

INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA



**FICHAS TÉCNICAS DE PREPARAÇÕES
NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS- HIPERTENSÃO
ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2024**



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

PREPARACÕES

1. Abacaxi
2. Arroz azedinho (arroz integral, vinagreira)
3. Arroz baião de dois (arroz integral, feijão, alho)
4. Arroz branco (arroz integral, alho)
5. Arroz com cenoura ralada (arroz integral, cenoura, alho)
6. Arroz com feijão verde (arroz integral, feijão-verde, alho)
7. Arroz com macarrão (arroz integral, macarrão integral, alho, pimenta de cheiro)
8. Arroz Maria Isabel (arroz integral, carne bovina em cubos, cebolinha, alho, pimenta de cheiro)
9. Batata doce cozida
10. Biscoito integral
11. Bisteca de carne bovina refogada com cebola
12. Café (adoçante)
13. Caldo de feijão, carne bovina desfiada, cheiro-verde, couve
14. Caldo de feijão com couve (feijão, couve, alho)
15. Caldo de frango desfiado com coentro
16. Caldo de frango desfiado com macaxeira (frango, macaxeira, cebolinha, pimenta de cheiro)
17. Carne bovina cozida com batata inglesa, abóbora, quiabo e maxixe
18. Carne desfiada com cebolinha (carne bovina desfiada, cebolinha, cebola, pimenta de cheiro)
19. Carne suína assada (carne suína, cebola, pimenta de cheiro, alho)
20. Carne suína trinchada (carne suína, cebola, alho, pimenta de cheiro)
21. Creme de milho (milho verde, leite desnatado, trigo)
22. Cuscuz de arroz (flocão de arroz, sal)
23. Cuscuz de milho flocão de milho, sal)
24. Farofa (cuscuz de milho cozido, cebola, manteiga)
25. Farofa colorida (cuscuz de milho cozido, ovos, cebolinha, tomate)
26. Farofa com cebola (cuscuz de milho cozido, cebola, manteiga)
27. Farofa com cenoura e couve (cuscuz de milho cozido, cenoura, couve, alho)
28. Farofa de flocão de milho com ovos mexidos (flocão, ovo, cebolinha)
29. Farofa de ovos mexidos (cuscuz de milho cozido, ovo, cebolinha)
30. Farofa de sardinha com cebolinha (cuscuz de milho cozido, sardinha, cebolinha)
31. Farofa verde (cuscuz de milho cozido, couve, cheiro-verde)
32. Feijão (feijão, cebola, alho)
33. Feijão com couve (feijão, couve, alho)
34. Feijão com espinafre e abóbora (feijão, espinafre, abóbora, alho)
35. Feijão com João gomes (feijão, João gomes, cheiro-verde)

36. Feijão com maxixe e quiabo (feijão, maxixe, quiabo, cheiro-verde)
37. Feijão cozido com abóbora (feijão, abóbora, pimenta de cheiro)
38. Feijão preto simples (feijão, alho)
39. Feijão-verde com maxixe e quiabo (feijão-verde, maxixe, quiabo)
40. Feijoadinha carioca (feijão preto, carne bovina, batata inglesa, abóbora, abobrinha, cheiro-verde, couve)
41. Frango com quiabo (frango, quiabo, cebolinha)
42. Frango cozido (frango, cebolinha)
43. Frango cozido com batata inglesa (frango, batata inglesa, cheiro-verde)
44. Galinhada especial (frango, couve, manjeriço)
45. Iogurte de fruta desnatado
46. Laranja
47. Leite desnatado
48. Maçã
49. Macarrão (macarrão integral, cebolinha, alho)
50. Macarrão (macarrão integral) de carne moída e manjeriço
51. Macaxeira cozida
52. Melão
53. Mingau de fubá de milho com coco (fubá de milho, coco seco, leite desnatado, adoçante)
54. Mingau de milho com coco ralado (milho branco, leite desnatado, coco seco, adoçante)
55. Mingau de tapioca com coco (tapioca, adoçante, leite desnatado, coco seco)
56. Mix de frutas (banana, maçã, melão)
57. Mix de frutas com aveia (mamão, laranja, banana, aveia)
58. Ovos mexidos (ovo, sal)
59. Pão cheio (pão integral, ovo, tomate, alface)
60. Pão integral
61. Pão integral com carne moída (pão integral, carne bovina moída, cheiro-verde, alface, cenoura)
62. Peixe cozido com batata inglesa (peixe, batata inglesa, cheiro-verde)
63. Peixe cozido com ovo e batata inglesa (peixe, batata inglesa, ovo, cheiro-verde)
64. Peixe escabeche (peixe, cheiro-verde, cebola, tomate)
65. Peixe ao molho de tomate (peixe, tomate, pimentão)
66. Picadinho de carne suína com legumes (carne suína em cubos, maxixe e quiabo)
67. Purê de abóbora (abóbora, leite desnatado)
68. Purê de batata doce (batata doce, leite desnatado)
69. Purê misto (abóbora, batata inglesa, leite desnatado)
70. Salada cozida (beterraba, maxixe, quiabo, cheiro-verde)
71. Salada cozida (chuchu, beterraba, acelga picadinha)
72. Salada crua (acelga, pepino, tomate, cenoura, limão)
73. Salada crua (acelga, tomate)
74. Salada crua (acelga, tomate, cheiro-verde, cebolinha)
75. Salada crua (alface, cebolinha, beterraba ralada)

76. Salada crua (alface, pepino, beterraba)
77. Salada crua (alface, pepino, tomate)
78. Salada crua (alface, rúcula, tomate)
79. Salada crua (alface, tomate, cheiro-verde)
80. Salada crua (beterraba, alface, vagem refogada)
81. Salada crua (pepino, tomate, cebolinha)
82. Salada crua (repolho, pepino, tomate)
83. Salada crua (rúcula, cenoura ralada)
84. Salada crua (tomate, beterraba)
85. Salada de fruta (banana, mamão, laranja)
86. Salada de frutas (melão, maçã, banana, aveia)
87. Salada refogada (chuchu, cebolinha)
88. Salada refogada (maxixe, quiabo, tomate)
89. Salada refogada (repolho, beterraba)
90. Strogonoff de carne bovina (carne bovina em cubos, leite desnatado, cheiro-verde, cebola, tomate)
91. Suco de abacaxi (adoçante)
92. Suco de acerola (adoçante)
93. Suco de cajá (adoçante)
94. Suco de caju (adoçante)
95. Suco de goiaba (adoçante)
96. Suco de graviola (adoçante)
97. Suco de manga (adoçante)
98. Suco de maracujá (adoçante)
99. Tangerina
100. Tirinhas de peito de frango trinchado (frango em tiras, cebola, pimenta de cheiro)
101. Torta de carne bovina moída (carne bovina moída, ovo, cebolinha)
102. Torta de carne bovina moída com batata inglesa (carne bovina moída, ovo, cebolinha, batata inglesa)
103. Torta de frango (frango desfiado, ovo, cheiro-verde, cebola)
104. Vitamina de abacate (leite integral, abacate, açúcar)
105. Vitamina de banana e aveia (leite desnatado, banana, aveia, adoçante)
106. Vitamina de banana e maçã (leite desnatado, banana, maçã, adoçante)
107. Vitamina de banana, mamão e aveia (leite desnatado, banana, mamão, aveia, adoçante)
108. Vitamina de goiaba (polpa de goiaba, leite desnatado, adoçante)

