

FICHAS TÉCNICAS DE PREPARAÇÕES DO CARDÁPIO II
NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS – HIPERTENSÃO ARTERIAL
IEMA INTEGRAL BILINGUE
ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS (6 a 11 anos)
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2024



Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

GOVERNO ESTADO DO MARANHÃO

CARLOS ORLEANS BRANDÃO JÚNIOR

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO

FELIPE COSTA CAMARÃO

SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO

MARLILDE MENDONÇA DE ABREU

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

PREPARAÇÕES

1. Abacaxi
2. Almôndega ao molho de tomate e manjeriço
3. Arroz à grega (arroz integral, vagem, cenoura)
4. Arroz com abóbora (arroz integral, abóbora)
5. Arroz com cenoura (arroz integral, cenoura)
6. Arroz com couve (arroz integral, couve)
7. Arroz com cúrcuma (arroz integral, cúrcuma)
8. Arroz com João gomes (arroz integral, joão gomes)
9. Arroz com vinagreira (arroz integral, vinagreira)
10. Arroz completo (arroz integral, frango em cubos, feijão verde, abóbora e couve)
11. Arroz integral
12. Arroz Maria Izabel (arroz integral, carne em cubos, cebola)
13. Assado de coxa e sobrecoxa de frango
14. Assado de panela
15. Assado de sobrecoxa de frango
16. Baião de dois (arroz integral, feijão)
17. Banana
18. Bebida de chocolate (leite desnatado, chocolate em pó, adoçante)
19. Beiju com manteiga
20. Berinjela refogada
21. Biscoito integral
22. Bolo de banana com gotas de uva passas
23. Bolo de chocolate (farinha de trigo, chocolate em pó, ovo, manteiga, adoçante, leite desnatado, fermento)
24. Bolo de milho (flocão de milho, ovo, manteiga, adoçante leite desnatado, fermento biológico)
25. Bolo de trigo (farinha de trigo, ovo, manteiga, adoçante, leite desnatado, fermento)
26. Cachorro quente (pão integral, carne moída, tomate e alface)
27. Café com leite desnatado
28. Caldo de abóbora com carne
29. Caldo de frango desfiado com macaxeira e joão gomes
30. Caldo de ovos (macaxeira, ovo, cebola, tomate, cheiro verde)
31. Carne cozida com batata inglesa
32. Carne trinchada
33. Couve refogada
34. Cuscuz de arroz

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

35. Cuscuz de milho
36. Cuxá
37. Farofa
38. Farofa caipira (flocão de milho, ovo, cenoura, cebolinha)
39. Farofa de sardinha (farinha branca, sardinha, cebola, cheiro verde)
40. Farofa tropical (Farinha branca, frango desfiado, cebolinha e banana da terra)
41. Feijão
42. Feijão com abóbora
43. Feijão com João Gomes
44. Feijão com maxixe e quiabo
45. Feijoada com carne bovina
46. Galinhada (arroz integral, frango, abóbora)
47. Guisado bovino (carne em cubos, milho verde, vagem)
48. Iogurte de fruta desnatado
49. Isca de carne com pimentão e cebola
50. Laranja
51. Leite quente (leite desnatado)
52. Maçã
53. Macarronada de carne moída com manjeriço (macarrão integral, carne moída, tomate, manjeriço)
54. Macarronada de frango (macarrão integral, frango, abobrinha, pimenta de cheiro)
55. Macaxeira cozida
56. Mamão
57. Manteiga
58. Melancia
59. Melão
60. Mingau de aveia (leite desnatado, aveia, adoçante)
61. Mingau de milho (leite desnatado em pó, milho branco, adoçante)
62. Mingau de tapioca com coco (leite desnatado, tapioca granulada, adoçante)
63. Mix de suco (polpa de manga, maracujá, adoçante)
64. Omelete com cenoura
65. Ovos mexidos
66. Pão integral
67. Peixada da tia (peixe, ovo, batata, tomate)
68. Peixe escabeche
69. Pirão
70. Prato saudável (banana e melão em cubos)
71. Purê de abóbora
72. Purê de batata inglesa
73. Purê de macaxeira

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

74. Refogado de legumes (abóbora, maxixe, cebola)
75. Salada acelga e tomate
76. Salada cozida de abobrinha e chuchu
77. Salada de acelga e pepino
78. Salada de alface e tomate
79. Salada de alface, pepino e tomate
80. Salada de alface, repolho e tomate
81. Salada de beterraba e cenoura raladas
82. Salada de feijão verde, pepino e tomate
83. Salada de frutas (banana, maçã, laranja)
84. Salada de repolho, tomate e cebolinha
85. Salada de rúcula e tomate
86. Salada tricolor (repolho, tomate e manga)
87. Sopa de frango com legumes (frango em cubos, chuchu, abóbora, beterraba, vinagreira, macarrão integral)
88. Sopa de legumes com carne e macarrão integral (carne em cubos, cenoura, batata inglesa, vagem)
89. Stroganof de frango
90. Suco de acerola (usar adoçante)
91. Suco de cajá (usar adoçante)
92. Suco de caju (usar adoçante)
93. Suco de goiaba (usar adoçante)
94. Suco de manga (usar adoçante)
95. Suco de maracujá (usar adoçante)
96. Torrada integral
97. Torta de carne
98. Torta de frango
99. Vinagrete
100. Vitamina de abacate (abacate, leite desnatado em pó, adoçante)
101. Vitamina de banana (leite desnatado em pó, banana, aveia)
102. Vitamina mista (banana, maçã, leite desnatado em pó, aveia)

