

FICHAS TÉCNICAS DE PREPARAÇÕES

FEVEREIRO A JUNHO DE 2024

EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA I) – (19 a 60 anos)

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

GOVERNO ESTADO DO MARANHÃO

CARLOS ORLEANS BRANDÃO JÚNIOR

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO

JANDIRA DIAS ARAUJO SILVA

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

PREPARAÇÕES

1. Abacaxi
2. Achocolatado
3. Arroz brasileiro (carne bovina desfiada, arroz, feijão e vinagreira)
4. Arroz com abóbora (arroz + abóbora)
5. Arroz Nordestino (arroz, carne bovina em cubos, feijão verde, abóbora e cheiro verde)
6. Baião de dois (arroz e feijão)
7. Cachorro quente (pão, carne moída, alface e tomate)
8. Café
9. Caldo de ovos com cheiro verde
10. Carne desfiada
11. Cuscuz de arroz
12. Escondidinho Divino (sardinha, macarrão, manjerico e cheiro verde)
13. Farofa colorida (flocão de milho, couve, ovo e cenoura)
14. Farofa do sertão (farinha amarela, carne bovina desfiada, pimentão verde, cebola, tomate e cheiro verde)
15. FAROFA TROPICAL (Farinha branca, carne moída, banana e cheiro verde)
16. Galinhada (frango, arroz, abóbora e chuchu)
17. Isca de frango
18. Laranja
19. Leite
20. Maçã
21. Macarrão ao molho de tomate (macarrão, tomate, carne bovina moída e salsa)
22. Macarrão bem misturado (macarrão, frango, pimentão verde, berinjela e tomate)
23. Macaxeira cozida
24. Mamão
25. Melancia
26. Mingau de aveia
27. Mingau de tapioca com coco
28. Misto saudável (Pão, ovos, tomate e alface)
29. Ovo mexidos
30. Pão
31. Picadinho de carne bovina ao molho
32. Risoto nutritivo (frango, arroz, beterraba e vagem)

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

33. Salada crua (acelga, pepino e tomate)
34. Salada crua (beterraba e cenoura ralada)
35. Salada refogada (Abobrinha e Pimentão)
36. Salada refogada (Beterraba com Couve)
37. Salada refogada (chuchu, tomate e coentro)
38. Suco de abacaxi
39. Suco de acerola
40. Suco de cajá
41. Suco de caju
42. Suco de goiaba
43. Suco de maracujá
44. Suco de murici
45. Tangerina