APRESENTAÇÃO

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

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

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

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

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

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

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

ORIENTAÇÕES IMPORTANTES

CALCULANDO AS QUANTIDADES DE PER CAPITAS

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

Exemplo: Arroz de couve com ovos mexidos

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

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

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

Exemplo: COUVE

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

Exemplo: OVO

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

HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS

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

Preparação da solução clorada



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

HIGIENIZAÇÃO DAS BANCADAS

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

HIGIENIZAÇÃO DOS UTENSÍLIOS

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

HIGIENIZAÇÃO DAS HORTALIÇAS

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- ETAPA DE ENSINO: Cardápio Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ABACAXI							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Abacaxi	90,00	1 fatia média	90,00	47,36	1,90	*	22,89	0,41	0,06	5,84
TOTAL EM 100g							48,32	0,86	0,12	12,33
MODO DE PREPARO: 1. Lavar o abacaxi e descascar; 2. Cortar em rodela; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 47,36g				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- ETAPA DE ENSINO: INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ AZEDINHO (arroz integral, vinagreira, óleo)							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	90,0	½ xicara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Vinagreira	15,0	1 ½ galho	15,00	10,00	1,50	*	2,60	0,21	0,04	0,49
Alho	1,0	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Sal	1,0	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,0	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100g							335,66	1404,34	6,40	3,18
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar adequadamente a vinagreira e cortar em pedaços. Reservar; 2. Lavar o arroz integral e refogar com alho e óleo; 3. Acrescente água e acertar o sal, mexa; 4. Em seguida acrescentar a vinagreira e misturar bem; 5. Deixe cozinhar; 6. Servir conforme cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 110,00				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- ETAPA DE ENSINO: INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ BAIÃO DE DOIS (arroz integral, feijão, alho)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz integral	90,00	½ xícara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Feijão	30,00	2 colheres sopas cheia	30,00	29,13	1,03	*	35,34	0,92	0,91	5,92
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 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
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							300,63	5,83	3,28	60,18
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 integral de acordo com o procedimento normal; 6. Misturar o arroz integral ao feijão; 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 126,00				TEMPO DE PREPARO: 60 min.			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- ETAPA DE ENSINO: INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ BRANCO (arroz integral, alho)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz integral	90,0	1 colher servir	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Alho	1,0	1/3 dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Sal	1,0	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,0	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100g							368,29	6,86	3,48	74,91
MODO DE PREPARO: 1. Amassar o alho e em uma panela e acrescentar óleo, sal e o arroz integral; 2. Refogar bem e depois acrescentar água; 3. Tampar a panela e deixar cozinhar por cerca de 30 minutos ou até amolecer; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 95,00				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM CENOURA (arroz integral, cenoura, alho)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz integral	90,00	½ xícara	90,00	90,00	1,00	*	250,45	5,01	0,23	55,13
Cenoura	25,0	1 colher sopa	20,0	18,52	1,16	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Alho	1,00	1/3 dente de alho	1,00	1,00	1,09	*	17,68	0,00	2,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5,00	1 colher sobremesa	3,00	2,10	1,43	*	5,17	0,19	0,04	0,79
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,83	0,04	0,00	0,19
TOTAL EM 100g							275,32	5,30	2,27	56,35
MODO DE PREPARO: 1. Lavar, descascar e cortar a cenoura em cubos; 2. Amassar o alho em uma panela e acrescentar a cenoura, o sal e o arroz integral; 3. Refogar bem e depois acrescentar água; 4. Tampar a panela e deixar cozinhar até amolecer; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 128,00				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM FEIJÃO-VERDE (arroz integral, feijão-verde, cebolinha, alho)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz integral	90,00	½ xícara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Feijão-verde	18,00	1 colher sopa	18,00	17,48	1,03	*	21,21	0,55	0,55	3,55
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Tomate	5,00	1 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	1/6 de colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ colher sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Óleo	3,00	½ unidade	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1 colher café	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/8 colher sopa	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
TOTAL EM 100g							301,01	5,84	3,12	60,61
MODO DE PREPARO: 1. Cozinhar o feijão-verde como de costume e reservar; 2. Higienizar a cebolinha, picar e reservar; 3. Refogar o arroz integral com os temperos, acrescentar água e deixar cozinhar por 10 minutos, em seguida acrescentar o feijão-verde e deixar cozinhar por mais 10 minutos; 4. Colocar a cebolinha por cima do arroz e deixar abafado até a hora de servir; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 130,30				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM MACARRÃO (arroz integral, macarrão integral, alho, 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)
Arroz integral	90,00	½ xícara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Macarrão integral	25,00	1 colher sopa	25,00	25,00	1,00	*	92,78	2,50	0,33	19,49
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							343,21	7,06	2,81	70,29
MODO DE PREPARO: 1. Lavar o arroz integral e reservar; 2. Refogar o macarrão integral com os temperos picados, até que o macarrão doure um pouco; 3. Acrescentar o arroz integral, mexer bem junto com o macarrão integral e os temperos; 4. Acrescentar água e deixar cozinhar por 15 minutos em seguida mexa um pouco e desligue o fogo; 5. Deixe abafado até a hora de servir; 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 135,00				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ MARIA ISABEL (arroz integral, carne bovina em cubos, cebolinha, alho, 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)
Arroz integral	90,00	½ xícara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Carne bovina em cubos	40,00	2 colheres sopa	40,00	33,90	1,18	*	48,83	7,06	2,07	0,00
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
TOTAL EM 100g							277,55	9,50	3,73	49,68
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos; 2. Higienizar e cortar a cebolinha. Reservar; 3. Aquecer o óleo e refogar a carne com o alho, a cebola e os outros temperos; 4. Adicionar o arroz integral e água fervente e deixar cozinhar até amolecer; 5. Finalizar com a cebolinha higienizada e picada sobre o arroz integral; 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 159,30				TEMPO DE PREPARO: 1h			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BATATA DOCE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Batata doce	70,00	1 fatia média	70,00	57,85	1,21	*	68,40	0,73	0,08	16,31
TOTAL EM 100g							118,24	1,26	0,13	28,20
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e colocar para cozinhar até ficar macia e servir de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 70g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 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 g	6 unidades	30,00	30,00	1,00	*	129,60	3,03	4,32	20,61
TOTAL EM 100g							432,00	10,10	14,40	68,70
MODO DE PREPARO: 1. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 30g				TEMPO DE PREPARO: 10 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BISTECA DE CARNE BOVINA REFOGADA COM CEBOLA (bisteca bovina, cebola, alho, 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)
Bisteca de carne bovina	200,00	1 bife médio	200,00	178,57	1,12	*	257,20	37,17	10,92	0,00
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta do reino	1,00	1 colher café	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	1,59	0,05	0,01	0,55
TOTAL EM 100g							148,44	621,06	19,25	7,18
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente a bisteca bovina, e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 2. Higienizar, descascar e cortar em rodela a cebola. Reservar; 3. Refogar as bistecas na panela junto com a cebola; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 217,00				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CAFÉ (café, adoçante)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Café	10,00	½ Colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	0,10	0,01	0,02	0,05
Adoçante	À gosto	Gota	00	00	00	*	00	00	00	00
TOTAL EM 100g							129,62	0,19	0,13	33,52
MODO DE PREPARO: 1. Ferver a água e ainda no fogo acrescentar o café; 2. Coar; 3. Colocar o adoçante a gosto; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO: 30g				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE FEIJÃO COM CARNE BOVINA DESFIADA (feijão, carne bovina desfiada, cheiro-verde, couve)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão	20,00	1 colher sopa	20,00	14,71	1,36	*	48,40	2,94	0,18	9,01
Carne bovina	30,00	1 colher sopa	30,00	25,42	1,18	*	36,61	5,29	1,55	0,00
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cheiro verde	3,00	1 colher sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
Couve	10,00	½ colher sopa	10,00	6,60	1,50	*	1,79	0,19	0,04	0,29
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
TOTAL EM 100g							190,31	14,06	7,79	16,39
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cortar em tirinhas a couve; 2. Cozinhar o feijão como de costume e bater no liquidificador e reservar; 3. Descongelar a carne bovina, temperar e reservar; 4. Colocar em uma panela o óleo, o restante dos temperos, a carne, refogue bem e deixe cozinhar; 5. Depois de cozida, desfiar e acrescentar o feijão batido, a couve e deixe cozinhar; 6. Finalizar com cheiro verde 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 78g				TEMPO DE PREPARO: 1h 20			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE FEIJÃO COM COUVE (feijão, couve, alho, 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)
