPARO:
1. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar;
2. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, pimenta do reino e sal;
3. Refogar e cozinhar a carne com cebola, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida por aproximadamente 5 minutos na panela de pressão;
4. Acrescentar os legumes e o macarrão e deixar cozinhar por mais 5 minutos;
5. Deixar ferver por cerca de 2 minutos, servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	PESO DA PORÇÃO (g):146,0g	TEMPO DE PREPARO: 60 min

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA 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	50,00	2 colheres de sopa	50,00	50,00	1,00	*	21,94	0,59	0,00	5,54
Açúcar	20,00	1 colher e sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
TOTAL EM 100g							**82,71**	**0,55**	**0,00**	**21,21**

MODO DE PREPARO:
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;
2. Bater no liquidificador com água e açúcar;
3. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g): 120,00**	**TEMPO DE PREPARO: 20 minutos**

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA 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	50,00	2 colheres de sopa	50,00	50,00	1,00	*	27,00	0,59	0,17	6,38
Açúcar	20,00	1 colher e sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
TOTAL EM 100g							**86,93**	**0,55**	**0,14**	**21,91**

MODO DE PREPARO:
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;
2. Bater no liquidificador com água e açúcar;
3. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g): 120,00**	**TEMPO DE PREPARO: 20 minutos**

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJU							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Polpa de caju	50,00	2 colheres de sopa	50,00	50,00	1,00	*	18,28	0,24	0,08	4,68
Açúcar	20,00	1 colher e sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
TOTAL EM 100g							**94,95**	**0,45**	**0,13**	**24,39**

MODO DE PREPARO:
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;
2. Bater no liquidificador com água e açúcar;
3. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g): 120,00**	**TEMPO DE PREPARO: 20 minutos**

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA 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	50,00	2 colheres de sopa	50,00	50,00	1,00	*	27,08	0,54	0,22	6,50
Açúcar	20,00	1 colher e sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
TOTAL EM 100g							**109,62**	**0,96**	**0,37**	**27,44**

MODO DE PREPARO:
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;
2. Bater no liquidificador com água e açúcar;
3. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g): 120,00**	**TEMPO DE PREPARO: 20 minutos**

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE GRAVIOLA							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 graviola	50,00	2 colheres de sopa	50,00	50,00	1,00	*	19,14	0,28	0,07	4,89
Açúcar	20,00	1 colher e sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
TOTAL EM 100g							**69,96**	**0,54**	**0,13**	**17,95**

MODO DE PREPARO:
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;
2. Bater no liquidificador com água e açúcar;
3. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g): 120,00**	**TEMPO DE PREPARO: 20 minutos**

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA 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	50,00	2 colheres de sopa	50,00	50,00	1,00	*	19,38	0,41	0,09	4,80
Açúcar	20,00	1 colher e sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
TOTAL EM 100g							**96,73**	**0,73**	**0,15**	**24,59**

MODO DE PREPARO:
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;
2. Bater no liquidificador com água e açúcar;
3. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g): 120,00**	**TEMPO DE PREPARO: 20 minutos**

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO FORTE (ABACAXI E HORTELÃ)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Polpa de abacaxi	50,00	2 colheres de sopa	50,00	50,00	1,00					
Hortelã	2,0	1 colher de café	2,00	1,47	1,36		0,01	0,00	0,00	0,00
Açúcar	20,00	1 colher e sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
TOTAL EM 100g							**61,36**	**0,44**	**0,10**	**15,73**

MODO DE PREPARO:
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;
2. Higienizar e retirar as folhas de hortelã dos talos;
3. Bater no liquidificador com água, a polpa de abacaxi, hortelã e açúcar;
4. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g): 120,00**	**TEMPO DE PREPARO: 20 minutos**

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO REFRESCANTE (MANGA E 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 manga	25,00	2 colheres de sopa	25,00	25,00	1,00	*	12,08	0,10	0,06	3,13
Polpa de maracujá	25,00	2 colheres de sopa	25,00	25,00	1,00	*	9,69	0,20	0,04	2,40
Açúcar	20,00	1 colher e sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
TOTAL EM 100g							74,74	0,57	0,19	19,11