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

APRESENTAÇÃO

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

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

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

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

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

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

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS

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

Preparação da solução clorada



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

HIGIENIZAÇÃO DAS BANCADAS

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

HIGIENIZAÇÃO DOS UTENSÍLIOS

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

HIGIENIZAÇÃO DAS HORTALIÇAS

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

HIGIENIZAÇÃO DE FRUTAS

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

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

DESCONGELAMENTO

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

DESSALGUE

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "A" EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA I) MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação Jovens e Adultos I FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: ABACAXI							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Abacaxi	150,0	1 fatia média	150,00	84,75	1,77	*	40,95	0,73	0,10	10,45
TOTAL EM 100 G							40,95	0,73	0,10	10,45
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar em rodela; 2. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 150 g				TEMPO DE PREPARO: 10 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "A" EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA I) MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação Jovens e Adultos I FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: ACHOCOLATADO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Achocolato em pó	30,00	2 colheres de sopa	30,00	30,00	1,00	*	120,31	1,26	0,65	27,35
Leite em pó integral	15,00	1 colher de sopa	15,00	15,00	1,00	*	74,50	3,81	4,04	5,88
TOTAL EM 100 G							432,90	11,28	10,41	73,41
MODO DE PREPARO: 1. Colocar água, o leite em pó e o achocolatado em pó no liquidificador, bater até formar uma mistura homogênea; Servir quente ou frio conforme a preferência dos alunos.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 45 g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "A" EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA I) MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação Jovens e Adultos I FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ BRASILEIRINHO (ARROZ, CARNE BOVINA DESFIADA, FEIJÃO E VINAGREIRA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	50,00	½ colher de servir	50,00	50,00	50,00	*	178,89	3,58	0,17	39,38
Carne	30,00	1 ½ colher de sopa	30,00	27,03	30,00	*	38,93	5,63	1,65	0,00
Feijão	1,00	1/8 de colher de sopa	10,00	7,94	10,00	*	26,12	1,59	0,10	4,86
Vinagreira	20,00	1 colher de sopa	10,00	6,67	10,00	*	1,73	0,14	0,02	0,33
Alho	1,00	1/3 dente alho	3,00	2,78	3,00	*	3,15	0,19	0,01	0,66
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	3,00	1,95	3,00	*	0,77	0,03	0,00	0,17
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	1,86	5,00	*	0,29	0,02	0,00	0,06
Pimenta de cheiro	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,27	0,02	0,00	0,05
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	3,00	2,31	3,00	*	0,16	0,01	0,00	0,04
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	3,00	3,00	3,00	*	0,45	0,00	0,00	0,09
Óleo	3,00	1 colher de café	5,00	5,00	5,00	*	44,20	0,00	5,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Limão	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,01	2,10	*	0,42	0,01	0,00	0,16
TOTAL EM 100 G							260,14	9,88	6,13	40,34
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar adequadamente a vinagreira e cortar em tiras. Reservar; 2. Colocar em uma panela de pressão o feijão e a água não enchendo até a borda da panela; 3. Levar ao fogo e depois de pegar a pressão, abaixar o fogo e deixar terminar de cozinhar, sem desmanchar, escorrer o feijão. Reservar; 4. Descongelar adequadamente a carne, cortar em pequenos cubos e temperar com alho, limão, alho e sal; 5. Refogar a carne nos outros temperos numa panela aquecida com óleo. Deixar cozinhar; 6. Após cozido, retirar apenas a carne da panela. Reservar; 7. Na panela do caldo da carne botar para cozinhar o arroz com a vinagreira; 8. Após o cozimento do arroz acrescentar a carne em cubos, o feijão e misturar.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO: 95 g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "A" EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA I) MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação Jovens e Adultos I FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 ANOS										
NOME DE PREPARAÇÃO: ARROZ COM ABÓBORA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	90,00	1 colher de servir	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Abóbora	25,00	1 colher de sopa	25,00	21,55	1,16	*	8,62	0,38	0,12	1,33
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 do dente de alho a	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100 G							358,40	6,89	3,40	72,57
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar em cubos a abóbora e reservar; 2. Colocar óleo, a cebola, a abóbora numa panela até dourar; 3. Acrescentar arroz, sal e água fervente e deixar cozinhar até amolecer e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO: 78,14 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO "A" – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação Jovens e Adultos I FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ NORDESTINO (ARROZ, CARNE EM CUBOS, FEIJÃO-VERDE, ABÓBORA E CHEIRO VERDE)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	50,00	½ colher de servir	40,00	40,00	1,00	*	143,12	2,86	0,13	31,50
Carne bovina	40,00	2 colheres de sopa	40,00	42,37	1,18	*	61,03	8,82	2,59	0,00
Cheiro verde	1,00	1 colher de sopa	10,00	8,62	1,16	*	2,93	0,24	0,04	0,50
Limão	1,00	1/8 colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,34	0,01	0,00	0,12
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,65	0,05	0,01	0,13
Sal	3,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	2,00	2,00	1,00	*	0,14	0,01	0,00	0,04
Pimenta de cheiro	1,00	1/8 de colher de sopa	3,00	2,50	1,20	*	0,68	0,05	0,01	0,12
Feijão-verde	20,00	1 colher de sopa	20,00	13,16	1,52	*	15,97	0,42	0,41	2,67
Abóbora	30,00	1 ½ colher de sopa	20,00	17,24	1,16	*	0,00	0,19	0,02	0,25
TOTAL EM 100 G							164,00	9,21	2,33	25,85
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar adequadamente a abóbora e o cheiro verde; 2. Cortar a abóbora e o cheiro verde. Reservar; 3. Cozinhar o feijão, e quando já estiver cozido, escorrer a água. Reservar; 5. Descongelar adequadamente a carne, cortando em pequenos cubos e temperar com limão e sal; 6. Refogar a carne nos outros temperos numa panela aquecida com óleo. Deixar cozinhar; 7. Após cozido, retirar apenas a carne da panela. Reservar; 8. Na panela do caldo da carne botar para cozinhar o arroz com a abóbora e o cheiro verde. 9. Após o cozimento do arroz acrescentar a carne, o feijão e misturar. 10. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO: 152 g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "A" EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA I) MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação Jovens e Adultos I FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: BAIÃO DE DOIS (ARROZ E FEIJÃO)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	45,00	½ colher de servir	45,00	45,00	1,00	*	161,01	3,22	0,15	35,44