Feijão	35,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
Couve	20,00	1 colher sopa	20,00	13,33	1,50	*	3,61	0,38	0,07	0,58
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
TOTAL EM 100g							231,48	11,74	5,59	35,22
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cortar em tirinhas a couve; 2. Cozinhar o feijão como de costume e bater no liquidificador e reservar; 3. Colocar em uma panela o óleo, o restante dos temperos, refogar a couve e acrescentar o caldo do feijão liquidificado; 4. Deixar cozinhar um pouco; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 76,00				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE FRANGO DESFIADO COM COENTRO (frango, coentro, cebolinha, 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	30,00	1 ½ colher sopa	30,00	21,58	1,39	*	37,33	6,67	0,97	0,00
Farinha branca	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
Coentro	3,00	1 colher de sopa	3,00	1,43	2,10	*	0,49	0,04	0,01	0,08
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100g							157,66	10,53	5,93	15,40
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cortar em rodela o coentro. Reservar; 2. Descongelar adequadamente e cortar em cubos o frango, temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 3. Refogar e cozinhar o frango em cubos com os demais temperos; 4. Em seguida colocar a farinha branca e adicionar mais água e deixar cozinhar; 5. Salpicar o coentro higienizada e cortada sobre o caldo; 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 94,30				TEMPO DE PREPARO: 1h			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE FRANGO COM MACAXEIRA (frango, macaxeira, cebolinha, 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	30,00	1 ½ colher sopa	30,00	21,58	1,39	*	37,33	6,67	0,97	0,00
Macaxeira	35,00	1 colher sopa	35,00	26,12	1,34	*	39,55	0,30	0,08	9,45
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100g							157,66	10,53	5,93	15,40
MODO DE PREPARO: 1. Lavar, descascar, cortar e cozinhar a macaxeira. Reservar; 2. Descongelar adequadamente e cortar em cubos o frango, temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 3. Refogar e cozinhar o frango em cubos com os demais temperos; 4. Bater a macaxeira cozida no liquidificador junto com uma parte do molho do cozimento do frango até formar um caldo grosso; 5. Colocar a macaxeira batida no liquidificador no frango e deixar cozinhar um pouco em fogo baixo; 6. Salpicar a cebolinha higienizada e cortada sobre o caldo; 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 94,30				TEMPO DE PREPARO: 1h			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE BOVINA COZIDACOM BATATA INGLESIA, ABÓBORA, QUIABO E MACAXEIRA (carne bovina, batata inglesa, abóbora, quiabo, maxixe)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne bovina em cubos	40,00	2 colheres sopa	40,00	33,90	1,18	*	48,83	7,06	2,07	0,00
Batata inglesa	20,00	1 colher sopa	20,00	18,02	1,11	*	11,60	0,32	0,00	2,65
Abóbora	20,00	1 colher sopa	20,00	14,59	1,37	*	5,84	0,25	0,08	0,90
Maxixe	40,00	1 colher sopa	40,00	38,09	1,05	*	5,24	0,53	0,03	1,04
Quiabo	40,00	1 colher sopa	40,00	32,52	1,23	*	9,74	0,62	0,10	2,07
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100g							71,73	5,77	3,41	4,84
MODO DE PREPARO: 1. Lavar, descascar e cortar em cubos a abóbora e a batata inglesa. Reservar; 2. Lavar, higienizar e cortar em cubos o maxixe e o quiabo. Reservar; 3. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 4. Refogar e cozinhar a carne em cubos com os demais temperos, por aproximadamente por 20 minutos; 5. Acrescentar a batata inglesa, abóbora, quiabo e maxixe e deixar cozinhar até que fiquem macios; 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 186,00				TEMPO DE PREPARO: 1H e 20 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE BOVINA DESFIADA COM CEBOLINHA (carne bovina desfiada, cebolinha, cebola, 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)
Carne bovina	60,00	2 colheres de sopa	60,00	50,85	1,18	*	73,24	10,59	3,11	0,00
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1/2 colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100g							104,79	15,11	8,53	1,59
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente a carne e cortar em tiras e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 2. Refogar a carne com o restante dos temperos e o óleo e deixar reduzir a água até ficar macia, em seguida desfiar; 3. Acrescentar a cebola em rodelas e fritar um pouco, finalize com a cebolinha picada; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 72,47g				TEMPO DE PREPARO: 1h			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE SUÍNA ASSADA (carne suína, cebola, pimenta de cheiro, alho)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne suína	180,00	6 colheres sopa	180,00	162,16	1,11	*	284,80	36,66	14,22	0,00
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Cebola	20,00	½ colher sopa	20,00	13,99	1,43	*	5,51	0,24	0,01	1,24
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
TOTAL EM 100g							172,89	20,08	9,36	0,83
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente a carne suína, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, pimenta do reino, limão e sal; 2. Refogar e cozinhar a carne suína numa panela aquecida com óleo; 3. Fritar a carne suína com as cebolas higienizadas e cortadas em rodela até dourar; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 208,00				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE SUÍNA TRINCHADA (carne suína, cebola, alho, 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)
Carne suína	180,00	6 colheres sopa	180,00	162,16	1,11	*	284,80	36,66	14,22	0,00
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Cebola	20,00	½ colher sopa	20,00	13,99	1,43	*	5,51	0,24	0,01	1,24
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100g							172,89	20,08	9,36	0,83
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente a carne suína, cortar em tiras e temperar com alho, colorau, pimenta do reino, limão e sal; 2. Refogar e cozinhar a carne suína numa panela aquecida com óleo; 3. Fritar a carne suína com as cebolas higienizadas e cortadas em rodela até dourar; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 208,00				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CREME DE MILHO (milho verde, leite desnatado, farinha de arroz)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Milho verde	50,00	2 colheres sopa	50,00	26,60	1,88	*	36,75	1,75	0,16	7,59
Manteiga ligh	5,00	¼ colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
Farinha de arroz	10,00	1 colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	36,05	0,98	0,14	7,51
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Leite desnatado	15,00	1 colher sopa	15,00	15,00	1,00	*	74,50	3,81	4,04	5,88
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							286,99	9,71	14,36	31,08
MODO DE PREPARO: 1. Dissolver o leite desnatado em pó na água filtrada; 2. Liquidificar o leite e o milho e reservar; 3. Refogar a cebola na manteiga ligh e depois acrescentar aos poucos a mistura de milho mexer sempre; 4. Adicionar aos poucos o leite desnatado e o trigo dissolvido com um pouco de água até obter um creme grosso.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 101,00				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CUSCUZ DE MILHO (flocão de milho, sal)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Flocão de milho	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1	*	141,39	2,89	0,76	31,55
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							344,86	7,04	1,86	76,95
MODO DE PREPARO: 1. Colocar a flocão e o sal em um recipiente; 2. Acrescentar água aos poucos e mexer bem; 3. Colocar a mistura numa cuscuzeira e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 10 minutos, até começar a cheirar; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 41,00				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA COLORIDA (cuscuz cozido, ovos, cebolinha, tomate)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Cuscuz cozido	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1	*	141,39	2,89	0,76	31,55
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	44,64	1,12	*	56,22	5,12	3,50	0,64
Cebolinha	2,3	1 Col. de sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Tomate	5,00	1/6 Col. de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ Col. de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 Col. de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 Col. de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 Col. de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100g							234,30	6,07	6,74	37,09
MODO DE PREPARO: CUSCUZ DE MILHO: 1. Colocar a flocão e o sal em um recipiente; 2. Acrescentar água aos poucos e mexer bem; 3. Colocar a mistura numa cuscuzeira e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 10 minutos, até começar a cheirar. Reservar. Farofa 1. Aquecer em uma panela o óleo, a cebola até que fique dourados; 2. Acrescentar o alho fatiado e deixar ficar tudo dourado (o alho tosta mais rápido que a cebola); 3. Colocar o ovo, a cenoura ralada e a couve em tirinhas higienizados, adicionar o sal no refogado e mexa; 4. Acrescentar toda o cuscuz cozido aos poucos e mexendo sem parar em fogo baixo para não queimar; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 146g				TEMPO DE PREPARO: 50 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE FLOCÃO DE MILHO COM OVOS MEXIDOS (flocão de milho, ovo, 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 sopa	40,00	40,00	1,00	*	141,39	2,89	0,76	31,55
Ovo	25,00	½ unidade	25,00	22,30	1,12	*	31,91	2,91	1,98	0,36
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							292,94	8,53	8,42	46,79
MODO DE PREPARO: CUSCUZ DE MILHO: 1. Colocar a flocão e o sal em um recipiente; 2. Acrescentar água aos poucos e mexer bem; 3. Colocar a mistura numa cuscuzeira e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 10 minutos, até começar a cheirar. Reservar. FAROFA 1. Higienizar e picar a cebolinha; 2. Fritar os ovos, acrescentar o cuscuz e a cebolinha e misturar bem; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 71,30				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE OVO (cuscuz cozido, ovo, cebolinha)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Cuscuz cozido	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	144,35	0,62	0,11	35,16
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
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	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							284,71	5,05	7,11	49,97