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

APRESENTAÇÃO

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

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

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

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

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

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

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

ORIENTAÇÕES IMPORTANTES

CALCULANDO AS QUANTIDADES DE PER CAPITAS

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

Exemplo: Arroz de couve com ovos mexidos

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

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

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

Exemplo: COUVE

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

Exemplo: OVO

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS

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

Preparação da solução clorada



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

HIGIENIZAÇÃO DAS BANCADAS

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

HIGIENIZAÇÃO DOS UTENSÍLIOS

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

HIGIENIZAÇÃO DAS HORTALIÇAS

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

HIGIENIZAÇÃO DE FRUTAS

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

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

DESCONGELAMENTO

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

DESSALGUE

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ABACAXI							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Abacaxi	90,00	1 fatia média	90,00	50,85	1,77	*	0,00	0,44	0,06	6,27
TOTAL EM 100 G							0,00	0,44	0,06	6,27
MODO DE PREPARO: Higienizar e servir de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 90				TEMPO DE PREPARO: 10 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilingue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ALMÔNDEGA AO MOLHO DE TOMATE E MANJERICÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne moída	100,00	1 porção média	100,00	84,75	1,18	*	181,36	22,56	9,41	0,00
Alho	1,00	1/3 dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	22,00	1 colher de sopa	22,00	18,80	1,17	*	2,88	0,21	0,03	0,59
Amido de milho	10,00	1 colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	36,14	0,06	0,00	8,71
Colorau	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Manjericão	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,00	1,25	*	0,85	0,08	0,02	0,15
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	4,00	1 colher de café	4,00	4,00	1,00	*	35,36	0,00	4,00	0,00
TOTAL EM 100g							261,82	23,24	13,49	10,48
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente a carne moída e temperar com alho, pimenta do reino, sal, colorau; 2. Acrescentar o amido de milho, aos poucos, até dar a consistência necessária para formar as bolinhas. Modelar e reservar las; 3. Higienizar e picar o tomate, a cebola, o alho, a pimenta de cheiro, o cheiro verde e o manjericão, liquidificar esse tempero; 4. Em uma panela com óleo quente, selar as almôndegas, uma a uma, até que as bolinhas fiquem douradas; 5. Adicionar o molho de tomate liquidificado e deixar cozinhar mais 10 minutos. Servir de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 160				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilingue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ À GREGA (ARROZ INTEGRAL, CENOURA, VAGEM)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz integral	90,00	½ xícara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Alho	1,00	1/3 do dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cenoura	10,00	1 colher de sopa	10,00	8,62	1,16	*	2,59	0,10	0,02	0,39
Vagem	10,00	1 colher de sopa	10,00	7,87	1,27	*	1,96	0,14	0,01	0,42
TOTAL EM 100g							355,49	6,80	3,34	72,23
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cortar em cubos a cenoura e a vagem; 2. Dourar a cebola e o alho em óleo quente; 3. Acrescentar o arroz, os vegetais cortados e água quente; 4. Tampar a panela e deixar cozinhar por cerca de 30 minutos ou até amolecer. Servi conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 120				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ INTEGRAL							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz integral	90,00	½ xícara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Alho	1,00	1/3 dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100g							350,95	6,57	3,31	71,41
MODO DE PREPARO: 1. Amassar o alho e em uma panela e acrescentar óleo, sal, cebola 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. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 100				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilingue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM ABÓBORA (ARROZ INTEGRAL, ABÓBORA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz integral	90,00	½ xícara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Alho	1,00	1/8 colher de sopa	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
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Abóbora	25,00	2 colheres de sopa	25,00	18,25	1,37	*	0,00	0,32	0,10	1,13
TOTAL EM 100g							350,95	6,89	3,40	72,54
MODO DE PREPARO: 1. Lavar, descascar e cortar a abóbora em cubos; 2. Amassar o alho em uma panela e acrescentar o óleo, a abóbora, a cebola, o sal e o arroz; 3. Refogar bem e depois acrescentar água; 4. Tampar a panela e deixar cozinhar até amolecer. Servi conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 125				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilingue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM CENOURA (ARROZ INTEGRAL, CENOURA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz integral	90,00	½ xícara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Alho	1,00	1/8 colher de sopa	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
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cenoura	15,00	1 colher de sopa	15,00	12,93	1,16	*	3,88	0,14	0,03	0,59
TOTAL EM 100g							354,83	6,71	3,33	72,00
MODO DE PREPARO: 1. Lavar, descascar e cortar a cenoura em cubos; 2. Amassar o alho em uma panela e acrescentar o óleo, a cenoura, a cebola, o sal e o arroz; 3. Refogar bem e depois acrescentar água; 4. Tampar a panela e deixar cozinhar até amolecer. Servi conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 115				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM COUVE (ARROZ INTEGRAL, COUVE)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz integral	90,00	½ xícara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Alho	1,00	1/8 colher de sopa	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
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Couve	10,00	1 colher de sopa	10,00	6,10	1,64	*	1,65	0,18	0,03	0,26
TOTAL EM 100g							352,60	6,74	3,34	71,68
MODO DE PREPARO: 1. Lavar, higienizar e cortar em tiras finas a couve; 2. Amassar o alho em uma panela e acrescentar o óleo, a couve, a cebola, o sal e o arroz; 3. Refogar bem e depois acrescentar água; 4. Tampar a panela e deixar cozinhar até amolecer. Servi conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 110				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM CÚRCUMA (ARROZ INTEGRAL, CÚRCUMA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz integral	90,00	½ xícara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Alho	1,00	1/8 colher de sopa	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
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cúrcuma	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	3,10	0,11	0,06	0,65
TOTAL EM 100g							354,05	6,68	3,36	72,07
MODO DE PREPARO: 1. Amassar o alho em uma panela e acrescentar o óleo, a cebola, o sal, a cúrcuma e o arroz; 2. Refogar bem e depois acrescentar água; 3. Tampar a panela e deixar cozinhar até amolecer. Servi conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 101				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM JOÃO GOMES (ARROZ INTEGRAL, JOÃO GOMES)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz integral	90,00	½ xícara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Alho	1,00	1/8 colher de sopa	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
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
João gomes	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,72	0,14	0,01	0,40
TOTAL EM 100g							352,66	6,71	3,32	71,81
MODO DE PREPARO: 1. Lavar, higienizar e cortar a joão gomes; 2. Amassar o alho em uma panela e acrescentar o óleo, a joão gomes, a cebola, o sal e o arroz; 3. Refogar bem e depois acrescentar água; 4. Tampar a panela e deixar cozinhar até amolecer. Servi conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 105				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM VINAGREIRA (ARROZ INTEGRAL, VINAGREIRA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz integral	90,00	½ xícara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Alho	1,00	1/8 colher de sopa	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
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Vinagreira	20,00	1 colher de sopa	15,00	10,00	1,50	*	2,60	0,21	0,04	0,49
TOTAL EM 100g							353,55	6,78	3,34	71,90
MODO DE PREPARO: 5. Lavar, higienizar e cortar a vinagreira; 6. Amassar o alho em uma panela e acrescentar o óleo, a vinagreira, a cebola, o sal e o arroz; 7. Refogar bem e depois acrescentar água; 8. Tampar a panela e deixar cozinhar até amolecer. Servi conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 115				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilingue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COMPLETO (ARROZ INTEGRAL, FRANGO EM CUBOS, FEIJÃO VERDE, ABÓBORA, COUVE)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz integral	90,00	½ xícara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Alho	1,00	1/3 dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Sal	1,00	1/8 colher de sal	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Abóbora	30,00	2 colheres de sopa	30,00	21,90	1,37	*	0,00	0,38	0,12	1,36
Couve	20,00	2 colheres de sopa	20,00	13,33	1,50	*	3,61	0,38	0,07	0,58
Filé de frango	90,00	3 colheres de sopa	90,00	64,75	1,39	*	112,01	20,01	2,92	0,00
Feijão verde	30,00	2 colheres de sopa	30,00	29,13	1,03	*	35,34	0,92	0,91	5,92
Limão	5,00	1 colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
TOTAL EM 100g							504,93	28,46	7,36	79,92
MODO DE PREPARO: 1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas e cozinhar-lo; 2. Higienizar e cortar em cubos a abóbora e fatiar a couve, reservar; 3. Descongelar adequadamente e cortar em cubos o frango, temperar com alho, cebola, colorau, limão, pimenta de cheiro, óleo e sal; 4. Refogar o frango até dar uma leve dourada, depois acrescentar o arroz, o feijão cozido, a abóbora em cubos e a couve fatiada; 5. colocar água até cobrir os ingredientes e deixar cozinhar ao ponto que todos estejam macios; 6. Finalizar com cheiro verde picado. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 286				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ MARIA IZABEL (ARROZ INTEGRAL, CARNE EM CUBOS, CEBOLA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz integral	90,00	½ xícara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Alho	1,00	1/3 dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Tomate	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Limão	5,00	1 colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
							354,69	6,81	3,34	72,22
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos; 2. Aquecer o óleo e refogar a carne com todos os temperos; 3. Adicionar o arroz e água fervente e deixar cozinhar até amolecer; 4. Finalizar com cheiro verde higienizado e picado sobre o arroz; Servir conforme o cardápio										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 122				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilingue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ASSADO DE COXA E SOBRECOXA DE FRANGO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango (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