Feijão	20,00	1 colher de sopa	20,00	19,42	1,03	*	63,89	3,88	0,24	11,89
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,00
Sal	1,00	½ colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1/8 de colher de sopa	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Alho	1,00	1 colher de chá	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Colorau	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
TOTAL EM 100 G							349,89	11,47	6,69	60,22
MODO DE PREPARO: 1. Colocar em uma panela de pressão o feijão e a água e cozinhar até ficar macio; 2. Escorrer o feijão e reservar; 3. Em uma panela com óleo quente, refogar os temperos, até dourar; 4. Acrescentar o feijão e refogar; 5. Preparar o arroz de acordo com o procedimento normal; 6. Misturar o arroz ao feijão; 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO: 78,14 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "A" EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA I) MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação Jovens e Adultos I FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 ANOS										
NOME DE PREPARAÇÃO: CACHORRO QUENTE (PÃO, CARNE MOÍDA, ALFACE E TOMATE)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne moída	60,00	2 colheres de sopa	60,00	53,57	1,12	*	114,64	14,26	5,95	0,00
Alho	1,00	1/3 do dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1 colher café	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alface	30,00	3 folhas	30,00	24,59	1,22	*	3,40	0,42	0,03	0,60
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80
Pão	50,00	1 unidade	50,00	50,00	1,00	*	149,91	3,98	1,55	29,32
TOTAL EM 100 G							178,98	11,32	6,27	18,75
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar o alface, o tomate, picar e reservar. <u>Carne Moída</u> 1. Descongelar adequadamente a carne e temperar com alho, colorau, limão, óleo, pimenta do reino; 2. Refogar e cozinhar a carne moída com cebola, pimenta de cheiro e tomate em óleo quente; 3. Mexer e não adicionar água e deixar cozinhar. <u>Montagem do cachorro quente</u> 1. Cortar o pão ao meio e adicionar a carne moída cozida, o tomate e o alface;										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO: 78,14 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "A" EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA I) MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação Jovens e Adultos I FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: CAFÉ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Café	10,00	½ Colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	0,10	0,01	0,02	0,05
Açúcar	5,00	1 Colher de chá cheia	5,00	5,00	1,00	*	19,34	0,02	0,00	4,98
TOTAL EM 100 G							129,62	0,19	0,13	33,52
MODO DE PREPARO: 1. Ferver a água e ainda no fogo acrescentar o café e o açúcar; 2. Coar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 15 g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE									
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "A" EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA I) MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação Jovens e Adultos I FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 ANOS									
NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE OVOS COM CHEIRO VERDE (ovo, farinha branca, cebolinha, cheiro-verde)						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Ovo	44,00	1 unidade	44,00	39,29	1,12	56,22	5,12	3,50	0,64
Farinha branca	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	72,17	0,31	0,06	17,58
Cebolinha	2,3	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	0,40	0,04	0,01	0,07
Cheiro verde	3,0	1 colher sopa	3,0	2,05	1,12	0,40	0,04	0,01	0,07
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	0,07	0,00	0,00	0,02
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	0,76	0,02	0,00	0,26
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	26,52	0,00	3,00	0,00
Alho	1,0	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	1,04	0,06	0,00	0,22
TOTAL EM 100 G						185,85	6,70	7,59	22,32
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar os ovos e quebrá-los em uma vasilha separada. Reservar; 2. Refogar o alho, cebola, limão, cebolinha, colorau, pimenta de cheiro, pimenta do reino, e tomate numa panela aquecida com óleo; 3. Acrescentar água e aos poucos a farinha branca peneirada, mexendo sempre para não embolar, deixar no ponto de creme; 4. Adicionar os ovos da vasilha, cheiro verde e sal; 5. Deixar cozinhar; 6. Por último acrescentar o cheiro-verde picado; 7. Servir conforme o cardápio.									
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 101,00			TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "A" EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA I) MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação Jovens e Adultos I FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: CUSCUZ DE ARROZ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Flocão de arroz	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	129,60	5,68	7,72	14,24
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100 G							316,10	13,85	18,83	34,73
MODO DE PREPARO: 1. Retirar o flocão de arroz da embalagem, adicionar o sal a gosto e água para hidratar por 10 minutos; 2. Depositar em uma cuscuzeira e levar ao fogo por cerca de 10 minutos ou até que comece a exalar o cheiro de cozido; 3. Porcionar e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 41 g				TEMPO DE PREPARO: 10 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE									
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "A" EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA I) MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação Jovens e Adultos I FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 ANOS									
NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE DESFIADA						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne	100,00	3 colheres de sopa	100,00	84,75	1,18	122,06	17,64	5,18	0,00
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	0,15	0,00	0,00	0,03
Alho	1,00	1/3 dente de alho	1,00	0,92	1,09	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher de chá	3,00	3,00	1,00	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	0,07	0,00	0,00	0,02
Tomate	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,27	1,17	0,65	0,05	0,01	0,13
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	1,13	0,09	0,01	0,20
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	0,88	0,07	0,01	0,15
TOTAL EM 100 G						144,91	606,28	16,93	7,74
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cortar os vegetais. Reservar; 2. Descongelar adequadamente, refogar a carne om os temperos; 3. Deixar cozinhar até amolecer e em seguida desfiar; 4. Adicionar o cheiro verde na carne; 5. Mexer para misturar tudo; 6. Servir conforme o cardápio									
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 101,00				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos		