MODO DE PREPARO: CUSCUZ DE MILHO: 1. Colocar a flocão e o sal em um recipiente; 2. Acrescentar água aos poucos e mexer bem; 3. Colocar a mistura numa cuscuzeira e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 10 minutos, até começar a cheirar. Reservar. FAROFA 1. Higienizar e picar a cebolinha; 2. Fritar os ovos, acrescentar o cuscuz e a cebolinha e misturar bem; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 76,30				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE SARDINHA COM CEBOLINHA (cuscuz de milho, sardinha, cebolinha)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Cuscuz de milho	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
Sardinha	25,00	1 colher sopa	25,00	25,00	1,00	*	71,25	3,98	6,01	0,00
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Óleo	3,00	½ colher sopa	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100g							314,09	5,89	11,66	46,14
MODO DE PREPARO: CUSCUZ DE MILHO: 1. Colocar a flocão e o sal em um recipiente; 2. Acrescentar água aos poucos e mexer bem; 3. Colocar a mistura numa cuscuzeira e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 10 minutos, até começar a cheirar. Reservar. FAROFA 1. Higienizar as latas de sardinha, abri-las e escorrer óleo. Reservar; 2. Higienizar e picar a cebolinha. Reservar; 3. Refogar a cebola, o tomate no óleo e acrescentar a sardinha, deixar cozinhar um pouco; 4. Acrescentar aos poucos o cuscuz de milho, mexendo para não queimar; 5. Finalizar com a cebolinha picada; 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 81,30g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO (feijão, cebola, alho)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão	35,00	2 colheres sopa	35,00	33,98	1,03	*	111,81	6,79	0,43	20,80
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 colher alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
TOTAL EM 100g							331,98	16,31	8,10	50,32
MODO DE PREPARO: 1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho 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): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 42,39				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM COUVE (feijão, couve, alho)							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 sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
Couve	20,00	1 colher sopa	20,00	13,33	1,50	*	3,61	0,38	0,07	0,58
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
TOTAL EM 100g							231,48	11,74	5,59	35,22
MODO DE PREPARO: 1. Lavar e cortar a couve. Reservar; 2. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal; 4. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 5. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos ou até amolecer o feijão, em seguida acrescentar a couve e deixar mais 5 minutos; 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 76,00				TEMPO DE PREPARO: 60 min			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM ESPINAFRE E ABÓBORA (feijão, espinafre, abóbora, alho)							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	*	25,79	1,55	0,47	3,98
Abóbora	36,00	1 Colher de sopa	36,00	33,33	1,08	*	8,63	0,38	0,12	1,34
Espinafre	10,00	½ Colher de sopa	10,00	6,67	1,50	*	1,73	0,14	0,02	0,33
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	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 Colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	3,00	1 Colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							159,80	7,55	4,28	23,40
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. Higienizar o espinafre e reservar; 4. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal; 5. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 6. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos; 7. Acrescentar a abóbora e cozinhar por aproximadamente 10 minutos em seguida acrescente o espinafre e deixe mais 5 minutos ou até amolecer tanto o feijão como a abóbora; 8. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 42,39g				TEMPO DE PREPARO: 1h			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM JOÃO GOMES (feijão, João gomes, 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)
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	1 1/2 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 colher 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							234,18	11,83	5,54	36,25
MODO DE PREPARO: 1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Higienizar e picar as folhas de 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 d João Gomes e cozinhar por aproximadamente 10 minutos ou até amolecer. 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 57,00g				TEMPO DE PREPARO: 1h			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM MAXIXE E QUIABO (feijão, quiabo, maxixe, 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)
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 colher 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
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							196,56	9,93	4,64	30,33
MODO DE PREPARO: 1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Higienizar e cortar em cubos o maxixe e quiabo. Reservar; 3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal; 4. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 5. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos; 6. Acrescentar primeiro o quiabo e cozinhar por aproximadamente 10 minutos e em seguida o maxixe e deixe cozinhar por mais 5 minutos ou até o feijão está macio. 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 89,00g				TEMPO DE PREPARO: 1h 20 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COZIDO COM ABÓBORA (feijão, abóbora, 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)
Feijão	35,00	2 Colheres de sopa	35,00	33,98	1,03	*	25,79	1,55	0,47	3,98
Abóbora	36,00	1 Colher de sopa	36,00	33,33	1,08	*	8,63	0,38	0,12	1,34
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	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 Colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	3,00	1 Colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							102,30	3,38	5,62	9,73
MODO DE PREPARO: 1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Higienizar, 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 e cozinhar por aproximadamente 10 minutos ou até amolecer tanto o feijão como a abóbora; 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 88g				TEMPO DE PREPARO: 2h			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO PRETO SIMPLES (feijão preto, alho)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão preto	35,00	2 colheres 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							331,98	16,31	8,10	50,32
MODO DE PREPARO: 1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho 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): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 49,00g				TEMPO DE PREPARO: 1h			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO-VERDE COM MAXIXE E QUIABO (feijão-verde, maxixe, quiabo, 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)
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	14,15	1,06	*	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 colher 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
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							196,56	9,93	4,64	30,33
MODO DE PREPARO: 1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Higienizar e cortar em cubos o maxixe e quiabo. Reservar; 3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal; 4. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 5. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos; 6. Acrescentar primeiro o quiabo e cozinhar por aproximadamente 10 minutos e em seguida o maxixe e deixe cozinhar por mais 5 minutos ou até o feijão está macio. 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 89,00g				TEMPO DE PREPARO: 1h 20 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJOADA CARIOCA (feijão, carne bovina em cubos, batata, inglesa, abóbora, abobrinha, cheiro-verde, couve)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão	35,00	2 colheres sopa	35,00	33,98	1,09	*	111,80	6,79	0,43	20,80
Carne bovina em cubos	30,00	1 colher sopa	30,00	25,42	1,18	*	36,61	5,29	1,55	0,00
Batata inglesa	35,00	1 colher sopa	35,00	31,53	1,11	*	20,30	0,56	0,00	4,63
Abóbora	36,00	1 colher sopa	36,00	33,33	1,08	*	13,33	0,58	0,18	2,06
Abobrinha	30,00	1 colher sopa	30,00	23,08	1,30	*	4,45	0,26	0,03	0,99
Cheiro verde	3,00	1 colher sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
Couve	20,00	1 colher sopa	20,00	13,33	1,50	*	3,61	0,38	0,07	0,58
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
TOTAL EM 100g							121,86	7,78	2,91	16,62
MODO DE PREPARO: 1. Lavar, descascar e cortar em cubos a batata inglesa, a abóbora e a abobrinha. Reservar; 2. Higienizar e cortar em tiras a couve. Reservar; 3. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 4. Descongelar a carne adequadamente, cortar em cubos e temperar com alho, sal, colorau, limão, pimenta de cheiro e pimenta do reino; 5. Refogar numa panela de pressão aquecida o óleo, o tomate e a cebola, acrescentar a carne e refogar mais um pouco, acrescentar o feijão e a carne e cozinhar por 10 minutos, após pegar pressão; 6. Tirar da pressão e acrescentar os legumes e deixar cozinhar por mais 20 minutos sem a pressão; 7. Acrescentar em seguida a couve e desligar o fogo; 8. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 216,00				TEMPO DE PREPARO: 1 h e 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO COM QUIABO (frango, quiabo, cebolinha)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango	180,00	1 pedaço médio	180,00	129,50	1,39	*	224,04	40,03	5,84	0,00
Quiabo	40,00	1 colher sopa	40,00	24,39	1,23	*	7,30	0,47	0,07	1,55
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
TOTAL EM 100g							150,25	23,30	5,11	1,54
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente o frango, cortar e temperar com alho, colorau, limão e sal; 2. Refogar o restante dos temperos, acrescentar o frango e continuar refogando por 2 minutos, acrescentar água e deixar cozinhar por 15 minutos; 3. Acrescentar os quiabos e cozinhar por mais 15 minutos; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g):				TEMPO DE PREPARO:			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO COZIDO (frango, cebolinha)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Coxa e sobrecoxa de frango	180,00	1 pedaço médio	180,00	129,50	1,39	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	224,04	40,03	5,84	0,00
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Limão	5,00	1 colher chá	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	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,07	0,00	0,00	0,02
TOTAL EM 100g							169,74	26,77	5,89	0,76
MODO DE PREPARO: 1. Lavar, higienizar e cortar a cebolinha; 2. Descongelar adequadamente o frango, cortar e temperar com alho, colorau, limão e sal; 3. Refogar o restante dos temperos, acrescentar o frango e continuar refogando por 2 minutos, acrescentar água e deixar cozinhar; 4. Desligar o fogo e acrescentar a cebolinha cortada; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 209,30				TEMPO DE PREPARO: 1h			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO COZIDO COM BATATA INGLESA (frango, batata inglesa, cheiro-verde)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango	90,00	1 pedaço pequeno	90,00	64,75	1,39	*	96,78	13,45	4,36	0,00