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. Servir conforme o cardápio										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 197				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilingue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BAIÃO DE DOIS (ARROZ INTEGRAL, FEIJÃO)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz integral	90,00	½ xícara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Feijão	30,00	2 colheres de sopas	30,00	29,13	1,03	*	35,34	0,92	0,91	5,92
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 do dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
TOTAL EM 100 G							386,44	7,49	4,22	77,36
MODO DE PREPARO: 1. Colocar em uma panela de pressão o feijão e a água e cozinhar até ficar macio; 2. Escorrer o feijão e reservar; 3. Em uma panela com óleo quente, refogar os temperos, até dourar; 4. Acrescentar o feijão e refogar; 5. Preparar o arroz de acordo com o procedimento normal; 6. Misturar o arroz ao feijão; Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 217				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BANANA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Banana	90,00	1 unidade média	90,00	58,90	1,46	*	57,87	0,75	0,04	15,29
TOTAL EM 100 G							98,25	1,27	0,07	25,96
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e servir de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 90				TEMPO DE PREPARO: 5 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BEBIDA DE CHOCOLATE (LEITE DESNATADO, CHOCOLATE EM PÓ, ADOÇANTE)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Leite desnatado em pó	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	173,83	8,90	9,42	13,7
Chocolate em pó	15,00	1 colher sopa	15,00	15,00	1,00	*	60,15	0,63	0,33	13,6
Adoçante	3,00	3 gotas	3,00	3,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							464,77	18,35	18,66	56,51
MODO DE PREPARO: 1. Colocar água, leite em pó, chocolate e o adoçante no liquidificador e bater até formar uma mistura homogênea; 2. Servir quente ou frio conforme a preferência dos alunos e de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 55				TEMPO DE PREPARO: 10 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilingue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BEIJU COM MANTEIGA							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	60,00	3 colheres sopa	60,00	60,00	1,00	*	198,51	0,31	0,17	48,69
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Manteiga	5,00	1 colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
TOTAL EM 100g							234,81	0,33	4,29	48,69
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. Servir conforme o cardápio										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 46				TEMPO DE PREPARO: 15 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BERINJELA REFOGADA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Berinjela	50,00	3 colheres de sopa	50,00	45,87	1,09	*	9,00	0,56	0,05	2,03
Pimentão	5,00	1 colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,82	0,04	0,01	0,19
Alho	1,00	1/3 dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Tomate	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Açafrão	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,11	0,06	0,65
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
TOTAL EM 100g							40,24	0,91	3,13	3,82
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar os vegetais em cubos. Reservar; 2. Refogar em óleo quente o alho e a cebola até dourar; 3. Acrescentar os outros ingredientes um a um, deixando a berinjela por último; 3. Deixar cozinhar até amolecer; Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 77				TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO INTEGRAL							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Biscoito integral	30,00	4 unidades	30,00	30,00	1,00	*	132,85	2,42	3,59	22,57
TOTAL EM 100g							132,85	2,42	3,59	22,57
MODO DE PREPARO: Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 30				TEMPO DE PREPARO: 5 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BOLO DE BANANA COM GOTAS DE UVA PASSAS							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 de sopa	40,00	40,00	1,00	*	144,19	3,92	0,55	30,04
Adoçante	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,37	0,06	0,00	19,92
Ovo	25,00	½ unidade	25,00	22,52	1,11	*	32,23	2,93	2,00	0,37
Manteiga	10,00	1 colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	72,60	0,04	8,24	0,01
Leite desnatado em pó	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Banana	30,00	2 colheres de sopa	30,00	18,07	1,66	*	17,76	0,23	0,01	4,69
Uva passa	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	59,80	0,61	0,09	15,84
Fermento em pó	5,00	½ colher de chá	5,00	5,00	1,00	*	4,49	0,02	0,00	2,20
TOTAL EM 100g							507,76	12,91	16,28	80,89
MODO DE PREPARO: 1. Liquidificar o adoçante, ovo, leite, a banana e manteiga; 2. Colocar a mistura num recipiente e acrescentar a farinha de trigo, uva passa e o fermento; 3. Despejar a mistura numa assadeira untada e colocar para assar no forno aquecida a 180° graus; 4. Deixar assar por aproximadamente por 40 minutos ou fazer o teste do palito; Servir de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 170				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilingue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BOLO DE CHOCOLATE							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 de sopa	40,00	40,00	1,00	*	144,19	3,92	0,55	30,04
Adoçante	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,37	0,06	0,00	19,92
Ovo	25,00	½ unidade	25,00	22,52	1,11	*	32,23	2,93	2,00	0,37
Manteiga	10,00	1 colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	72,60	0,04	8,24	0,01
Leite desnatado em pó	20,00	2 colheres de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Fermento em pó	5,00	½ colher de chá	5,00	5,00	1,00	*	4,49	0,02	0,00	2,20
Chocolate em pó	15,00	1 colher de sopa cheia	15,00	15,00	1,00	*	54,64	0,42	0,53	12,83
TOTAL EM 100g							484,84	12,49	16,70	73,20
MODO DE PREPARO: 1. Liquidificar a farinha de trigo, adoçante, ovo, leite e manteiga; 2. Colocar a mistura num recipiente e acrescentar o chocolate granulado; 3. Despejar a mistura numa assadeira untada e colocar para assar no forno aquecida a 180°; 4. Deixar assar por aproximadamente por 40 minutos ou fazer o teste do palito. Servir de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 135				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BOLO DE MILHO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Flocão de milho	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	141,39	2,89	0,76	31,55
Adoçante	10,00	½ colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96
Fermento em pó	10,00	½ colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	4,49	0,02	0,00	2,20
Leite desnatado em pó	15,00	1 colher sopa	15,00	15,00	1,00	*	74,50	3,81	4,04	5,88
Manteiga	10,00	1 colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	72,60	0,04	8,24	0,01
Ovo	25,00	½ unidade	25,00	22,52	1,11	*	32,23	2,93	2,00	0,37
TOTAL EM 100g							363,89	9,73	15,04	49,96
MODO DE PREPARO: 1. Diluir o leite em pó conforme as instruções da embalagem, em água filtrada e reservar; 2. Separar as gemas das claras, bater as claras em neve e reservar. 3. Bater as gemas com o adoçante e a manteiga até que fique uma mistura homogênea; 4. Acrescentar o flocão de milho aos poucos e continuar batendo, em seguida colocar o leite e bater um pouco mais; 5. Em seguida acrescentar o fermento e misturar até que incorpore em toda a mistura; 6. Untar a assadeira com manteiga e adicionar a mistura; 7. Assar em forno pré-aquecido a 180°, por mais ou menos 40 minutos. Observar o tempo do forno; Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 105				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BOLO DE TRIGO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha de trigo	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	144,19	3,92	0,55	30,04
Adoçante	10,00	½ colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96
Fermento em pó	5,00	½ colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	4,49	0,02	0,00	2,20
Leite desnatado em pó	15,00	1 colher sopa	15,00	15,00	1,00	*	74,50	3,81	4,04	5,88
Manteiga	5,00	1 colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	72,60	0,04	8,24	0,01
Ovo	25,00	½ unidade	25,00	22,30	1,12	*	32,23	2,93	2,00	0,37
TOTAL EM 100g							366,69	10,76	14,83	48,45
MODO DE PREPARO: 1. Bater as gemas, a manteiga e o adoçante; 2. Acrescentar as claras batidas, misturar bem e em seguida acrescentar o trigo; 3. Untar uma forma e colocar a mistura do bolo; 4. Colocar para assar no forno aquecida a 180°; 5. Deixar assar por aproximadamente por 40 minutos ou fazer o teste do palito. 6. Servir de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 105				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CACHORRO QUENTE (PÃO INTEGRAL, CARNE MOÍDA, TOMATE, ALFACE)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne bovina moída	60,00	2 colheres de sopa	60,00	50,85	1,18	*	108,81	13,54	5,64	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
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	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	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Pão integral	50,00	1 unidade	50,00	50,00	1,00	*	149,91	3,98	1,55	29,32
Alface	20,00	2 folhas	20,00	15,27	1,31	*	1,34	0,09	0,02	0,27
Tomate	20,00	1 colher de sopa	20,00	17,09	1,17	*	2,62	0,19	0,03	0,54
TOTAL EM 100g							294,61	18,10	10,28	31,31
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar e temperar a carne moída com colorau, alho, sal, cebola, pimenta do reino, pimenta de cheiro e limão; 2. Refogar com óleo e em seguida deixar cozinhar e reservar; 3. Higienizar e cortar a alface e o tomate; 4. Cortar o pão ao meio e colocar a carne moída, a alface e o tomate em rodela; Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 175				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilingue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CAFÉ COM LEITE DESNATADO							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	1 colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	0,10	0,01	0,02	0,05
Adoçante	5,00	½ colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	19,34	0,02	0,00	4,98
Leite desnatado em pó	10,00	1 colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	49,67	2,54	2,69	3,92
TOTAL EM 100g							69,11	2,57	2,71	8,95
MODO DE PREPARO: 1. Ferver a água e acrescentar o adoçante e o café. Coar; 2. Diluir o leite em pó em água morna e misturar ao café. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 25				TEMPO DE PREPARO: 15 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE ABÓBORA COM CARNE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha branca	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	144,35	0,62	0,11	35,16
Carne bovina	30,00	1 colher de sopa cheia	30,00	25,42	1,18	*	36,62	5,29	1,55	0,00
Abóbora	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,60	1,37	*	0,00	0,25	0,08	0,90
Tomate	5,00	½ colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
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 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Colorau	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100g							214,13	6,57	4,79	37,49
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente, cortar em cubos a carne e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino, pimenta do reino e sal; 2. Refogar e cozinhar a carne em cubos com os demais temperos; 3. Lavar, descascar, cortar e cozinhar a abóbora; 4. Bater a abóbora cozida no liquidificador; 5. Em um recipiente com água acrescentar aos poucos a farinha branca, mexendo sempre para não embolar, deixar no ponto de creme; 6. Colocar a abóbora batida do liquidificador e a farinha hidratada na carne e deixar cozinhar um pouco em fogo baixo; 7. Salpicar o cheiro verde higienizado e picado sobre o caldo; Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 122				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilingue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE FRANGO COM MACAXEIRA E JOÃO GOMES							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Mandioca	50,00	2 colheres de sopa	50,00	50,00	1,00	*	75,71	0,57	0,15	18,08