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "A" EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA I) MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação Jovens e Adultos I FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: ESCONDIDINHO DIVINO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Sardinha	80,00	4 colheres de sopa	80,00	80,00	1,00	*	227,98	12,75	19,24	0,00
Macarrão	100,00	5 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	371,12	10,00	1,30	77,94
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Manjeriço	10,00	2 colheres de sopa	10,00	8,00	1,25	*	1,69	0,16	0,03	0,29
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	3,00	1 colher de sobremesa	3,00	2,56	1,17	*	0,39	0,03	0,00	0,08
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimento de cheiro	5,00	½ colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	0,92	1,09	*	0,14	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,34	0,01	0,00	0,12
Alho	1,00	1/3 dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100 G							301,37	11,07	11,24	37,81
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cortar o manjeriço e o cheiro verde. Reservar; 2. Ferver água com um pouco de sal e óleo; 3. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos; 4. Deixar escorrer o macarrão e reservar; 5. Higienizar a lata de sardinha; 6. Refogar a sardinha com os outros temperos numa panela aquecida com óleo da sardinha; 7. Quando estiver quase pronto, adicione o manjeriço e o cheiro verde e deixe cozinhar mais 5 minutos; 8. Em uma panela coloque o macarrão com a sardinha; 9. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 220 g				TEMPO DE PREPARO: 10 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "A" EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA I) MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação Jovens e Adultos I FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA COLORIDA (farinha branca, couve, ovo, cenoura)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha branca	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
Ovo	44,00	1 unidade	44,00	39,29	1,12	*	56,22	5,12	3,50	0,64
Couve	40,00	2 Col. de sopa	40,00	26,67	1,50	*	7,22	0,77	0,15	1,16
Cenoura	25,00	1 colher de sopa	25,00	21,55	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98
Manteiga	5,00	¼ colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100 G							188,01	3,99	3,08	35,91
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cortar em tiras a couve e ralar a cenoura. Reservar; 2. Higienizar os ovos e quebra um a um em uma vasilha; 3. Aquecer em uma panela o óleo, a manteiga e a cebola, até que a cebola fique dourada; 4. Acrescentar o alho fatiado e deixar ficar tudo dourado (o alho tosta mais rápido que a cebola); 5. Em seguida acrescente os ovos, couve e a cenoura; 6. Adicionar uma parte do sal no refogado e mexa; 7. Deixe o ovo ficar no ponto; 8. Acrescentar toda farinha branca aos poucos e mexendo sem parar em fogo baixo para não queimar; 9. Ter cuidado para não queimar; 10. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 41 g				TEMPO DE PREPARO: 10 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "A" EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA I) MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação Jovens e Adultos I FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DO SERTÃO (FARINHA AMARELA, CARNE BOVINA DESFIADA, PIMENTÃO VERDE, CEBOLA, TOMATE E CHEIRO VERDE)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha amarela	60,00	3 colheres de sopa	60,00	60,00	1,00	*	219,16	0,74	0,17	53,52
Carne	50,00	2 colheres de sopa	50,00	42,37	1,18	*	61,03	8,82	2,59	0,00
Alho	1,00	1/3 dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
Colorau	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Pimentão verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,82	0,04	0,01	0,19
TOTAL EM 100G							312,83	9,93	5,80	54,76
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em cubos e temperar com alho, cebola, tomate, colorau, pimenta de cheiro, pimenta do reino e sal; 2. Em uma panela de pressão, refogar tudo e acrescentar pouca água até cozinhar por completo e ficar macia. Desfiar; 3. Juntar a farinha branca e deixar cozinhar até ficar totalmente solta e macia; 4. Retirar do fogo, acrescentar pimentão verde e cheiro verde a farofa de carne; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 140 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "A" EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA I) MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação Jovens e Adultos I FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 ANOS										
NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA TROPICAL (FARINHA BRANCA, OVO, CHEIRO VERDE E BANANA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha branca	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
Banana	50,00	2 colheres de sopa	50,00	33,11	1,51	*	25,80	0,41	0,03	6,73
Ovo	55,00	1 unidade	55,00	36,18	1,52	*	51,78	4,71	3,22	0,59
Colorau	1,00	1/8 Col. de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5,00	½ Colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Óleo	3,00	1 Colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Manteiga	5,00	¼ de colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,68	1,12	*	0,52	0,05	0,01	0,09
TOTAL EM 100 G							229,13	4,60	8,30	34,53
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cortar as bananas em cubos e reservar; 2. Refogar o alho, sal, cebola e colorau e acrescentar os ovos; 3. Colocar a farinha de deixar torrar, finalizar com a cheiro verde. 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 164 g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "A" EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA I) MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação Jovens e Adultos I FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: GALINHADA (ARROZ, FRANGO EM CUBOS, ABÓBORA E COUVE)						COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL				
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango (peito)	60,00	3 colheres de sopa	60,00	43,17	1,39	*	64,52	69,70	7,38	4,23
Arroz	45,00	½ colher de servir	45,00	45,00	1,00	*	161,01	161,01	3,22	0,15
Couve	25,00	1 colher de sopa	25,00	21,55	1,16	*	0,00	5,83	0,62	0,12
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,07	0,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,34	0,00	0,00	0,00
Óleo	1,00	1 colher de chá	1,00	1,00	1,00	*	0,82	8,84	0,00	1,00
Limão	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,10	0,76	0,02	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,47	1,04	0,06	0,00
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	0,15	1,38	0,06	0,00
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	0,00	1,47	0,12	0,02
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,15	0,00	0,00
Abóbora	25,00	1 colher de sopa	25,00	18,25	1,37	*	5,83	7,30	0,32	0,10
Pimentão	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	1,38	0,82	0,04	0,01
TOTAL EM 100 G							167,37	6,70	7,59	22,32
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar o peito de frango adequadamente conforme as instruções da embalagem; 2. Cortar o frango em cubos e temperar; 3. higienizar e cortar os vegetais e reservar; 4. Em uma panela aquecer o óleo e grelhar os cubos de peito de frango; 5. Retirar do fogo, deixar amornar e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO: 146, 92 g				TEMPO DE PREPARO: 1h e 30 min			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "A" EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA I) MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação Jovens e Adultos I FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: ISCA DE FRANGO (frango, pimenta de cheiro, limão)							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
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	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100g							171,81	27,11	5,97	0,72
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente e cortar o frango, temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 2. Refogar e cozinhar o frango com os demais temperos; 3. Deixa o caldo secar e adicione a farinha branca e o cheiro verde e mexa até ficar homogênea 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 207 g				TEMPO DE PREPARO: 60 min			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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