Batata inglesa	20,00	½ colher de sopa	20,00	18,18	1,11	*	21,50	0,23	0,02	5,13
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 alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 Colher de 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
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 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Tomate	5,00	1/6 colher 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
TOTAL EM 100g							144,10	13,42	7,11	6,09
MODO DE PREPARO: 1. Lavar, higienizar e cortar o cheiro-verde e batata inglesa; 2. Descongelar adequadamente o frango; 3. Temperar o frango com alho, cebola, limão, o tomate, pimenta do reino e colorau; 4. Refogar o frango e deixar cozinhar até ficar macio; 5. Colocar a batata inglesa e deixar cozinhar até ficarem macios; 6. Desligar o fogo e acrescentar o cheiro-verde; 7. Sirva de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 137g				TEMPO DE PREPARO: 1h 20 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: GALINHADA ESPECIAL (frango, couve manjerição, alho)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango	180,00	1 pedaço médio	180,00	129,50	1,39	*	209,53	22,75	12,46	0,00
Couve	10,00	1 colher sopa	10,00	7,69	1,30	*	2,08	0,22	0,04	0,33
Manjerição	5,00	2 colheres sopa	5,00	3,29	1,52	*	0,70	0,07	0,01	0,12
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
TOTAL EM 100g							142,72	12,88	8,45	3,18
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cortar a couve e o manjerição. Reservar; 2. Descongelar adequadamente o frango e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 3. Refogar o restante dos temperos e acrescentar a galinha, refogar deixar cozinhar até que fique macia; 4. Depois de cozida acrescentar a couve e o manjerição por mais 2 minutos; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 247,00				TEMPO DE PREPARO: 1h e 20 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 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	160,00	1 unidade	160,00	160,00	1,00	*	157,90	5,54	5,55	23,39
TOTAL EM 100g							157,90	3,46	3,47	14,62
MODO DE PREPARO: 1. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 160,00				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: 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)
Leite em pó desnatado	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	144,35	0,62	0,11	35,16
TOTAL EM 100g							496,95	25,42	26,90	39,18
MODO DE PREPARO: 1. Colocar água e o leite em pó no liquidificador, bater até formar uma mistura homogênea; 2. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 102,00				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MAÇÃ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Maçã	90,00	1 unidade média	90,00	75,00	1,20		41,64	0,22	0,00	11,37
TOTAL EM 100G							41,64	0,29	0,00	15,15
MODO DE PREPARO: 1. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 190g				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRÃO (macarrão integral, cebolinha, alho)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Macarrão integral	30,00	1 colher de sopa	30,00	30,00	1,00	*	111,17	3,10	0,59	22,99
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebolinha	2,30	1 colher de sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,50	0,05	0,01	0,09
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 de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
TOTAL EM 100g							141,42	7,17	7,81	51,36
MODO DE PREPARO: 1. Ferver água com um pouco de sal e óleo; 2. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos; 3. Deixar escorrer o macarrão e reservar; 4. Acrescentar em uma panela aquecida com óleo, o alho amassado e cebola. Deixar dourar; 5. Adicionar o tomate, sal e colorau; 6. Mexer e servir conforme o cardápio; 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 46,27g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRONADA DE CARNE MOÍDA E MANJERICÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Macarrão integral	30,00	1 colher sopa	30,00	30,00	1,00	*	111,17	3,10	0,59	22,99
Carne moída	30,00	1 Colher de sopa	30,00	26,79	1,12	*	36,58	5,20	1,59	0,00
Manjericão	5,00	2 colheres de sopa	5,00	3,29	1,52	*	0,70	0,07	0,01	0,12
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100g							193,35	15,95	4,85	20,12
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cortar o manjericão. Reservar; 2. Descongelar adequadamente a carne moída, temperar com sal, limão, colorau, alho e pimenta do reino; 3. Em uma panela aquecida com óleo refogar os outros temperos com a carne moída. Reservar; 4. Ferver água com um pouco de sal e óleo; 5. Colocar o macarrão integral na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos; 6. Deixar escorrer o macarrão integral e reservar; 7. Acrescentar em uma panela aquecida com óleo, o alho amassado e cebola. Deixar dourar; 8. Adicionar o macarrão integral com a carne moída já cozida; 9. Mexer um pouco, salpicar o manjericão por cima e desligue o fogo; 10. Servir conforme o cardápio										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 46,27g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MACAXEIRA COZIDA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Macaxeira	90,00	3 colheres de sopa	90,00	67,16	1,34	*	101,70	0,76	0,20	24,29
TOTAL EM 100g							151,42	1,13	0,30	36,17
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a macaxeira e reservar; 2. Ferver água com um pouco de sal e colocar a macaxeira deixar cozinhar até ficar macia; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 90g				TEMPO DE PREPARO: 1h			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MELÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Melão	90,00	1 fatia média	90,00	86,54	1,04	*	25,42	0,59	0,00	6,51
TOTAL EM 100 G							29,37	0,68	0,00	7,53
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar o melão; 2. Cortar em fatias e servir de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 90g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE FUBÁ DE MILHO COM COCO (fubá de milho, coco seco ralado, 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)
Fubá de milho	35,00	2 colheres sopa	35,00	35,00	1,00	*	123,72	2,52	0,67	27,61
Adoçante	À gosto	Gota	00	00	00		00	00	00	00
Leite desnatado	20,00	1 colheres sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Coco seco ralado	5,00	¼ colheres sopa	5,00	2,65	1,88	*	70,21	0,73	6,86	2,60
TOTAL EM 100g							438,82	11,07	17,07	63,45
MODO DE PREPARO: 1. Misturar o leite desnatado dissolvido na água e fubá de milho até dissolver; 2. Cozinhar em fogo brando, mexendo sempre até o ponto desejado; 3. Acrescentar o coco seco ralado e deixar terminar de cozinhar; 4. Colocar o adoçante à gosto; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 70,00				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE MILHO COM COCO (milho branco, leite integral, açúcar, coco seco ralado)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Milho Branco	50,00	2 colheres de sopa	50,00	50,00	1,00	*	80,07	1,66	3,59	12,56
Adoçante	À gosto	Gota	00	00	00		00	00	00	00
Leite desnatado 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	8,22	19,63	35,79
MODO DE PREPARO: 1. Deixar o milho branco de molho no mínimo 3 horas; 2. Colocar o milho com água na panela de pressão para cozinhar até amolecer; 3. Acrescentar o leite desnatado em pó dissolvido em água e o coco ralado e deixar ferver bem; 4. Colocar o adoçante à gosto 5. Servir morno conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g):				TEMPO DE PREPARO:			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE TAPIOCA COM COCO ((tapioca, açúcar, leite integral, coco seco)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Tapioca	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	132,40	0,20	0,12	32,44
Adoçante	À gosto	Gota	00	00	00		00	00	00	00
Leite em pó desnatado	30,00	1 ½ colher sopa	30,00	30,00	1,00	*	149,00	7,63	8,07	11,75
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							397,54	9,71	10,11	67,92
MODO DE PREPARO: 1. Deixar a tapioca de molho por 10 minutos. 2. Colocar em uma panela a tapioca e o leite dissolvido em água filtrada; 3. Cozinhar em fogo baixo, sempre mexendo, até obter a consistência desejada; 4. Acrescentar o coco e deixar ferver um pouco mais; 5. Colocar o adoçante à gosto; 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 81,50g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MIX DE FRUTAS (banana, maçã, melão)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Banana	45,00	2 colheres sopa	45,00	27,10	1,66	*	21,11	0,33	0,02	5,50
Maçã	45,00	2 colheres sopa	45,00	37,50	1,20	*	23,45	0,08	0,09	6,22
Melão	45,00	2 colheres sopa	45,00	38,46	1,17	*	11,30	0,26	0,00	2,89
TOTAL EM 100g							104,96	3,02	2,65	18,98
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): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 135,00				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MIX DE FRUTAS COM AVEIA (mamão, laranja, banana, aveia)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Banana	45,00	2 colheres sopa	45,00	27,10	1,66	*	21,11	0,33	0,02	5,50
Laranja	45,00	2 colheres sopa	45,00	32,14	1,40	*	14,60	0,31	0,03	3,69
Mamão	45,00	2 colheres sopa	45,00	29,03	1,55	*	11,66	0,13	0,04	3,03
Aveia em flocos	5,00	1 colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	19,69	0,70	0,42	3,33
TOTAL EM 100g							71,91	1,58	0,55	16,68
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): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 140,00				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: OVOS MEXIDOS (ovo, manteiga, sal)							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 lighth	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							193,00	11,66	15,35	1,47
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 lighth numa frigideira e coloque os ovos; 5. Mexer até que todo o ovo esteja cozido; 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 61,00				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO CHEIO (pão integral, ovo, alface, tomate)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	44,64	1,12	*	63,89	5,82	3,97	0,73
Pão integral	50,00	1 unidade	50,00	50,00	1,00	*	149,91	3,98	1,55	29,32
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Alface	10,00	1 folha	10,00	8,19	1,22	*	1,13	0,14	0,01	0,20
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							227,73	9,20	4,35	24,17
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e separar a alface. Reservar; 2. Higienizar e cortar em rodela os tomates. Reservar; 3. Higienizar os ovos, quebrá-los em um recipiente. Reservar; 4. Aquecer uma frigideira com óleo e fritar os ovos; 5. Cotar o pão integral ao meio, rechear com ovo, alface e tomate, um a um; 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 119,00				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO INTEGRAL							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	50,0	1 unidade	50,0	50,0	1,0	*	149,91	3,98	1,55	29,32