Frango	50,00	2 colheres de sopa	50,00	42,37	1,18	*	50,49	9,12	1,28	0,00
Tomate	5,00	½ colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
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 colher d sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Colorau	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
João Gomes	10,00	1 colher de sopa	10,00	8,62	1,16	*	3,43	0,28	0,03	0,79
TOTAL EM 100g							162,80	10,38	4,50	20,30
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente, cortar em cubos pequenos o frango e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino, pimenta do reino e sal; 2. Refogar e cozinhar o frango em cubos com os demais temperos e o joao gomes; 3. Lavar, descascar, cortar e cozinhar a macaxeira; 4. Bater a macaxeira cozida no liquidificador com um pouco da água do cozimento; 5. Colocar o creme de macaxeira no frango com joão gomes e deixar cozinhar por 5 minutos em fogo baixo; 6. Salpicar o cheiro verde higienizado e picado sobre o caldo. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 142				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilingue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE OVOS (MACAXEIRA, OVO, CEBOLA, TOMATE, CHEIRO VERDE)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Mandioca	50,00	3 colheres de sopa	50,00	50,00	1,00	*	75,71	0,57	0,15	18,08
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	44,64	1,12	*	63,89	5,82	3,97	0,73
Tomate	5,00	½ colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
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 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Colorau	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100g							172,77	6,79	7,17	20,24
MODO DE PREPARO: 1. Lavar, descascar, cortar e cozinhar a macaxeira; 2. Bater a macaxeira cozida no liquidificador com um pouco da água do cozimento; 3. Higienizar os ovos e quebrá-los em uma vasilha separada. Reservar; 4. Refogar os temperos em uma panela aquecida com óleo; 5. Acrescentar o creme de macaxeira ao refogado e mexer ao ponto que todos ingredientes se misture; 6. Adicionar os ovos da vasilha e deixar cozinhar. 7. Salpicar o cheiro verde higienizado e picado sobre o caldo. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 132				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE COZIDA COM BATATA INGLESA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne bovina	200,00	1 pedaço médio	200,00	169,49	1,18	*	244,12	35,28	10,36	0,00
Alho	1,00	1/3 dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Batata	20,00	1 colher de sopa	20,00	18,02	1,11	*	11,60	0,32	0,00	2,65
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Tomate	5,00	½ colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
TOTAL EM 100g							288,13	35,98	13,41	3,81
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em tiras e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 2. Higienizar, descascar e cortar em cubo a batata. Reservar; 3. Colocar a carne para refogar em uma panela com óleo, demais temperos e a batata; 4. Deixar cozinhar com pouca água até o comento total dos ingredientes; 5. Salpicar o cheiro verde higienizado e picado. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 247				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE TRINCHADA							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 pedaço médio	200,00	169,49	1,18	*	244,12	35,28	10,36	0,00
Alho	1,00	1/3 dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Tomate	5,00	½ colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
TOTAL EM 100g							276,53	35,66	13,41	1,16
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em tiras e temperar com todos os temperos; 2. Colocar a carne para refogar em uma panela com óleo quente ao ponto das tiras ficarem fritas; 3. Finalizar com cebola, tomate e cheiro verde picados por 5 minutos. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 227				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilingue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: COUVE REFOGADA							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	24,39	1,64	*	6,60	0,70	0,13	1,06
Alho	1,00	1/3 dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Tomate	5,00	½ colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
TOTAL EM 100g							38,79	1,08	3,18	2,17
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, lavar e cortar em tiras finas a couve; 2. Aquecer em uma panela o óleo, a cebola, o alho, o tomate, a pimenta de cheiro e sal; 3. Adicionar a couve cartada em tira finas e refogar por 5 minutos ou até as folhas começarem a murchar; 4. Finalizar com cheiro verde picado. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g):				TEMPO DE PREPARO: 10 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CUSCUZ DE ARROZ COM MANTEIGA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Flocão de milho	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	141,39	2,89	0,76	31,55
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Manteiga	5,00	½ colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
TOTAL EM 100g							177,69	2,91	4,88	31,55
MODO DE PREPARO: 1. Colocar o 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 5 minutos os até começar a cheirar; 4. Acrescentar manteiga ao cuscuz cozido. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 46				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CUSCUZ DE MILHO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Flocão de milho	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	141,39	2,89	0,76	31,55
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Manteiga	5,00	½ colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
TOTAL EM 100g							177,69	2,91	4,88	31,55
MODO DE PREPARO: 1. Colocar o 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 5 minutos os até começar a cheirar; 4. Acrescentar manteiga ao cuscuz cozido. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 46				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CUXÁ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Vinagreira	50,00	3 colheres de sopa	50,00	33,33	1,50	*	8,67	0,70	0,12	1,64
Alho	1,00	1/3 dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	½ colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
TOTAL EM 100g							12,87	0,96	0,14	2,50
MODO DE PREPARO: 1. Tirar as folhas de vinagreira dos talos e higienizar; 2. Refogar as folhas de vinagreira com alho, cebola, óleo, pimenta de cheiro, pimenta do reino, e sal a gosto; 3. Mexer e bater as folhas até ficarem macias; 4. Cozinhar até amolecer Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 66				TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 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	50,00	3 colheres de sopa	50,00	50,00	1,00	*	180,43	0,78	0,14	43,95
Cebola	10,00	1 colher de sopa	10,00	6,99	1,43	*	2,76	0,12	0,01	0,62
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Manteiga	5,00	1 colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100g							246,01	0,92	7,26	44,57
MODO DE PREPARO: 1. Aquecer em uma panela o óleo, a manteiga e a cebola, até que a cebola 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 Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 69				TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilingue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA CAIPIRA (FLOCÃO DE MILHO, OVO, CENOURA, CEBOLINHA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Flocão de milho	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	141,39	2,89	0,76	31,55
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Manteiga	5,00	1 colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
Óleo	3,00	1 colher de chá	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cenoura	15,00	1 colher de sopa cheia	15,00	12,93	1,16	*	3,88	0,14	0,03	0,59
Cebolinha	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,35	1,15	*	0,85	0,08	0,02	0,15
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	45,05	1,11	*	64,46	5,87	4,01	0,74
TOTAL EM 100g							274,78	9,06	11,93	33,34
MODO DE PREPARO: 1. Colocar o flocão e o sal em um recipiente; 2. Acrescentar água aos poucos e mexer bem; 3. Colocar a mistura numa cuscuteira 4. Cozinhar em fogo baixo até começar a cheirar; 5. Acrescentar manteiga ao cuscuz cozido; 6. Higienizar e lavar a cenoura e a cebolinha; 7. Ralar fino a cenoura e picar a cebolinha. Reservar; 8. Em uma panela com óleo quente refogue a cebola e frite os ovos com sal; 9. Adicionar a cenoura, o cuscuz cozido e a cebolinha mexendo até que todos ingredientes se misture. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 124				TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE SARDINHA (FARINHA BRANCA, SARDINHA, CEBOLA, CHEIRO VERDE)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha branca	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	144,35	0,62	0,11	35,16
Cebola	5,00	2 colheres de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Manteiga	5,00	1 colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sardinha	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	113,99	6,38	9,62	0,00
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Tomate	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
TOTAL EM 100g							325,79	7,33	16,89	36,05
MODO DE PREPARO: 1. Aquecer em uma panela o óleo e a manteiga; 2. Acrescentar a cebola, o alho, o tomate, a pimenta de cheiro e a sardinha e deixe refogar; 3. Acrescentar o cheiro verde picado e higienizados e deixar cozinhar; 4. Adicionar uma parte do sal no refogado e mexa; 5. Acrescentar a farinha de mandioca aos poucos, mexendo sem parar em fogo baixo para não queimar; 6. Adicionar a outra parte do sal e continuar mexendo, até a farofa ficar dourada. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 109				TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilingue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA FORTIFICANTE (FARINHA BRANCA, FRANGO DESFIADO, COUVE, BANANA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha branca	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	144,35	0,62	0,11	35,16
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Manteiga	5,00	1 colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Frango	40,00	2 colheres de sopa	40,00	28,78	1,39	*	34,29	6,19	0,87	0,00
Cebolinha	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,35	1,15	*	0,85	0,08	0,02	0,15
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Tomate	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Couve	20,00	1 colher de sopa	20,00	12,20	1,64	*	3,30	0,35	0,07	0,53
Banana	20,00	1 colher de sopa	20,00	18,02	1,11	*	17,70	0,23	0,01	4,68
Alho	1,00	1/3 dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Colorau	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
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
TOTAL EM 100g							268,49	7,78	8,22	41,69
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente, temperar e refogar o frango com alho, cebola, colorau, limão, óleo, pimenta de cheiro, pimenta do reino, sal e tomate; 2. Deixar cozinhar até amolecer, em seguida desfiar. Reserve; 3. Higienizar, lavar e cortar em tira finas a couve e picar a cebolinha. Reserve; 4. Higienizar a banana e picar. Reserve; 5. Em uma panela aquecida com óleo e manteiga acrescentar cebola e o sal, deixar dourar levemente; 6. Acrescentar a farinha de mandioca aos poucos e mexendo sem parar em fogo baixo para não queimar; 7. Adicionar a couve em tiras finas, continuar mexendo até o cozimento da couve; 8. Adicionar o frango desfiado, mexendo até incorporar todo o frango; 9. Finalizar com a banana picada e a cebolinha picada. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 157				TEMPO DE PREPARO: 40 MINUTOS			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão	35,00	2 colheres de sopa	35,00	33,98	1,03	*	111,81	6,79	0,43	20,80