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



Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "A" EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA I) MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação Jovens e Adultos I FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 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	*	33,09	0,69	0,12	8,27
TOTAL EM 100G							51,47	1,08	0,19	12,86
MODO DE PREPARO: 1.Higienizar a fruta e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 90 g				TEMPO DE PREPARO: 10 min			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "A" EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA I) MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação Jovens e Adultos I FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: LEITE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Leite integral em pó	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	198,66	10,17	10,76	15,67
TOTAL EM 100G							198,66	10,17	10,76	15,67
MODO DE PREPARO: 1. Colocar água e o leite em pó no liquidificador, conforme instruções da embalagem; 2. Bater até formar uma mistura homogênea; servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 40 g				TEMPO DE PREPARO: 10 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "A" EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA I) MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação Jovens e Adultos I FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: MAÇA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Maça	90,00	1 unidade média	90,00	75,00	1,20	*	46,90	0,17	0,18	12,44
TOTAL EM 100g							46,90	0,17	0,18	12,44
MODO DE PREPARO: 1.Higienizar a maçã e distribuir aos alunos conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 75 g				TEMPO DE PREPARO: 10 min			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "A" EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA I) MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação Jovens e Adultos I FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 ANOS										
NOME DE PREPARAÇÃO: MACARRÃO AO MOLHO DE TOMATE (MACARRÃO, TOMATE, CARNE BOVINA MOÍDA E SALSA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Macarrão	50,00	2 Colher de sopa	50,00	50,00	1,00	*	185,56	5,00	0,65	38,97
Carne moída	30,00	1 Colher de sopa	30,00	26,79	1,12	*	36,58	5,20	1,59	0,00
Tomate	5,00	1/6 Colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Salsa	5,00	1 ½ galho	5,00	4,07	1,23	*	1,36	0,13	0,02	0,23
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ Colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 Colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Macarrão	50,00	2 Colher de sopa	50,00	50,00	1,00	*	185,56	5,00	0,65	38,97
Carne moída	30,00	1 Colher de sopa	30,00	26,79	1,12	*	36,58	5,20	1,59	0,00
TOTAL EM 100g							250,56	11,04	5,96	37,23
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e ralar a cenoura. Reservar; 2. Ferver água com um pouco de sal e óleo; 3. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos; 4. Deixar escorrer o macarrão e reservar; 5. Descongelar adequadamente, temperar e refogar a carne moída com alho, cebola, colorau, limão, óleo, pimenta de cheiro, sal e tomate; 6. Deixar cozinhar até amolecer; 7. Adicionar o macarrão cozido e salsa na carne moída; 8. Mexer e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 92g				TEMPO DE PREPARO: 40 min			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "A" EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA I) MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação Jovens e Adultos I FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRÃO BEM MISTURADO (MACARRÃO, FRANGO, PIMENTÃO VERDE, BERINJELA E TOMATE)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Macarrão	40,00	2 colher de sopa	40,00	40,00	1,00	*	148,45	4,00	0,52	31,18
Frango	60,00	2 ½ colheres de sopa	60,00	43,17	1,39	*	97,69	7,10	7,47	0,00
Pimentão	20,00	1 colher de sopa	20,00	15,38	1,30	*	3,27	0,16	0,02	0,75
Berinjela	20,00	1 colher de sopa	20,00	18,35	1,09	*	3,60	0,22	0,02	0,81
Alho	1,00	1/3 dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Tomate	5,00	1/6 colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100g							162,52	6,69	6,35	19,28
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cortar o pimentão verde, a berinjela e o tomate. Reservar; 2. Ferver água com um pouco de sal e óleo; 3. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos; 4. Deixar escorrer o macarrão e reservar; 5. Descongelar adequadamente, temperar e refogar o frango com pimentão verde, alho, cebola, colorau, limão, óleo, pimenta de cheiro, sal e tomate; 6. Deixar cozinhar por aproximadamente 20 minutos e acrescentar a berinjela, deixar refogar até amolecer; 7. Deixar esfriar e desfiar o frango; 8. Dourar o alho numa panela aquecida com óleo e depois adicionar o frango e o macarrão; 9. Misturar e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 140g				TEMPO DE PREPARO: 40 min			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "A" EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA I) MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação Jovens e Adultos I FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: MAMÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Mamão	90,00	1 fatia média	90,00	57,69	1,56	*	23,17	0,26	0,07	6,02
TOTAL EM 100 G							40,16	0,46	0,12	10,44