TOTAL EM 100g							299,81	7,95	3,10	58,65
MODO DE PREPARO: 1. Servir conforme com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 100,00				TEMPO DE PREPARO: 5 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO INTEGRAL COM CARNE MOÍDA (pão integral, carne bovina moída, cheiro-verde, alface, cenoura)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne bovina moída	60,00	2 colheres de sopa	40,00	33,90	1,12	*	40,39	7,30	1,02	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	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
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	*	2,11	0,26	0,02	0,37
Cenoura	20,00	1 colher de sopa	20,00	18,52	1,16	*	3,88	0,14	0,03	0,59
TOTAL EM 100g							227,73	11,95	5,65	31,39
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 a cenoura e a alface; 4. Cortar o pão integral ao meio e colocar a carne moída, a cenoura ralada e a alface picado. 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 130G				TEMPO DE PREPARO: 1h			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXE COZIDO COM BATATA INGLESIA (peixe, 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)
Peixe	180,00	1 filés médios	180,00	100,56	1,79	*	107,81	16,74	4,03	0,00
Cheiro verde	3,00	½ colher sopa	3,00	1,43	2,10	*	0,49	0,04	0,01	0,08
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimentão	5,00	½ colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,82	0,04	0,01	0,19
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	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	20,00	½ colher sopa	20,00	18,02	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. Cozinhar as batatas, descascar e cortar em rodela. Reservar; 2. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal; 3. Colocar numa panela cebola, cheiro verde, colorau, tomate e óleo para refogar em fogo baixo; 4. Acrescentar o peixe ao refogado; 5. Adicionar água até cobrir o peixe e deixar cozinhar em fogo baixo, junto com a as batatas já cozidas; 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 278,00				TEMPO DE PREPARO: 1h e 20 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXE COZIDO COM OVO E BATATA INGLESA (peixe, ovo, batata inglesa, 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)
Peixe	180,00	1 filés médios	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	20,00	½ colher sopa	20,00	18,02	1,11	*	11,60	0,32	0,00	2,65
TOTAL EM 100g							116,157	12,55	6,01	2,20
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 e óleo para refogar em fogo baixo; 6. Acrescentar o peixe ao refogado; 7. Adicionar água até cobrir o peixe e deixar cozinhar em fogo baixo, junto com a as batatas já cozidas; 8. Depois de cozido, acrescentar os ovos; 9. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 278,00				TEMPO DE PREPARO: 1h20 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXE REFOGADO (peixe, cheiro-verde, cebola, tomate)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Peixe	180,00	1 filé médio	180,00	100,56	1,79	*	107,80	16,74	4,03	0,00
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,49	0,04	0,01	0,08
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimentão	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,82	0,04	0,01	0,19
Pimenta de cheiro	5,00	1/6 colher de sopa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Colorau	1,00	¼ colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	3,00	½ unidade	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 col. de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Limão	5,00	1/8 de colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100g							115,03	14,06	5,84	0,89
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal; 2. Em uma panela cortar os temperos, colocar o peixe e deixar refogar, sem desmanchar. 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 128g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXE REFOGADO AO MOLHO DE TOMATE (peixe, tomate, pimentão)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Peixe	180,0	2 filés médio	180,00	100,56	1,79	*	21,34	15,57	1,15	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 col. de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1/6 col. de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
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 col de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimentão	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,82	0,04	0,01	0,19
Sal	1,00	1/8 de col de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							97,49	14,51	3,85	0,45
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal; 2. Colocar numa panela o pimentão, cebola, colorau, pimenta de cheiro, tomate para refogar em fogo baixo; 3. Acrescentar o peixe ao refogado; 4. Adicionar um pouco de água e deixar refogar em fogo baixo por cerca de 4 minutos para não esbagaçar; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 84g				TEMPO DE PREPARO: 1h			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PICADINHO DE CARNE SUÍNA COM LEGUMES (carne suína em cubos, maxixe, quiabo)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne suína	180,00	6 colheres sopa	180,00	162,16	1,11	*	284,79	36,65	14,22	0,00
Inhame	35,00	1 colher sopa	35,00	25,74	1,36	*	19,34	0,41	0,04	4,65
Maxixe	40,00	1 colher sopa	40,00	38,09	1,05	*	5,24	0,53	0,03	1,04
Quiabo	40,00	1 colher sopa	40,00	32,52	1,23	*	9,74	0,62	0,10	2,07
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimentão verde	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
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
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
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
TOTAL EM 100g							129,76	14,90	6,80	1,71
MODO DE PREPARO: 1. Lavar, higienizar e cortar em rodela o quiabo e o maxixe. Reservar; 2. Descongelar adequadamente e cortar em cubos pequenos a carne suína, temperar com alho, limão, sal, pimenta do reino e colorau. Reservar; 3. Refogar o restante dos temperos com óleo, em seguida acrescentar a carne suína e refogar um pouco mais; 4. Acrescentar água suficiente para o cozimento, quando a carne estiver quase macia, acrescentar o quiabo e o maxixe e deixe cozinhar até que amoleçam; 5. Sirva conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 292,00				TEMPO DE PREPARO: 1h e 20 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PURÊ DE ABÓBORA (abóbora, leite em pó desnatado)							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 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							226,62	8,71	14,38	15,81
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; 5. Adicionar a abóbora liquidificada e sal a gosto e servir conforme o cardápio; 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 102,00g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PURÊ DE BATATA DOCE (batata doce, 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)
Batata doce	70,00	2 colheres sopa	70,00	57,85	1,21	*	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 pó	20,00	½ colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
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							191,10	6,79	10,17	18,86
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar em cubos grandes a batata doce; 2. Cozinhar a batata em água sem sal até amolecer; 3. Escorrer e liquidificar a batata com leite desnatado e água até ficar uma mistura pastosa. Reservar; 4. Refogar o alho, cebola; 5. Adicionar a batata liquidificada, o sal a gosto e mexer um pouco; 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 102,00g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PURÊ MISTO (abóbora, batata inglesa, 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)
Abóbora	35,00	1 colher sopa	35,00	25,54	1,37	*	10,22	0,45	0,14	1,58
Batata inglesa	35,00	1 colher sopa	35,00	31,53	1,11	*	20,30	0,56	0,00	4,63
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 em pó desnatado	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							192,66	7,13	11,02	16,67
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar em cubos grandes a batata inglesa e a abóbora; 2. Cozinhar a batata e a abóbora em água sem sal até amolecer; 3. Escorrer e liquidificar a batata e a abóbora com leite desnatado e água até ficar uma mistura pastosa. Reservar; 4. Refogar o alho, cebola, manteiga; 5. Adicionar a mistura liquidificada, o sal a gosto e mexer um pouco; 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 102,00				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA COZIDA (beterraba, maxixe, quiabo, 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)
Maxixe	15,00	1 colher sopa	1500	14,15	1,05	*	5,24	0,53	0,03	1,04
Beterraba	20,00	1 colher sopa	20,00	12,90	1,55	*	6,30	0,25	0,01	1,43
Quiabo	20,00	1 colher sopa	20,00	16,26	1,23	*	9,74	0,62	0,10	2,07
Cheiro verde	3,00	1 colher sopa	3,00	2,59	1,16	*	1,48	0,12	0,02	0,25
TOTAL EM 100g							22,75	1,74	0,18	5,46
MODO DE PREPARO: 1. Cozinhar os legumes como de costume; 2. Cortar em cubos e arrumar em uma travessa; 3. Temperar com cheiro-verde, sal e limão; 4. Cubra com filmito e conserve sob refrigeração até a hora de servir; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 87,86				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA COZIDA (beterraba, chuchu, acelga picadinha)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Acelga	25,00	1 colher sopa	25,00	17,12	1,46	*	3,59	0,25	0,02	0,79
Beterraba	20,00	1 colher sopa	20,00	12,90	1,55	*	6,30	0,25	0,01	1,43
Chuchu	20,00	1 colher sopa	20,00	14,49	1,38	*	2,46	0,10	0,01	0,60
TOTAL EM 100g							12,34	1,35	0,09	6,35
MODO DE PREPARO: 1. Cozinhe a beterraba e o chuchu, corte em cubos e reserve; 2. Higienize e corte a acelga em tiras; 3. Arrume os legumes em uma travessa, tempere com sal e limão; 4. Cubra com filmito e conserve sob refrigeração até a hora de servir; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 44,51g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (acelga, pepino, tomate, cenoura, limão)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Acelga	25,00	1 colher sopa	25,00	17,12	1,46	*	3,59	0,25	0,02	0,79
Pepino	20,00	1 colher sopa	20,00	14,60	1,77	*	1,39	0,13	0,00	0,30
Tomate	30,00	1 colher sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80
Cenoura	25,00	1 colher sopa	25,00	21,55	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100g							19,84	1,13	0,14	3,86
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cortar os legumes e reservar; 2. Juntar tudo em uma travessa, temperar com sal e limão e cobrir com filmito e guardar sob refrigeração; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 105g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (acelga, tomate)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Acelga	25,00	1 colher sopa	25,00	17,12	1,46	*	3,59	0,25	0,02	0,79
Tomate	30,00	1 colher sopa	30,00	21,90	1,37	*	3,36	0,24	0,04	0,69
TOTAL EM 100g							17,80	1,25	0,14	3,79