Óleo	3,00	1 Col. de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cebola	5,00	½ Colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
TOTAL EM 100g							140,74	6,91	3,43	21,33
MODO DE PREPARO: 1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal; 3. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 4. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos ou até amolecer o feijão; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 45				TEMPO DE PREPARO: 40 MINUTOS			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM ABÓBORA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão	36,00	2 Colher de sopa	36,00	26,47	1,36	*	87,10	5,29	0,33	16,21
Abóbora	36,00	1 Colher de sopa	36,00	33,33	1,08	*	13,33	0,58	0,18	2,06
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ Colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Colorau	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 Colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100g							133,81	6,31	3,57	19,68
MODO DE PREPARO: 1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Higienizar, descascar e cortar em cubos a abóbora. Reservar; 3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal; 4. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 5. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos; 6. Acrescentar a abóbora, cozinhar por aproximadamente 10 minutos ou até amolecer todos ingredientes; Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 108				TEMPO DE PREPARO: 40 MINUTOS			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM JOÃO GOMES							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão	35,00	2 Colher de sopa	35,00	33,98	1,03	*	111,81	6,79	0,43	20,80
João Gomes	20,00	11/2 Colher de sopa	20,00	13,33	1,50	*	5,31	0,44	0,04	1,23
Óleo	3,00	1 colher de chá	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
Cebola	5,00	½ de colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
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
TOTAL EM 100g							146,93	7,43	3,48	22,71
MODO DE PREPARO: 1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Higienizar e picar as folhas de João Gomes; 3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, cebola e sal; 4. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 5. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos; 6. Acrescentar as folhas de João Gomes e cozinhar por aproximadamente 10 minutos ou até amolecer. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 68				TEMPO DE PREPARO: 40 MINUTOS			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM MAXIXE E QUIABO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão	35,00	2 Colher de sopa	35,00	33,98	1,03	*	111,81	6,79	0,43	20,80
Maxixe	15,00	1 Colher de sopa	15,00	14,29	1,05	*	1,96	0,20	0,01	0,39
Quiabo	20,00	½ colher de sopa	20,00	16,26	1,23	*	4,87	0,31	0,05	1,04
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1/8 Colher de sopa	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
TOTAL EM 100g							148,45	7,50	3,50	22,91
MODO DE PREPARO: 1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Higienizar e picar o espinafre e reservar; 3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal; 4. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 5. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos; 6. Acrescentar o espinafre e cozinhar por aproximadamente 10 minutos até o feijão está macio. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 75				TEMPO DE PREPARO: 40 MINUTOS			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilingue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJOADA COM 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)
Feijão	36,00	1 colher de sopa	36,00	34,95	1,03	*	115,00	6,98	0,44	21,40
Carne bovina	40,00	2 colheres de sopa	40,00	35,71	1,12	*	51,44	7,43	2,18	0,00
Abóbora	36,00	1 colher de sopa	36,00	33,33	1,08	*	13,33	0,58	0,18	2,06
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,10	2,38	*	0,67	0,02	0,00	0,23
Tomate	10,00	½ colher de sopa	10,00	7,69	1,30	*	1,18	0,08	0,01	0,24
Cebola	3,00	1 colher de café	3,00	2,10	1,43	*	0,83	0,04	0,00	0,19
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Pimenta de cheiro	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							160,88	10,54	4,69	19,43
MODO DE PREPARO: 1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Higienizar, descascar e cortar em cubos a abóbora. Reservar; 3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal; 4. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 5. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos; 6. Acrescentar a abóbora, cozinhar por aproximadamente 10 minutos ou até amolecer todos ingredientes; Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 142				TEMPO DE PREPARO: 60 MINUTOS			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: GALINHADA (ARROZ INTEGRAL, FRANGO, ABÓBORA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz integral	90,00	½ xícara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Frango	30,00	2 colheres de sopa	30,00	21,58	1,39	*	34,85	3,69	2,12	0,00
Alho	1,00	1/3 dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Tomate	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Açafrão	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,11	0,06	0,65
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Abóbora	36,00	1 colher de sopa	36,00	26,28	1,37	*	0,00	0,46	0,14	1,63
TOTAL EM 100g							388,41	10,99	5,65	74,31
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a abóbora, descascar e cortar em cubos. Reservar; 2. Descongelar adequadamente o frango, corta-lo em cubos e refogar com os temperos; 3. Adicionar o arroz, a abóbora e água fervente ao frango refogado. Deixar cozinhar por aproximadamente 30 minutos; Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 183				TEMPO DE PREPARO: 60 MINUTOS			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: IOGURTE DE FRUTA DESNATADO							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 desnatado	180,00	1 unidade	180,00	180,00	1,00		177,64	6,23	6,25	26,32
TOTAL EM 100G							177,64	6,23	6,25	26,32
MODO DE PREPARO Higienizar a embalagem e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 180				TEMPO DE PREPARO: 5 MINUTOS			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ISCA DE CARNE COM PIMENTÃO E CEBOLA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne	100,00	3 colheres de sopa	100,00	53,57	1,12	*	77,16	11,15	3,28	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ Colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimentão	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,07	1,23	*	0,87	0,04	0,01	0,20
TOTAL EM 100g							106,45	11,31	6,29	0,58
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em tiras; 2. Lavar, higienizar e cortar em rodela a cebola e o pimentão e a pimenta de cheiro, reservar; 3. Temperar a carne com alho, sal, pimenta do reino, colorau; 4. Em uma panela com óleo quente refogue as iscas de carne até dourar las; 5. Acrescente a cebola, o pimentão e a pimenta de cheiro até ficar macios; Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 122				TEMPO DE PREPARO: 60 MINUTOS			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: LARANJA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Laranja	90,00	1 unidade	90,00	64,29	1,40	*	29,21	122,22	0,63	0,07
TOTAL EM 100G							29,21	122,22	0,63	0,07
MODO DE PREPARO Higienizar a fruta e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 90				TEMPO DE PREPARO: 5 MINUTOS			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilingue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: LEITE QUENTE DESNATADO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Leite desnatado em pó	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	198,66	10,17	10,76	15,67
TOTAL EM 100G							198,66	10,17	10,76	15,67
MODO DE PREPARO: 1. Diluir o leite em pó com água quente; Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 40				TEMPO DE PREPARO: 5 MINUTOS			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: CARDÁPIO II – SÉRIES INICIAIS MODALIDADE DE ENSINO: BILÍNGUE INTEGRAL - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 A 10 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: Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 90				TEMPO DE PREPARO: 5 MINUTOS			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilingue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRONADA DE CARNE MOÍDA COM MANJERICÃO (MACARRÃO INTEGRAL, CARNE MOÍDA, MANJERICÃO, CEBOLA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne moída	50,00	2 colheres de sopa	50,00	42,37	1,18	*	90,68	11,28	4,70	0,00
Macarrão integral	50,00	2 colheres de sopa	50,00	50,00	1,00	*	185,56	5,00	0,65	38,97
Manjericão	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,00	1,25	*	0,85	0,08	0,02	0,15
Alho	1,00	1/3 dente d alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Tomate	10,00	1 colher de sopa	10,00	8,55	1,17	*	1,31	0,09	0,01	0,27
Cebola	10,00	1 colher de sopa	10,00	6,99	1,43	*	2,76	0,12	0,01	0,62
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
TOTAL EM 100g							312,29	16,87	8,43	40,99
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cortar os vegetais. Reservar; 2. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos; 3. Escorrer o macarrão e reservar; 4. Descongelar adequadamente, temperar e refogar a carne com alho, cebola, colorau, óleo, pimenta de cheiro, pimenta do reino, sal, cheiro verde, limão e tomate; 5. Acrescente os vegetais e deixar cozinhar até amolecer; 6. Adicionar o macarrão cozido na carne; 7. Mexer para misturar tudo; 8. Finalizar com manjericão higienizado e lavado. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 296				TEMPO DE PREPARO: 60 MINUTOS			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilingue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO MACARRONADA DE FRANGO (MACARRÃO INTEGRAL, FRANGO, ABOBRINHA, PIMENTA DE CHEIRO)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango (peito)	50,00	2 colheres de sopa	50,00	35,97	1,39	*	42,86	7,74	1,09	0,00
Macarrão integral	50,00	2 colheres de sopa	50,00	50,00	1,00	*	185,56	5,00	0,65	38,97
Alho	1,00	1/3 dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
Tomate	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Colorau	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Abobrinha	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,60	1,37	*	0,00	0,17	0,02	0,63
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100g							262,63	13,42	4,83	41,19
MODO DE PREPARO: 1. Lavar, higienizar e picar o cheiro verde. Reservar; 2. Ferver água com um pouco de sal e óleo; 3. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos; 4. Deixar escorrer o macarrão e reservar; 5. Descongelar adequadamente, temperar e refogar o frango com alho, cebola, colorau, limão, óleo, pimenta de cheiro, sal e tomate 6. Acrescentar abobrinha cortada ao frango, deixar cozinhar; 7. Adicionar o macarrão na panela em que o frango foi cozido e em seguida misturar o cheiro verde delicadamente; Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 149				TEMPO DE PREPARO: 60 MINUTOS			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MACAXEIRA COZIDA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Macaxeira	100,00	1 pedaço médio	100,00	74,63	1,34	*	113,00	0,84	0,22	26,99
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100G							113,00	0,84	0,22	26,99
MODO DE PREPARO 1. Higienizar, descascar e cortar em cubos grandes a macaxeira; 2. Cozinhar a macaxeira em água sem sal até amolecer; Servir conforme o cardápio										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 101				TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MAMÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Mamão	120,00	Fatia pequena	120,00	77,42	1,55	*	31,09	0,35	0,10	8,08
TOTAL EM 100G							31,09	0,35	0,10	8,08