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar o mamão; 2. Cortar em fatias e servir de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 90 g				TEMPO DE PREPARO: 10 min			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "A" EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA I) MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação Jovens e Adultos I FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 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	70,00	1 pedaço médio	90,00	70,87	1,27	*	107,30	0,80	0,21	25,63
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							151,42	1,13	0,30	36,17
MODO DE PREPARO: 1. Lavar e cortar em pedaços a macaxeira; 2. Deixar cozinhar em água e sal até que fique macia; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 75 g				TEMPO DE PREPARO: 40 min			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "A" EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA I) MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação Jovens e Adultos I FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: MELANCIA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Melancia	200,00	1 Fatia Média	200,00	92,17	2,17	*	30,05	0,81	0,00	7,50
TOTAL EM 100g							30,05	0,81	0,00	7,50
MODO DE PREPARO: 1.Higienizar a melancia e cortar em fatias; 2.Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 200 g				TEMPO DE PREPARO: 10 min			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "A" EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA I) MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação Jovens e Adultos I FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE AVEIA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Aveia	30,00	3 colheres de sopa	30,00	30,00	1,00	*	118,15	4,18	2,55	19,99
Açúcar	10,00	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Leite integral pó	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
TOTAL EM 100 G							256,13	15,49	13,22	62,97
MODO DE PREPARO: 1. Deixar a aveia de molho por 10 minutos para hidratar os flocos. 2. Colocar em uma panela a aveia, açúcar e o leite dissolvido em água filtrada; 3. Cozinhar em fogo baixo, sempre mexendo, até obter a consistência desejada; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 60 g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "A" EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA I) MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação Jovens e Adultos I FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE TAPIOCA COM COCO RALADO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Tapioca	40,0	2 colher de sopa	40,0	40,00	1,0	*	132,40	0,20	0,12	32,44
Açúcar	10,0	½ colher de sopa	10,0	10,00	1,0	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Leite integral em pó	30,0	1 ½ colher de sopa	30,0	30,00	1,0	*	19,50	0,88	0,97	1,78
Coco ralado	5,0	¼ colher de sopa	5,0	2,69	1,88	*	99,00	1,03	9,68	3,66
TOTAL EM 100 G							408,46	9,73	11,98	66,30
MODO DE PREPARO: 4. Deixar a tapioca de molho por 10 minutos. 5. Colocar em uma panela a tapioca, coco, açúcar e o leite dissolvido em água filtrada; 6. Cozinhar em fogo baixo, sempre mexendo, até obter a consistência desejada.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 85 g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "A" EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA I) MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação Jovens e Adultos I FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: MISTO SAUDEL							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	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 100 G							218,68	9,01	7,72	27,44
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; Cotar o pão ao meio, rechear com ovo, alface e tomate, um a um; servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 119 g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "A" EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA I) MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação Jovens e Adultos I FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: OVOS MEXIDOS							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Ovo	55,00	1 unidade	55,00	49,55	1,11	*	70,91	6,46	4,41	0,81
Manteiga	5,00	¼ colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100 G							195,84	11,66	15,68	1,46
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar os ovos e quebrar um a um numa vasilha; 2. Acrescentar o sal; 3. Bater com um garfo ou na batedeira até ficarem espumosos; 4. Derreter a manteiga numa frigideira 5. Mexer até que todo o ovo esteja cozido, mais ainda macio; Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 58,16				TEMPO DE PREPARO: 50 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "A" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação Jovens e Adultos I FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Pão	50,0	1 unidade	50,0	50,0	1,0	*	149,91	3,98	1,55	29,32
TOTAL EM 100 G							299,81	7,95	3,10	58,65
MODO DE PREPARO: 1. Servir conforme com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 50 g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "A" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação Jovens e Adultos I FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PICADINHO DE CARNE BOVINA AO MOLHO (carne bovina em cubos, vinagreira)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne bovina	180,00	6 colheres sopa	180,00	152,54	1,18	*	219,70	31,75	9,33	0,00
Pimenta do cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Vinagreira	20,00	1 colher de sopa	20,00	13,16	1,52	*	3,42	0,28	0,05	0,65
Colorau	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Óleo	3,00	1 colher de chá	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Pimentão	5,00	1/3 colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,82	0,04	0,01	0,19