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com filmito ou tampa, até o momento da distribuição; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 55,00				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (acelga, tomate, cheiro-verde, cebolinha)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Acelga	25,00	1 colher sopa	25,00	17,12	1,46	*	3,59	0,25	0,02	0,79
Cebolinha	5,00	1 colher sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,46	0,04	0,01	0,08
Cheiro verde	5,00	1 colher sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Tomate	30,00	1 colher sopa	30,00	21,90	1,37	*	3,36	0,24	0,04	0,69
TOTAL EM 100g							19,41	1,43	0,18	3,97
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com filmito ou tampa, até o momento da distribuição; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 65,00				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (alface, cebolinha, beterraba ralada)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alface	25,00	1 colher sopa	25,00	19,08	1,31	*	2,04	0,26	0,03	0,32
Cebolinha	5,00	1 colher sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,46	0,04	0,01	0,08
Beterraba	20,00	1 colher sopa	20,00	12,90	1,55	*	6,30	0,25	0,01	1,43
TOTAL EM 100g							25,61	1,61	0,15	5,35
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Ralar a beterraba; 3. Organizar as hortaliças em uma travessa; 4. Deixar sob refrigeração, protegidas com filmito ou tampa, até o momento da distribuição; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 50,00				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (alface, pepino, beterraba)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alface	25,00	1 colher sopa	25,00	19,08	1,31	*	2,64	0,32	0,02	0,46
Pepino	20,00	1 colher sopa	20,00	14,60	1,37	*	1,39	0,13	0,00	0,30
Beterraba	20,00	1 colher sopa	20,00	12,90	1,55	*	6,30	0,25	0,01	1,43
TOTAL EM 100g							22,17	1,50	0,08	4,71
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com filmito ou tampa, até o momento da distribuição; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 65,00				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (alface, pepino, tomate)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alface	25,00	1 colher sopa	25,00	19,08	1,31	*	2,64	0,32	0,02	0,46
Pepino	20,00	1 colher sopa	20,00	14,60	1,37	*	1,39	0,13	0,00	0,30
Tomate	30,00	1 colher sopa	30,00	20,98	1,43	*	3,22	0,23	0,04	0,66
TOTAL EM 100g							13,26	1,24	0,11	2,60
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com filmito ou tampa, até o momento da distribuição; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 75,00				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (alface, rúcula, tomate)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alface	25,00	1 colher sopa	25,00	19,08	1,31	*	2,64	0,32	0,02	0,46
Rúcula	20,00	2 colheres sopa	20,00	13,42	1,49	*	1,76	0,24	0,01	0,30
Tomate	30,00	1 colher sopa	30,00	20,98	1,43	*	3,22	0,23	0,04	0,66
TOTAL EM 100g							14,33	1,45	0,14	2,65
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com filmito ou tampa, até o momento da distribuição; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 75,00				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (alface, 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)
Alface	25,00	1 colher sopa	25,00	19,08	1,13	*	2,64	0,32	0,02	0,46
Cheiro verde	5,00	1 colher sopa	5,00	4,35	1,15	*	1,48	0,12	0,02	0,25
Tomate	30,00	1 colher sopa	30,00	23,07	1,30	*	3,93	0,28	0,04	0,80
TOTAL EM 100g							8,05	1,48	0,18	3,10
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cortar em rodela o tomate e reservar; 2. Higienizar e separar as folhas de alface e reservar; 3. Higienizar e picar o cheiro-verde e reservar; 4. Juntar tudo em uma travessa, temperar com sal e limão e cobrir com filmito e guardar sob refrigeração; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 49,07g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (beterraba, alface, vagem refogada)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alface	25,00	1 colher sopa	25,00	19,08	1,13	*	2,64	0,32	0,02	0,46
Beterraba	20,00	1 colher sopa	20,00	12,90	1,55	*	6,30	0,25	0,01	1,43
Vagem	20,00	1 colher sopa	20,00	18,69	1,27	*	4,65	0,33	0,03	1,00
TOTAL EM 100g							13,59	1,79	0,13	5,72
MODO DE PREPARO: 1. Cozinhar a vagem no vapor e reservar; 2. Higienizar, separar as folhas da alface e reservar; 3. Higienizar e ralar a beterraba, em seguida arrume todos as hortaliças em uma travessa e tempere com sal e limão; 4. Cubra com filmito e conserve sob refrigeração até a hora de servir; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 65g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (pepino, tomate, cebolinha)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Pepino	20,00	1 colher sopa	20,00	15,38	1,30	*	1,47	0,13	0,00	0,31
Tomate	30,00	1 colher sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80
Cebolinha	5,00	1 colher sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,46	0,04	0,01	0,08
TOTAL EM 100g							13,51	1,06	0,12	2,76
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com filmito ou tampa, até o momento da distribuição; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 55,00				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (repolho, pepino, tomate)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Pepino	20,00	1 colher sopa	20,00	14,60	1,37	*	1,39	0,13	0,00	0,30
Tomate	30,00	1 colher sopa	30,00	21,90	1,37	*	3,36	0,24	0,04	0,69
Repolho	20,00	1 colher sopa	20,00	14,29	1,40	*	2,45	0,13	0,02	0,55
TOTAL EM 100g							14,17	0,97	0,12	3,02
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com filmito ou tampa, até o momento da distribuição; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 70,00				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (rúcula, cenoura ralada)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Rúcula	20,00	2 colheres sopa	20,00	13,42	1,49	*	1,76	0,24	0,01	0,30
Cenoura	25,00	1 colher sopa	25,00	21,55	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98
TOTAL EM 100g							8,23	1,37	0,17	3,66
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, separar as folhas da rúcula e reservar; 2. Higienizar e ralar a cenoura, em seguida arrume todos as hortaliças em uma travessa e tempere com sal e limão; 3. Cubra com filmito e conserve sob refrigeração até a hora de servir; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 34,97g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (tomate, beterraba)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Tomate	30,00	1 colher sopa	30,00	20,98	1,43	*	3,22	0,23	0,04	0,66
Beterraba	20,00	1 colher sopa	20,00	12,90	1,55	*	6,30	0,25	0,01	1,43
TOTAL EM 100g							28,09	1,42	0,14	6,17
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com filmito ou tampa, até o momento da distribuição; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 50,00				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE FRUTAS (banana, laranja, mamão)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Laranja	45,00	2 colheres sopa	45,00	32,14	1,40	*	14,60	0,31	0,03	3,69
Banana	45,00	2 colheres sopa	45,00	27,10	1,66	*	26,63	0,34	0,02	7,03
Mamão	45,00	2 colheres sopa	45,00	29,03	1,55	*	11,66	0,13	0,04	3,03
TOTAL EM 100g							104,36	3,39	2,83	17,98
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): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 145,00				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE FRUTAS (melão, maçã, banana, aveia)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Melão	45,00	2 colheres sopa	45,00	38,46	1,17	*	11,30	0,26	0,00	2,89
Maçã	45,00	2 colheres sopa	45,00	37,50	1,20	*	20,82	0,11	0,00	5,68
Banana	45,00	2 colheres sopa	45,00	27,10	1,66	*	21,11	0,33	0,02	5,50
Aveia	5,00	1 colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	19,69	0,70	0,42	3,33
TOTAL EM 100g							91,01	2,87	2,40	15,92
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar em cubos as frutas; 2. Misturar as frutas cortadas num recipiente com aveia; 3. Servir conforme o cardápio.										
SUGESTÃO: Acrescentar na salada de fruta leite dissolvido na água ou suco de fruta.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 145g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA REFOGADA (chuchu, cebolinha)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Cebolinha	5,00	1/3 colher de sopa	5,00	2,38	2,10		0,46	0,04	0,01	0,08
Chuchu	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,49	1,38		2,46	0,10	0,01	0,60
TOTAL EM 100g							2,92	0,86	0,10	4,03
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cortar a cebolinha e reservar; 2. Refogar o chuchu, juntar com a cebolinha e temperar com sal e limão; 3. Cubra com filmito e conserve sob refrigeração até a hora de servir; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 16,87g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA REFOGADA (maxixe, quiabo, tomate)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Tomate	30,00	1 colher sopa	30,00	23,07	1,30	*	3,93	0,28	0,04	0,80
Maxixe	40,00	1 colher sopa	40,00	38,69	1,05	*	5,32	0,54	0,03	1,06
Quiabo	40,00	1 colher sopa	40,00	32,52	1,23	*	9,74	0,62	0,10	2,07
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100g							45,51	1,45	3,17	3,94
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cortar o maxixe e quiabo e reservar; 2. Aquecer o óleo e refogar o quiabo e o maxixe; 3. Desligar o fogo e acrescentar o tomate e misturar; 4. Arrumar em travessa e temperar com sal e limão; 5. Cubra com filmito e conserve sob refrigeração até a hora de servir; 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 99,85g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA REFOGADA (repolho, beterraba)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Repolho	20,00	1 colher sopa	20,00	14,29	10,40	*	2,45	0,13	0,02	0,55
Beterraba	20,00	1 colher sopa	20,00	12,90	1,55	*	6,30	0,25	0,01	1,43
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
TOTAL EM 100g							32,22	1,39	0,12	7,31
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças. Reservar; 2. Picar o repolho e ralar a beterraba. Reservar; 3. Aquecer o óleo em uma frigideira, acrescentar a cebola picada, refogar um pouco e acrescentar o repolho e a beterraba; 4. Deixar refogar por 3 minutos, desligar o fogo e deixar esfriar; 5. Após, colocar em travessa, cobrir com filmito e guardar sob refrigeração, até a hora de servir; 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 48,00				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: STROGONOFF DE CARNE BOVINA (carne bovina em cubos, leite em pó, cheiro-verde, cebola, tomate)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne bovina em cubos	90,00	3 colheres sopa	90,00	64,74	1,39	*	93,24	13,48	3,96	0,00
Leite em pó desnatado	10,00	1 colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	49,67	2,54	2,69	3,92
Cheiro verde	5,00	1 colher sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100g							178,58	17,47	9,69	4,79