MODO DE PREPARO 1.Higienizar e cortar em fatias; Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 120				TEMPO DE PREPARO: 10 MINUTOS			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 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	101,52	1,97	*	33,10	0,90	0,00	8,26
TOTAL EM 100g							33,10	0,90	0,00	8,26
MODO DE PREPARO: 1.Higienizar a melancia e cortar em fatias; Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 200				TEMPO DE PREPARO: 10 MINUTOS			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MELÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Melão	90,00	1 fatia média	90,00	86,54	1,04	*	25,42	0,59	0,00	6,51
TOTAL EM 100g							25,42	0,59	0,00	6,51
MODO DE PREPARO: 1.Higienizar e cortar em fatias; Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g):				TEMPO DE PREPARO: MINUTOS			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: CARDÁPIO II – SÉRIES INICIAIS MODALIDADE DE ENSINO: BILÍNGUE INTEGRAL - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 A 10 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE AVEIA (LEITE DESNATADO EM PÓ, AVEIA, ADOÇANTE)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Aveia	30,00	3 colheres de sopa	30,00	30,00	1,00	*	118,15	4,18	2,55	19,99
Adoçante	10,00	1 colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96
Leite desnatado pó	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
TOTAL EM 100 G							256,16	9,29	7,93	37,79
MODO DE PREPARO: 1. Deixar a aveia de molho por 10 minutos para hidratar os flocos. 2. Colocar em uma panela aveia, adoçante e o leite dissolvido em água filtrada; 3. Cozinhar em fogo baixo, sempre mexendo, até obter a consistência desejada; Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 60				TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE MILHO (LEITE DESNATADO EM PÓ, MILHO BRANCO, ADOÇANTE, COCO)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Milho Branco	50,00	2 colheres de sopa	50,00	50,00	1,00	*	80,07	1,66	3,59	12,56
Adoçante	10,00	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Leite desnatado em pó	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Coco seco ralado	15,00	3 colheres de sopa	15,00	15,00	1,00	*	99,00	1,03	9,68	3,66
TOTAL EM 100 G							317,06	7,81	18,65	34,01
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, adoçante e o coco ralado e deixar ferver bem. Servir morno conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 95				TEMPO DE PREPARO: 60 MINUTOS			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilingue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE TAPIOCA (LEITE DESNATADO EM PÓ, TAPIOCA, ADOÇANTE, COCO)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Tapioca	40,0	2 colheres sopa	40,0	40,00	1,0	*	132,40	0,20	0,12	32,44
Adoçante	10,0	½ colher sopa	10,0	10,00	1,0	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Leite desnatado 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 adoçante e o leite dissolvido em água filtrada; 3. Cozinhar em fogo baixo, sempre mexendo, até obter a consistência desejada. Servir conforme o cardápio										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 85				TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilingue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MIX DE SUCO (POLPA DE MANGA, POLPA DE MARACUJÁ, ADOÇANTE)							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	50,00	2 Colheres de sopa	50,00	50,00	1,00	*	24,15	0,19	0,12	6,26
Polpa de maracujá	50,00	2 Colheres de sopa	50,00	50,00	1,00	*	19,38	0,41	0,09	4,80
Adoçante	20,00	2 Colheres de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
TOTAL EM 100g							120,85	0,66	0,21	30,97
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e adoçante; Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 120				TEMPO DE PREPARO: 10 MINUTOS			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: OMELETE (OVO, CENOURA, COUVE, CEBOLA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	44,64	1,12	*	6,64	0,60	0,41	0,08
Cenoura	10,00	½ colher sopa	10,00	7,69	1,16	*	1,48	0,09	0,01	0,33
Couve	10,00	½ colher sopa	10,00	6,66	1,50	*	1,80	0,19	0,04	0,29
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 café	3,00	3,00	3,00	*	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
TOTAL EM 100g							126,62	3,25	11,44	3,71
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar adequadamente os ovos. Reservar; 2. Higienizar e picar a couve. Reservar; 3. Higienizar, picar e cozinhar a cenoura no vapor. Reservar; 4. Dourar a cebola numa panela aquecida com óleo e depois acrescentar o tomate e refogar; 5. Acrescentar os ovos em cima do refogado, acrescentar a couve e a cenoura e salpique o sal; 6. Virar com cuidado a preparação e não deixar queimar. Servir conforme o cardápio										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 84				TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilingue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: OVOS MEXIDOS							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Ovo	55,00	1 unidade	55,00	49,55	1,11	*	70,91	6,46	4,41	0,81
Manteiga	5,00	¼ colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							185,51	11,97	14,29	1,50
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar os ovos e quebrar um a um numa vasilha; 2. Acrescentar o sal; 3. Bater com um garfo ou na batedeira até ficarem espumosos; 4. Derreter a manteiga numa frigideira e coloque os ovos; 5. Mexer até que todo o ovo esteja cozido, mais ainda macio; Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 61				TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilingue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO INTEGRAL COM MANTEIGA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Pão integral	50,00	1 unidade	50,00	50,00	1,00	*	149,91	3,98	1,55	29,32
Manteiga	5,00	½ colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
TOTAL EM 100g							186,20	4,00	5,67	29,33
MODO DE PREPARO: 1. Cortar ao meio o pão e passar manteiga uniformemente. Servir conforme com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 55				TEMPO DE PREPARO: 5 MINUTOS			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXADA DA TIA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Peixe	180,00	1 filé médio	180,00	100,56	1,79	*	107,81	16,74	4,03	0,00
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	44,64	1,12	*	63,89	5,82	3,97	0,73
Cheiro-verde	3,00	½ colher sopa	3,00	1,43	2,10	*	0,49	0,04	0,01	0,08
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimentão	5,00	½ colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,82	0,04	0,01	0,19
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Batata inglesa	18,00	½ colher sopa	18,00	16,21	1,11	*	11,60	0,32	0,00	2,65
TOTAL EM 100g							117,77	12,70	6,07	2,40
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar os ovos e cozinhar numa panela com água; 2. Deixar esfriar e descascar. Reservar; 3. Cozinhar as batatas, descascar e cortar em rodela. Reservar; 4. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal; 5. Colocar numa panela cebola, cheiro verde, colorau, tomate, pimentão, pimenta de cheiro, colorau e óleo para refogar em fogo baixo; 6. Quando estiver quase cozido acrescentar as rodela de batata e os ovos. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 278				TEMPO DE PREPARO: 60 MINUTOS			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilingue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXE ESCABECHE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Peixe	180,00	2 filés médio	180,00	157,89	1,14	*	148,42	28,74	3,65	0,02
Alho	1,00	1/3 do dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Limão	5,00	1 colher de café	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,81	0,07	0,01	0,14
Farinha de trigo	10,00	1 colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	36,05	0,98	0,14	7,51
Pimentão	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,07	1,23	*	0,87	0,04	0,01	0,20
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	44,25	1,13	*	63,32	5,77	3,94	0,72
TOTAL EM 100g							280,61	35,83	10,76	9,66
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal; 2. Passe o peixe no ovo e na farinha de trigo; 3. Colocar numa frigideira óleo e deixar esquentar bem; 4. Acrescentar bem devagar 1 por 1 e deixar fritar; 5. Distribuir os peixes numa travessa forrada com papel toalha para tirar o excesso do óleo; 6. Colocar numa panela cebola, alho, colorau, pimenta de cheiro, pimentão, tomate, sal, cheiro verde e óleo para refogar em fogo baixo; 7. Mexa e deixe cozinhar até o ponto de caldo pastoso; caso necessário acrescente farinha de trigo e água para dar o ponto, desligue o fogo; 8. Acrescente o molho ao peixe. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 276				TEMPO DE PREPARO: 60 MINUTOS			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 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 branca	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 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; Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 181				TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin (QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PRATO SAUDÁVEL (BANANA E MELÃO EM CUBOS)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Banana	60,00	1 pedaço pequeno	60,00	36,14	1,66	*	35,51	0,46	0,02	9,38
Melão	60,00	1 pedaço pequeno	60,00	51,28	1,17	*	15,06	0,35	0,00	3,86
TOTAL EM 100g							50,57	0,81	0,02	13,24
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, cortar em cubos a banana; 2. Higienizar e cortar em cubos o melão; 3. Misturar as frutas; Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 120				TEMPO DE PREPARO: 10 MINUTOS			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PURÊ DE ABÓBORA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Abóbora	70,00	2 colheres sopa	70,00	51,09	1,37	*	20,44	0,89	0,27	3,16
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Leite desnatado em pó	20,00	½ colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Manteiga	5,00	¼ colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							158,48	6,12	9,78	11,53
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar em cubos grandes a abóbora; 2. Cozinhar a abóbora em água sem sal até amolecer; 3. Escorrer e liquidificar a abóbora com leite e água até ficar uma mistura pastosa. Reservar; 4. Refogar o alho, cebola, manteiga e óleo; 5. Adicionar a abóbora liquidificada e sal a gosto Servir conforme o cardápio										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 102				TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PURÊ DE BATATA INGLESIA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Batata inglesa	70,00	2 colheres sopa	70,00	63,06	1,11	*	40,59	1,12	0,00	9,26
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Leite desnatado em pó	20,00	½ colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Manteiga	5,00	¼ colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100 G							178,64	6,35	9,50	17,63
MODO DE PREPARO: 1.Higienizar, descascar e cortar em cubos grandes a batata inglesa; 2.Cozinhar a batata em água sem sal até amolecer; 3.Escorrer e liquidificar a batata com leite e água até ficar uma mistura pastosa. Reservar; 4.Refogar o alho, cebola, manteiga; 5.Adicionar a batata liquidificada e sal a gosto. Servir conforme o cardápio										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 102				TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PURÊ DE MACAXEIRA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Macaxeira	70,00	2 colheres sopa	70,00	52,24	1,34	*	79,10	0,59	0,16	18,89
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Leite desnatado em pó	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Manteiga	5,00	¼ colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100 G							195,36	5,81	7,19	27,26