Tomate	5,00	1/6 colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,13
TOTAL EM 100 G							133,18	16,91	6,49	0,88
MODO DE PREPARO: 1. Retirar as folhas da vinagreira dos talos e higienizar. Reservar; 2. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 3. Refogar a carne, a cebola, a pimenta do cheiro e o tomate numa panela aquecida com óleo; 4. Deixar cozinhar, quando estiver quase cozida, acrescentar a vinagreira, deixar cozinhar por mais 5 minutos e desligar o fogo; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 227g				TEMPO DE PREPARO: 60 min			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "A" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação Jovens e Adultos I FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: RISOTO DE FRANGO (ARROZ E FRANGO)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	45,00	½ colher de servir	45,00	45,00	1,00	*	161,01	3,22	0,15	35,44
Alho	1,00	1/3 dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Beterraba	30,00	1 colher de sopa	19,35	1,55	1,55	*	9,45	0,38	0,02	2,15
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Frango	50,00	2 colheres de sopa	50,00	25,18	1,39	*	30,00	5,42	0,76	0,00
Limão	5,00	1 colher de café	5,00	2,38	2,10	*	0,34	0,01	0,00	0,12
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,65	0,05	0,01	0,13
Vagem	15,00	1 colher de sopa	15,00	11,81	1,27	*	2,94	0,21	0,02	0,63
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Colorau	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100 G							218,50	8,84	3,85	35,81
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cortar em cubos beterraba, a vagem e a vinagreira. Reservar; 2. Descongelar adequadamente o frango, corta-lo em cubos e refogar com os temperos; 3. Adicionar o arroz e a água fervente ao frango refogado. Deixar cozinhar por 5 minutos; 4. Acrescentar os vegetais cortados 5. Cozinhar até amolecer todos os ingredientes. 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 131 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "A" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação Jovens e Adultos I FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ACELGA, PEPINO E TOMATE)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Acelga	25,00	1 colher de sopa	25,00	17,12	1,46	*	13,20	0,25	0,02	0,79
Pepino	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,60	1,37	*	6,02	0,13	0,00	0,30
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,64	1,17	*	1,04	0,28	0,04	0,80
TOTAL EM 100 G							15,53	1,94	4,42	7,35
MODO DE PREPARO 1. Higienizar e cortar em rodela o tomate e reservar. 2. Higienizar e picar a acelga e o pepino e reservar. 3. Juntar tudo em uma travessa, temperar com sal e limão e misturar bem. 4. Cobrir com filme plástico e guardar sob refrigeração. 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 50 g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "A" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação Jovens e Adultos I FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (BETERRABA E CENOURA RALADAS)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Beterraba	30,0	1 colher de sopa	30,00	27,03	1,11	*	13,20	0,53	0,02	3,00
Cenoura	30,0	1 colher de sopa	30,00	26,67	1,50	*	7,76	0,29	0,05	1,18
TOTAL EM 100 G							39,62	1,94	4,42	7,35
MODO DE PREPARO 1. Higienizar e ralar a beterraba e reservar. 2. Higienizar e ralar a cenoura e reservar. 3. Juntar as beterrabas e cenouras em uma travessa, temperar com sal e limão e misturar bem. 4. Cobrir com filme plástico e guardar sob refrigeração. 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 60 g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "A" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação Jovens e Adultos I FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA REFOGADA (ABOBRINHA E PIMENTÃO)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Abobrinha	30,00	2 colheres de sopa	30,00	21,74	1,38	*	4,19	0,25	0,03	0,93
Pimentão	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,64	1,17	*	5,46	0,27	0,04	1,25
Alho	1,00	1/3 dente de alho	3,00	3,00	1,00	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5,00	½ colher de sopa	30,00	21,74	1,38	*	1,38	0,06	0,00	0,31
TOTAL EM 100 G							69,16	1,15	5,51	4,87
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar a abobrinha e o pimentão em cubos. 2. Colocar o óleo para aquecer e refogar o alho e a cebola com sal. 3. Acrescentar primeiramente a abobrinha e deixar refogar até começar a amolecer. Depois, adicionar o pimentão e cozinhar por mais alguns minutos. 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 70 g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "A" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação Jovens e Adultos I FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA REFOGADA (BETERRABA E COUVE)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Beterraba	30,0	1 colher de sopa	30,00	27,03	1,11	*	13,20	0,53	0,02	3,00
Couve	40,0	2 colheres de sopa	40,00	26,67	1,50	*	6,02	0,51	0,06	1,20
Alho	1,00	1/3 dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	½ colher de sopa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
TOTAL EM 100 G							71,89	1,94	4,42	7,35
MODO DE PREPARO 1. Higienizar e cortar a beterraba em cubos e a couve em tiras finas. 2. Aquecer o óleo e refogar o alho e a cebola picados até dourar. 3. Refogar beterraba e couve. Tempere com sal e pimenta de cheiro a gosto. 4. Finalizar com cheiro verde picado. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 50 g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "A" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação Jovens e Adultos I FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA REFOGADA (CHUCHU, TOMATE E COENTRO)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Chuchu	30,00	2 colheres de sopa	30,00	21,74	1,38	*	3,69	0,15	0,01	0,90