MODO DE PREPARO: 1. Dissolva o leite como de costume. Reservar; 2. Higienizar e picar o cheiro-verde. Reservar; 3. Descongelar, cortar em cubos e temperar a carne com sal, pimenta de cheiro, pimenta do reino, limão, colorau e alho; 4. Aquecer uma panela com óleo, refogar o tomate e a cebola, em seguida acrescentar a carne, refogar e deixar cozinhar; 5. Quando estiver cozida, colocar o leite e desligar o fogo, em seguida acrescentar o cheiro-verde picado; 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 127g				TEMPO DE PREPARO: 1h 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE ABACAXI (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 Abacaxi	100,00	2 colheres sopa	100,00	100,00	1,00	*	30,59	0,47	0,11	7,80
Adoçante	À gosto	Gota	00	00	00		00	00	00	00
TOTAL EM 100g							92,76	0,45	0,10	23,09
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e adoçante; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 120,00				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE ACEROLA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa Acerola	100,00	2 colheres sopa	100,00	100,00	1,00	*	21,94	0,59	0,00	5,54
Adoçante	À gosto	Gota	00	00	00		00	00	00	00
TOTAL EM 100g							82,71	0,55	0,00	21,21
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e adoçante; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 120,00				TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJÁ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de Cajá	100,00	2 colheres sopa	100,00	100,00	1,00	*	27,00	0,59	0,17	6,38
Adoçante	À gosto	Gota	00	00	00		00	00	00	00
TOTAL EM 100g							86,93	0,55	0,14	21,91
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e adoçante; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 120,00				TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJU							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de caju	100,00	2 colheres sopa	100,00	100,00	1,00	*	18,28	0,24	0,08	4,68
Adoçante	À gosto	Gota	00	00	00		00	00	00	00
TOTAL EM 100g							94,95	0,45	0,13	24,39
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e adoçante; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 120,00				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE GOIABA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de goiaba	100,00	2 colheres sopa	100,00	100,00	1,00	*	27,08	0,54	0,22	6,50
Adoçante	À gosto	Gota	00	00	00		00	00	00	00
TOTAL EM 100g							109,62	0,96	0,37	27,44
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e adoçante; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 120,00				TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE GRAVIOLA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de graviola	100,00	2 colheres sopa	100,00	100,00	1,00	*	41,00	0,57	0,14	9,79
Adoçante	À gosto	Gota	00	00	00		00	00	00	00
TOTAL EM 100g							98,60	0,53	0,12	24,75
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e adoçante; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 120,00				TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE MANGA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de manga	100,00	2 colheres sopa	100,00	100,00	1,00	*	48,31	0,38	0,23	12,52
Adoçante	À gosto	Gota	00	00	00		00	00	00	00
TOTAL EM 100g							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; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 120,00				TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MANGA DE MARACUJÁ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de Maracujá	100,00	2 colheres sopa	100,00	100,00	1,00	*	19,38	0,41	0,09	4,80
Adoçante	À gosto	Gota	00	00	00	*	00	00	00	00
TOTAL EM 100g							96,73	0,73	0,15	24,59
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e adoçante; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 60,00				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: TANGERINA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Tangerina	100,00	1 unidade	100,00	66,67	1,50	*	25,22	0,57	0,05	6,41
TOTAL EM 100g							37,83	0,85	0,07	9,61
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a fruta e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 100,00				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: TIRINHAS DE PEITO DE FRANGO TRINCHADO (frango, cebola, 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	180,00	5 colheres sopa	180,00	129,50	1,39	*	224,04	40,03	5,84	0,00
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
TOTAL EM 100g							171,81	27,11	5,97	0,72
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente o frango, cortar em tiras e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 2. Refogar o frango com cebola, tomate, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida; 3. Deixar secar e fritar, mexendo sempre para não queimar; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 207,00				TEMPO DE PREPARO: 1h			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: TORTA DE CARNE BOVINA MOÍDA (carne bovina, ovo, cebolinha)							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 médio	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
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
TOTAL EM 100g							144,78	16,41	7,89	1,14
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar os ovos e reservar; 2. Descongelar adequadamente a carne e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 3. Refogar a carne com cebola, tomate, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida; 4. Deixar cozinhar com pouco caldo; 5. Depois de cozida, acrescentar a cebolinha. Reservar; 6. Separar as claras da gema, bater as claras em neve e acrescentar as gemas; 7. Misturar uma parte dos ovos batidos à carne, arrumar em uma forma retangular e colocar o restante dos ovos batidos por cima; 8. Levar para assar por aproximadamente 25 minutos; 9. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 154,30				TEMPO DE PREPARO: 1h 20 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: TORTA DE CARNE BOVINA MOÍDA COM BATATA INGLESA (carne bovina, ovo, cebolinha, batata inglesa, alho)							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 100g							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, 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; 10. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 154,30g				TEMPO DE PREPARO: 1h 20 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: TORTA DE FRANGO (filé de frango, ovo, cheiro-verde, cebola)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango	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
Cheiro verde	3,00	1 colher sopa	3,00	2,59	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100 G							162,86	21,51	7,35	1,46
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e picar o cheiro-verde. Reservar; 2. Descongelar e temperar o frango com sal, pimenta do reino, limão, colorau e alho; 3. Aquecer uma panela com óleo, refogar o tomate e a cebola, em seguida acrescentar o frango, refogar e deixar cozinhar; 4. Quando estiver cozido, desfiar, em seguida acrescentar o cheiro-verde picado e misturar; 5. Higienizar os ovos, bater as claras em neve, em seguida acrescentar as gemas, juntar com o frango, misturar delicadamente; 6. Colocar em travessa e levar para assar em forno médio; 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 142g				TEMPO DE PREPARO: 1h 20 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE ABACATE (leite em pó desnatado, adoçante, abacate)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Abacate	45,00	1 colher sopa cheia	45,00	30,00	1,50	*	28,85	0,37	2,52	1,81
Adoçante	À gosto	Gota	00	00	00	*	00	00	00	00
Leite desnatado em pó	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
TOTAL EM 100g							168,83	1,01	6,30	29,43
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, retirar o caroço e extrair a polpa do abacate; 2. Liquidificar com água, adoçante e leite em pó desnatado até ficar uma mistura homogênea; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 85,00				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE BANANA E AVEIA (banana, aveia, adoçante, 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)
Banana	45,00	2 colheres de sopa	45,00	36,29	1,24	*	28,27	0,45	0,03	7,37
Aveia	10,00	2 colheres de sopa	10,00	10,00	1,00	*	39,38	1,39	0,85	6,66
Leite desnatado pó	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Adoçante	À gosto	Gota	00	00	00	*	00	00	00	00
TOTAL EM 100 G							283,12	8,10	7,25	48,42
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a banana e reservar; 2. Liquidificar as frutas com água, adoçante, aveia e leite em pó adoçante até ficar uma mistura homogênea; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 95g				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE BANANA E MAÇÃ (banana, maçã, leite desnatado, 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	44,00	2 colheres sopa	44,00	30,14	1,46	*	23,48	0,37	0,02	6,12
Maçã	20,00	2 colheres sopa	20,00	16,67	1,20	*	10,42	0,04	0,04	2,77
Adoçante	À gosto	Gota	00	00	00		00	00	00	00
Leite em pó integral	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
TOTAL EM 100g							223,79	7,19	7,09	34,73
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, retirar os caroços do mamão, extrair a polpa, cortar em cubos e reservar; 2. Higienizar, tirar os caroços da maçã e cortar em cubos; 3. Liquidificar as frutas com água, adoçante e leite em pó desnatado até ficar uma mistura homogeneia; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 94,00				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE BANANA, MAMÃO E AVEIA (banana, mamão, aveia, leite desnatado, 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	44,00	2 colheres sopa	44,00	30,14	1,46	*	23,48	0,37	0,02	6,12
Mamão	40,0	1 colher sopa	40,00	26,67	1,50	*	10,71	0,12	0,03	2,78
Adoçante	À gosto	Gota	00	00	00		00	00	00	00
Aveia	5,00	1 colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	19,69	0,70	0,42	3,33
Leite desnatado em pó	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
TOTAL EM 100g							198,38	6,46	6,26	30,76
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, retirar os caroços do mamão, extrair a polpa, cortar em cubos e reservar; 2. Higienizar, descascar as bananas e cortar em cubos; 3. Liquidificar as frutas com água, adoçante e leite em pó desnatado até ficar uma mistura homogênea; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 120g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO HIPERTENSÃO- INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Integral FEIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE GOIABA (polpa de goiaba, adoçante, leite em pó desnatado)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de goiaba	100,00	2 colheres sopa	100,00	100,00	1,00	*	37,00	0,67	0,40	9,64
Adoçante	À gosto	Gota	00	00	00		00	00	00	00
Leite em pó desnatado	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
TOTAL EM 100g							152,60	4,16	4,13	26,70
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a polpa de goiaba e reservar; 2. Liquidificar as frutas com água, adoçante e leite em pó desnatado até ficar uma mistura homogenia; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 140,00				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			