MODO DE PREPARO:
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;
2. Bater no liquidificador com água e açúcar;
3. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g): 120,00**	**TEMPO DE PREPARO: 20 minutos**

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: TANGERINA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Tangerina	100,00	1 unidade	100,00	66,67	1,50	*	25,22	0,57	0,05	6,41
TOTAL EM 100g							**37,83**	**0,85**	**0,07**	**9,61**

MODO DE PREPARO:
1. Higienizar a fruta e servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g): 100,00**	**TEMPO DE PREPARO: 20 minutos**

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: TORTA DE FRANGO COM REPOLHO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Frango em cubos	90,00	3 colheres de sopa	90,00	76,27	1,18	*	163,22	20,30	8,47	0,00
Repolho	40,00	2 colheres de sopa	40,00	30,77	1,30	*	2,93	0,27	0,00	0,63
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	45,05	1,11	*	64,46	5,87	4,01	0,74
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ de colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1/6 de colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta do cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
TOTAL EM 100g							**132,27**	**14,31**	**6,60**	**2,94**

MODO DE PREPARO:

1. Lavar, descascar e cortar o repolho e reservar;
2. Descongelar adequadamente o frango, cortar e temperar com alho, colorau, pimenta do reino e sal;
3. Refogar o frango numa panela aquecida com óleo, cebola, a pimenta de cheiro e tomate, por aproximadamente 10 minutos;
4. Adicione no refogado o repolho e deixe cozinhar por 10 minutos;
5. Bater o ovo até espumar e misturar com o refogado do frango e levar ao forno pra assar até que fiquem dourados,
6. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100 g	**PESO DA PORÇÃO (g): 197 g**	**TEMPO DE PREPARO: 30 min**

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE ABACATE

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Abacate	45,00	1 colher sopa cheia	45,00	30,00	1,50	*	28,85	0,37	2,52	1,81
Açúcar	10,00	½ colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96
Leite integral em pó	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
TOTAL EM 100g							**168,83**	**1,01**	**6,30**	**29,43**

MODO DE PREPARO:
1. Higienizar, retirar o caroço e extrair a polpa do abacate;
2. Liquidificar com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogênea;
3. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00 | **PESO DA PORÇÃO (g): 85,00g** | **TEMPO DE PREPARO: 20 minutos**

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE BANANA E AVEIA

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Banana	45,00	2 colheres de sopa	45,00	36,29	1,24	*	28,27	0,45	0,03	7,37
Aveia	20,00	1 Colh. de sopa	20,00	20,00	1,00	*	78,76	2,78	1,70	13,33
Açúcar	10,00	½ Colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96
Leite integral em pó	20,00	1 Colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
TOTAL EM 100g							**267,21**	**6,46**	**6,17**	**48,71**

MODO DE PREPARO:
1. Higienizar e cortar as bananas;
2. Liquidificar com água, açúcar, aveia e leite em pó integral até ficar uma mistura homogenia;
3. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00 | **PESO DA PORÇÃO (g): 95,00g** | **TEMPO DE PREPARO: 20 minutos**

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

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA 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 Colher de sopa cheia	100,00	100,00	1,00	*	27,00	0,59	0,17	6,38
Açúcar	20,00	1 Colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
Leite integral pó	20,00	1 Colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	0,00
TOTAL EM 100 G							**380,29**	**10,89**	**10,93**	**46,20**

MODO DE PREPARO:
1. Higienizar a embalagem da polpa de cajá;
2. Liquidificar com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogenia;
3. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g): 140,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 20 minutos**

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

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio I Ensino Médio
MODALIDADE DE ENSINO: Integral
FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE MAMÃO

INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Mamão	90,00	3 colheres de sopa	90,00	58,06	1,55	*	23,32	0,26	0,07	6,06
Açúcar	10,00	½ Colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96
Leite integral em pó	20,00	1 Colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
TOTAL EM 100g							**139,60**	**3,25**	**3,15**	**26,10**

MODO DE PREPARO:
1. Higienizar, descascar e cortar o mamão;
2. Liquidificar com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogênea;
3. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00 | **PESO DA PORÇÃO (g): 95,00g** | **TEMPO DE PREPARO: 20 minutos**