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80
Coentro	5,00	1 colher de sopa	5,00	3,70	1,35	*	10,32	0,81	0,18	1,93
Alho	1,00	1/3 dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
TOTAL EM 100 G							78,80	2,30	5,44	6,99
MODO DE PREPARO: - Higienizar, descascar e cortar o chuchu em cubos e o tomate em pedaços. - Colocar o óleo para aquecer e refogar o alho e a cebola com sal. - Acrescentar primeiramente o chuchu e deixar refogar até começar a amolecer. Depois, adicionar o tomate e cozinhar até que desmanche. - Finalizar com o coentro picado e misturar bem. - Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 80 g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "A" EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA I) MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação Jovens e Adultos I FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE ABACAXI							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
Açúcar	20,00	1 colher e sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
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 açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 120 g				TEMPO DE PREPARO: 30 min			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "A" EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA I) MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação Jovens e Adultos I FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE ACEROLA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa Acerola	100,00	2 Colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	21,94	0,59	0,00	5,54
Açúcar	20,00	1 Colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
TOTAL EM 100 G							82,71	0,55	0,00	21,21
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 120 g				TEMPO DE PREPARO: 30 min			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "A" EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA I) MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação Jovens e Adultos I FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 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
Açúcar	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
TOTAL EM 100 G							86,93	0,55	0,14	21,91
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 120 g				TEMPO DE PREPARO: 30 min			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "A" EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA I) MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação Jovens e Adultos I FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJU							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de caju	100,00	2 colheres sopa	100,00	100,00	1,00	*	18,28	0,24	0,08	4,68
Açúcar	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96
TOTAL EM 100g							94,95	0,45	0,13	24,39
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 120 g				TEMPO DE PREPARO: 30 min			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "A" EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA I) MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação Jovens e Adultos I FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE GOIABA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de goiaba	100,00	2 colheres sopa	100,00	100,00	1,00	*	27,08	0,54	0,22	6,50
Açúcar	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96
TOTAL EM 100 G							109,62	0,96	0,37	27,44
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 120 g				TEMPO DE PREPARO: 30 min			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "A" EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA I) MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação Jovens e Adultos I FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE MARACUJÁ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de Maracujá	100,00	2 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	19,38	0,41	0,09	4,80
Açúcar	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
TOTAL EM 100 G							96,73	0,73	0,15	24,59
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 120 g				TEMPO DE PREPARO: 30 min			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "A" EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA I) MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação Jovens e Adultos I FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 ANOS										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE MURICI							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de murici	100,00	2 colheres sopa	100,00	100,00	1,00	*	91,00	0,88	2,47	19,37
Açúcar	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
TOTAL EM 100 G							140,26	0,79	2,06	32,73
MODO DE PREPARO: 1) Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2) Bater no liquidificador com água e açúcar; 3) Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 120 g				TEMPO DE PREPARO: 30 min			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "A" EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA I) MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação Jovens e Adultos I FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 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 100 G							37,83	0,85	0,07	9,61
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a fruta e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 120 g				TEMPO DE PREPARO: 30 min			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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