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar em cubos grandes a macaxeira; 2. Cozinhar a macaxeira em água sem sal até amolecer; 3. Escorrer e liquidificar a macaxeira com leite e água até ficar uma mistura pastosa. Reservar; 4. Refogar o alho, cebola, manteiga e o sal, acrescentar a macaxeira batida e mistura bem. Servir conforme o cardápio										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 102				TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: REFOGADO DE LEGUMES (MAXIXE, ABÓBORA, CEBOLA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Abóbora	30,00	2 colheres de sopa	30,00	21,90	1,37	*	8,76	0,38	0,12	1,36
Maxixe	30,00	2 colheres de sopa	30,00	28,57	1,05	*	3,93	0,40	0,02	0,78
Alho	1,00	1/3 dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Tomate	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Cebola	5,00	1 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Açafrão	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,11	0,06	0,65
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
TOTAL EM 100g							42,35	1,07	3,21	3,47
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar os vegetais em cubos. Reservar; 2. Refogar em óleo quente o alho e a cebola até dourar; 3. Acrescentar os outros ingredientes um a um, deixando a abóbora e o maxixe por último; 4. Deixar cozinhar até amolecer. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 77				TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE ACELGA E TOMATE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Acelga	30,00	1 colher de sopa	30,00	20,55	1,46	*	4,30	0,30	0,02	0,95
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80
TOTAL EM 100 G							8,24	0,58	0,07	1,76
MODO DE PREPARO: 1.Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2.Organizar as hortaliças em uma travessa; 3.Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição. Servir conforme o cardápio										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 60				TEMPO DE PREPARO: 15 MINUTOS			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE ALFACE, REPOLHO 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	20,00	1 colher de sopa	20,00	15,27	1,31	*	1,31	0,09	0,02	0,27
Repolho	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,29	1,40	*	1,40	0,13	0,02	0,55
Tomate	20,00	1 colher de sopa	20,00	17,09	1,17	*	1,17	0,19	0,03	0,54
TOTAL EM 100 G							3,88	0,41	0,07	1,35
MODO DE PREPARO: 1.Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2.Organizar as hortaliças em uma travessa; 3.Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição. Servir conforme o cardápio										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 60				TEMPO DE PREPARO: 15 MINUTOS			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA COZIDA DE ABOBRINHA E CHUCHU							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Abobrinha	30,00	1 colher de sopa	30,00	21,90	1,37	*	1,31	0,25	0,03	0,94
Chuchu	30,00	1 colher de sopa	30,00	21,74	1,38	*	1,40	0,15	0,01	0,90
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	1,17	0,00	0,00	0,00
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100 G							4,64	0,42	0,05	2,10
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, lavar, descascar e cortar em cubos o chuchu; 2. Higienizar, lavar e cortar em cubos a abobrinha; 3. Cozinhe os vegetais no vapor até ficarem macios; 4. Arrume os legumes em uma travessa, tempere com sal e limão; 5. Cubra com filmito e conserve sob refrigeração até a hora de servir; Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 66				TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE 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	30,00	1 colher de sopa	30,00	20,55	1,46	*	1,31	0,30	0,02	0,95
Pepino	30,00	1 colher de sopa	30,00	21,90	1,37	*	1,40	0,19	0,00	0,45
TOTAL EM 100 G							3,88	0,49	0,02	1,40
MODO DE PREPARO: 1.Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2.Organizar as hortaliças em uma travessa; 3.Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição. Servir conforme o cardápio										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 60				TEMPO DE PREPARO: 15 MINUTOS			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE ALFACE, PEPINO E TOMATE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alface	20,00	1 colher de sopa	20,00	15,27	1,31	*	1,31	0,09	0,02	0,27
Pepino	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,60	1,37	*	1,40	0,13	0,00	0,30
Tomate	20,00	1 colher de sopa	20,00	17,09	1,17	*	1,17	0,19	0,03	0,54
TOTAL EM 100 G							3,88	0,41	0,05	1,10
MODO DE PREPARO: 1.Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2.Organizar as hortaliças em uma travessa; 3.Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição. Servir conforme o cardápio										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 60				TEMPO DE PREPARO: 15 MINUTOS			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: CARDÁPIO II – SÉRIES INICIAIS MODALIDADE DE ENSINO: BILÍNGUE INTEGRAL - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 A 10 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE REPOLHO, TOMATE E CEBOLINHA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Repolho	30,00	1 colher de sopa	30,00	21,43	1,40	*	1,31	0,19	0,03	0,83
Cebolinha	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,35	1,15	*	1,40	0,08	0,02	0,15
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,64	1,17	*	1,17	0,28	0,04	0,80
TOTAL EM 100 G										
MODO DE PREPARO: 1.Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2.Organizar as hortaliças em uma travessa; 3.Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição. Servir conforme o cardápio										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 65				TEMPO DE PREPARO: 15 MINUTOS			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE ALFACE E TOMATE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alface	30,00	1 colher de sopa	30,00	22,90	1,31	*	1,31	0,14	0,03	0,40
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,64	1,17	*	1,17	0,28	0,04	0,80
TOTAL EM 100 G							3,88	0,42	0,07	1,20
MODO DE PREPARO: 1.Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2.Organizar as hortaliças em uma travessa; 3.Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição. Servir conforme o cardápio										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 60				TEMPO DE PREPARO: 15 MINUTOS			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: CARDÁPIO II – SÉRIES INICIAIS MODALIDADE DE ENSINO: BILÍNGUE INTEGRAL - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 A 10 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA TRICOLOR (REPOLHO, TOMATE E MANGA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Repolho	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,29	1,40	*	1,31	0,13	0,02	0,55
Manga	20,00	1 colher de sopa	20,00	12,90	1,55	*	1,40	0,05	0,02	2,50
Tomate	20,00	1 colher de sopa	20,00	17,09	1,17	*	1,17	0,19	0,03	0,54
TOTAL EM 100 G							3,88	0,37	0,07	3,59
MODO DE PREPARO: 1.Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2.Organizar as hortaliças em uma travessa; 3.Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição. Servir conforme o cardápio										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 60				TEMPO DE PREPARO: 15 MINUTOS			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE 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	30,00	1 colher de sopa	30,00	20,13	1,49	*	1,40	0,36	0,02	0,45
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,64	1,17	*	1,17	0,28	0,04	0,80
TOTAL EM 100 G							3,88	0,64	0,07	1,25
MODO DE PREPARO: 1.Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2.Organizar as hortaliças em uma travessa; 3.Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição. Servir conforme o cardápio										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 60				TEMPO DE PREPARO: 15 MINUTOS			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE BETERRABA E CENOURA RALADAS							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Beterraba	30,00	1 colher de sopa	30,00	19,35	1,55	*	1,31	0,38	0,02	2,15
Cenoura	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,86	1,16	*	1,40	0,29	0,05	1,18
TOTAL EM 100 G							3,88	0,67	0,07	3,33
MODO DE PREPARO: 1.Selecionar, higienizar e ralar as hortaliças; 2.Organizar as hortaliças em uma travessa; 3.Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição. Servir conforme o cardápio										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 60				TEMPO DE PREPARO: 15 MINUTOS			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE FEIJÃO VERDE, PEPINO E TOMATE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão-verde	30,00	1 colher de sopa	30,00	29,13	1,03	*	35,34	0,92	0,91	5,92
Alho	1,00	1/3 dente d 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
Cebolinha	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,35	1,15	*	0,85	0,08	0,02	0,15
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pepino	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,60	1,37	*	1,39	0,13	0,00	0,30
Tomate	20,00	1 colher de sopa	20,00	17,09	1,17	*	2,62	0,19	0,03	0,54
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
TOTAL EM 100 G							70,27	1,53	3,97	7,62
MODO DE PREPARO: 1. Cozinhar o feijão-verde como de costume e reservar; 2. Higienizar, lavar e picar a cebolinha, reserve; 3. Higieniza, lavar e cortar em cubinhos o pepino e tomate, reservar; 4. Refogar o feijão verde com os temperos, deixar cozinhar por 5 minutos, para o tempero agregar ao feijão; 5. Com o feijão frio, acrescentar o pepino, o tomate e a cebolinha picados; Servir conforme o cardápio										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 90				TEMPO DE PREPARO: 40 MINUTOS			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAÇÃ, LARANJA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Banana	25,00	1 colher de sopa cheia	25,00	15,06	1,66	*	19,28	0,22	0,04	5,07
Laranja	90,00	1 unidade média	90,00	64,29	1,40	*	26,33	0,43	0,09	6,15
Maçã	40,00	1 colher de sopa cheia	40,00	25,81	1,55	*	10,36	0,12	0,03	2,69
Leite integral pó	10,00	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	49,67	2,54	2,69	3,92
TOTAL EM 100 G							83,31	2,07	1,71	16,13
MODO DE PREPARO: 1.Higienizar, descascar e cortar em cubos as frutas; 2.Misturar as frutas cortadas num recipiente. SUGESTÃO: Acrescentar na salada de fruta leite dissolvido na água ou suco de fruta.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 165				TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilingue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SOPA DE LEGUMES COM CARNE E MACARRÃO INTEGRAL (CARNE EM CUBOS, CENOURA, BATATA INGLESIA, VAGEM, MACARRÃO INTEGRAL)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne	40,00	2 colheres de sopa	40,00	33,90	1,18	*	72,54	9,02	3,76	0,00
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Macarrão integral	15,00	1 colher de sopa	15,00	15,00	1,00	*	37,11	1,00	0,13	7,79
Colorau	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher e sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	11,60	0,32	0,00	2,65
Batata	20,00	1 colhe de sopa	20,00	18,02	1,11	*	6,30	0,25	0,01	1,43
Tomate	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Vinagreira	15,00	1 colher de sopa	15,00	10,00	1,50	*	2,60	0,21	0,04	0,49
Cenoura	20,00	1 colher de sopa	20,00	17,24	1,16	*	31,94	1,94	0,12	5,94
Vagem	20,00	1 colher de sopa	20,00	15,75	1,27	*	3,92	0,28	0,03	0,84
TOTAL EM 100 G							192,67	12,94	7,08	19,28
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar; 2. Descongelar adequadamente a carne e temperar com alho, colorau, limão, tomate, pimenta de cheiro e sal; 3. Refogar e cozinhar a carne em óleo numa panela aquecida por aproximadamente 5 minutos na panela de pressão; 4. Acrescentar os vegetais cortados em cubos (cenoura, batata inglesa, vagem, vinagreira) e o macarrão; 5. Deixar cozinhar até o cozimento de todos ingredientes. Finalizar com cheiro verde; Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g):				TEMPO DE PREPARO: 60 MINUTOS			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilingue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SOPA DE FRANGO COM LEGUMES (FRANGO EM CUBOS, CHUCHU, ABÓBORA, BETERRABA, VINAGREIRA, MACARRÃO INTEGRAL)							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
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,28	1,17	*	1,45	0,12	0,02	0,25
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Filé de frango	40,00	2 colheres de sopa	40,00	28,78	1,39	*	49,78	8,89	1,30	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Colorau	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Tomate	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Abóbora	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,60	1,37	*	0,00	0,25	0,08	0,90
Chuchu	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,49	1,38	*	2,46	0,10	0,01	0,60
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Vinagreira	10,00	1 colher de sopa	10,00	6,67	1,50	*	1,73	0,14	0,02	0,33
Macarrão integral	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	148,45	4,00	0,52	31,18
TOTAL EM 100g							241,81	14,04	4,99	35,84
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar a abóbora, a beterraba e o chuchu em cubos. Reservar; 2. Higienizar, lavar e cortar em tiras a vinagreira. Reservar; 3. Descongelar adequadamente o frango, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão e sal; 4. Refogar e cozinhar o frango com os temperos em óleo quente, na panela de pressão até dourar; 5. Acrescentar os vegetais cortados, o macarrão e água até cobrir os ingredientes; 6. Deixar cozinhar até ficarem macios. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 181				TEMPO DE PREPARO: 60 MINUTOS			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilingue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: STROGONOFE DE FRANGO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Filé de frango	50,00	2 colheres de sopa	50,00	35,97	1,39	*	62,23	11,12	1,62	0,00
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Leite desnatado em pó	10,00	1 colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	49,67	2,54	2,69	3,92
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
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Colorau	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Tomate	5,00	1/8 colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Milho verde	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	19,51	0,65	0,47	3,43
Farinha de trigo	10,00	1 colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	36,05	0,98	0,14	7,51
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100 G							200,62	15,69	7,97	16,28
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar o frango adequadamente, cortar e temperar com colorau, alho, sal, cebola, pimenta do reino, pimenta de cheiro e limão; 2. Refogar com óleo e em seguida deixar cozinhar; 3. Dissolver o leite em pó e o trigo na água filtrada e acrescentar ao refogado de frango; 4. Deixar cozinhar até ficar na consistência cremosa; Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 122				TEMPO DE PREPARO: 60 MINUTOS			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE ACEROLA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa Acerola	100,00	2 Colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	21,94	0,59	0,00	5,54
Adoçante	20,00	1 Colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
TOTAL EM 100 G							82,71	0,55	0,00	21,21
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e adoçante; Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 120				TEMPO DE PREPARO: 15 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJÁ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de Cajá	100,00	2 Colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	27,00	0,59	0,17	6,38
Adoçante	20,00	1 Colheres de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
TOTAL EM 100 G							86,93	0,55	0,14	21,91
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e adoçante; Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 120				TEMPO DE PREPARO: 15 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJU							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de caju	100,00	2 Colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	18,28	0,24	0,08	4,68
Adoçante	20,00	1 Colheres de sopa	20,00	20,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96
TOTAL EM 100 G							94,95	0,45	0,13	24,39
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e adoçante; Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 120				TEMPO DE PREPARO: 15 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE GOIABA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de goiaba	100,00	2 Colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	27,08	0,54	0,22	6,50
Adoçante	20,00	1 Colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96
TOTAL EM 100 G							109,62	0,96	0,37	27,44
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e adoçante; Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 120				TEMPO DE PREPARO: 15 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE MANGA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de manga	100,00	2 Colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	48,31	0,38	0,23	12,52
Adoçante	20,00	1 Colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
TOTAL EM 100 G							104,68	0,37	0,20	27,02
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e adoçante. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 120				TEMPO DE PREPARO: 15 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE MARACUJÁ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de Maracujá	100,00	2 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	19,38	0,41	0,09	4,80
Adoçante	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
TOTAL EM 100 G							96,73	0,73	0,15	24,59
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e adoçante. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 120				TEMPO DE PREPARO: 15 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: TORRADA INTEGRAL							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Torradas integral	20,00	2 unidades	20,00	20,00	1,00	*	79,20	2,30	1,28	14,72
TOTAL EM 100 G							79,20	2,30	1,28	14,72
MODO DE MODO DE PREPARO: Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 20				TEMPO DE PREPARO: 2 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilingue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: TORTA DE CARNE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne bovina	100,00	1 pedaço pequeno	100,00	89,28	1,12	*	128,59	18,59	5,46	0,00
Ovo	25,00	½ unidade	25,00	22,30	1,12	*	31,91	2,91	1,98	0,36
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Batata inglesa	20,00	1/2 colher sopa	20,00	18,02	1,11	*	11,60	0,32	0,00	2,65
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
TOTAL EM 100 G							144,78	16,41	7,89	1,14
MODO DE PREPARO: 1. Lavar, descascar e cortar em cubos a batata inglesa e colocar para cozinhar no vapor. Reservar; 2. Higienizar os ovos e reservar; 3. Descongelar adequadamente a carne e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 4. Refogar a carne com cebola, tomate, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida; 5. Deixar cozinhar com pouco caldo; 6. Depois de cozida, desfiar e acrescentar a cebolinha e a batata inglesa. Reservar; 7. Separar as claras da gema, bater as claras em neve e acrescentar as gemas; 8. Misturar uma parte dos ovos batidos à carne desfiada, arrumar em uma forma retangular e colocar o restante dos ovos batidos por cima; 9. Levar para assar por aproximadamente 25 minutos. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 174,30				TEMPO DE PREPARO: 60 MINUTOS			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilingue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: TORTA DE FRANGO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Filé de frango	90,00	3 colheres sopa	90,00	64,79	1,39	*	112,09	20,03	2,92	0,00
Ovo	25,00	½ unidade	25,00	22,30	1,12	*	31,91	2,91	1,98	0,36
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
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
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Cheiro verde	3,00	1 colher sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
Beterraba	20,00	1 colher sopa	20,00	12,90	1,55	*	6,30	0,25	0,01	1,43
Vinagreira	20,00	1 colher sopa	20,00	13,33	1,50	*	3,47	0,28	0,05	0,65
Batata inglesa	35,00	1 colher sopa	35,00	31,53	1,11	*	20,30	0,56	0,00	4,63
TOTAL EM 100 G							205,45	14,80	4,87	5,00
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e picar o cheiro-verde. Reservar; 2. Descascar e cortar em cubos a batata inglesa e a beterraba, cozinhar no vapor e reservar; 3. Descongelar e temperar o frango com sal, pimenta do reino, limão, colorau e alho; 4. Aquecer uma panela com óleo, refogar o tomate e a cebola, em seguida acrescentar o frango, refogar e deixar cozinhar; 5. Quando estiver cozida, desfiar, em seguida acrescentar o cheiro-verde picado, a batata inglesa e a beterraba e misturar; 6. Higienizar os ovos, bater as claras em neve, em seguida acrescentar as gemas, juntar com a mistura do frango, misturar delicadamente; 7. Colocar em travessa e levar para assar em forno médio. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 215				TEMPO DE PREPARO: 60 MINUTOS			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: VINAGRETE (TOMATE, CEBOLA 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)
Tomate	10,00	1 colher de sopa	10,00	7,69	1,30	*	1,18	0,08	0,01	0,24
Cebola	10,00	1 colher de sopa	10,00	6,99	1,43	*	2,76	0,12	0,01	0,62
Cheiro verde	10,00	1 colher de sopa	10,00	4,76	2,10	*	1,62	0,13	0,02	0,28
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100 G							27,17	1,65	0,19	5,57
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cortar em pedaços pequenos o tomate, cebola e cheiro verde; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa, regar um pouco com azeite, sal e limão; 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 31				TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE ABACATE (ABACATE, LEITE DESNATADO EM PÓ, ADOÇANTE)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Abacate	50,00	2 colheres de sopa	50,00	33,11	1,51	*	0,00	0,41	2,78	2,00
Leite desnatado em pó	20,00	2 colheres de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Adoçante	10,00	1 colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96
TOTAL EM 100 G							138,01	5,53	8,16	19,79
MODO DE MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, retirar o caroço e extrair a polpa do abacate; 2. Liquidificar com água, adoçante e leite até ficar uma mistura homogênea; Servir conforme o cardápio										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 80				TEMPO DE PREPARO: 15 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE BANANA (BANANA, LEITE DESNATADO EM PÓ, ADOÇANTE)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Banana	50,00	2 colheres de sopa	50,00	33,11	1,51	*	32,53	0,42	0,02	8,59
Leite	20,00	1 colheres de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Adoçante	10,00	1 colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96
Aveia	5,00	½ colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	19,69	0,70	0,42	3,33
TOTAL EM 100 G							190,24	6,23	5,83	29,72
MODO DE MODO DE PREPARO: 1. Lavar, higienizar e cortar a banana; 2. Bater no liquidificador com água, leite, aveia e adoçante; Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 85				TEMPO DE PREPARO: 15 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Bilíngue Integral - IEMA FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA MISTA (MAÇÃ, BANANA E LEITE DESNATADO EM PÓ)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Banana	50,00	2 colheres de sopa	50,00	33,11	1,51	*	32,53	0,42	0,02	8,59
Leite	20,00	1 colheres de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Adoçante	10,00	1 colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96
Maçã	40,00	1 colher de sopa	40,00	33,33	1,20	*	18,51	0,10	0,00	5,05
TOTAL EM 100 G							189,05	5,63	5,40	31,44
MODO DE MODO DE PREPARO: 3. Lavar, higienizar e cortar a maçã e a banana; 4. Bater no liquidificador com água, leite e adoçante; Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 120				TEMPO DE PREPARO: 15 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164