

FICHAS TÉCNICAS DE PREPARAÇÕES ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS) FEVEREIRO A AGOSTO DE 2025



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. Achocolatado
2. Arroz branco
3. Arroz brasileiro (carne bovina desfiada, arroz, feijão e couve)
4. Arroz do sertão (arroz, carne suína em cubos, vagem, maxixe e quiabo)
5. Arroz Nordestino (arroz, carne bovina em cubos, feijão, cenoura e cheiro verde)
6. Baião Misto (arroz, feijão verde, ovo, rúcula e pimentão)
7. Banana
8. Café
9. Caldo de macaxeira com carne desfiada
10. Caldo de ovos
11. Cuscuz de milho
12. Escondidinho de Carne Moída (macarrão, carne moída e cheiro verde)
13. Farofa caipira (farinha branca, frango desfiado, coentro e fava)
14. Farofa de ovos com cebolinha
15. Farofa Maravilha (farinha branca, carne bovina, couve e cebolinha)
16. Leite
17. Macarronada com carne moída e manjeriço
18. Macaxeira cozida
19. Mamão
20. Manteiga
21. Melancia
22. Melão
23. Mexido de carne moída com cenoura ralada e repolho
24. Mingau de tapioca com coco ralado
25. Mix de frutas (maçã, laranja e banana) com aveia
26. Ovos mexidos
27. Pão
28. Pão com frango desfiado com cenoura, pepino e alface
29. Salada cozida (Vagem, abóbora e coentro)
30. Salada crua (Acelga e tomate)
31. Salada crua (Alface, pepino e tomate)
32. Salada crua (Alface, tomate e limão)

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 refogada (Chuchu, rúcula, pimentão)
34. Salada refogada (Repolho, cebola e tomate)
35. Salada refogada (Repolho, cebolinha e tomate)
36. Suco de abacaxi
37. Suco de acerola
38. Suco de cajá
39. Suco de caju
40. Suco de goiaba
41. Suco de maracujá
42. Suco de murici
43. Torrada
44. Tropeiro de carne moída (feijão, carne bovina em cubos, farinha branca, pimentão e coentro)
45. Vitamina de abacate

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

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

Cheiro verde	100g
Couve	400g
Jongome	250g
Manjeriço	250g
Rúcula	300g
Vinagreira	400g

Exemplo: COUVE

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

Exemplo: OVO



Um ovo equivale a 50 gramas
 $25g \text{ de ovo} \times 100 = 2,500g \text{ de ovos}$
1 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.

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 DOS UTENSÍLIOS

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

HIGIENIZAÇÃO DAS HORTALIÇAS

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

HIGIENIZAÇÃO DE FRUTAS

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

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

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

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 "B" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18										
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

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 "B" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ BRANCO (arroz, 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	90,00	½ xícara	90,00	90,00	1,00	*	214,67	4,30	0,20	47,26
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	1,09	0,92	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	17,68	0,00	2,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	214,67	4,30	0,20	47,26
TOTAL EM 100 G							379,49	6,71	5,46	73,28
MODO DE PREPARO: 1. Amassar o alho e em uma panela e acrescentar óleo, sal e o arroz; 2. Refogar bem e depois acrescentar água; 3. Tampar a panela e deixar cozinhar por cerca de 30 minutos ou até amolecer. 2. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO: 95 g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

M^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 "B" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ BRASILEIRINHO (ARROZ, CARNE BOVINA DESFIADA, FEIJÃO 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)
Arroz	50,00	3 colheres de sopa	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
Couve	20,00	1 colher de sopa	10,00	6,67	10,00	*	1,50	0,13	0,01	0,30
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		0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	3,00	2,31	3,00		0,63	0,05	0,01	0,11
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
							295,43	11,23	6,95	45,91
MODO DE PREPARO: - Higienizar adequadamente a couve e cortar em tiras. Reservar; - Colocar em uma panela de pressão o feijão e a água não enchendo até a borda da panela; - Levar ao fogo e depois de pegar a pressão, abaixar o fogo e deixar terminar de cozinhar, sem desmanchar, escorrer o feijão. Reservar; - Descongelar adequadamente a carne, cortando - a em pequenos cubos e temperar com alho, limão, alho e sal; - Refogar a carne nos outros temperos numa panela aquecida com óleo. Deixar cozinhar; - Após cozido, retirar apenas a carne da panela. Reservar; - Na panela do caldo da carne botar para cozinhar o arroz com a couve; - 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

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 "B" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ NORDESTINO (ARROZ, CARNE EM CUBOS, FEIJÃO-VERDE, CENOURA E CHEIRO VERDE)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	50,00	3 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	143,12	2,86	0,13	31,50
Cenoura	30,00	1 ½ colher de sopa	20,00	17,24	1,16	*	5,17	0,19	0,04	0,79
Carne bovina	1,00	1/8 de colher de sopa	50,00	42,37	1,18	*	61,03	8,82	2,59	0,00
Feijão-verde	20,00	1 colher de sopa	20,00	13,16	1,52	*	15,97	0,42	0,41	2,67
Cheiro verde	1,00	1/3 dente alho	10,00	8,62	1,16		2,93	0,24	0,04	0,50
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43		1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17		0,65	0,05	0,01	0,13
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00		0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta de cheiro	1,00	1/8 de colher de sopa	3,00	2,50	1,20		0,68	0,05	0,01	0,12
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
Sal	3,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00
Limão	1,00	1/8 colher de sopa	5,00	2,38	2,10		0,34	0,01	0,00	0,12
							295,43	11,23	6,95	45,91
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar adequadamente a cenoura e o cheiro verde; 2. Ralar a cenoura e cortar 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 cenoura e o cheiro verde. 9. Após o cozimento do arroz acrescentar a carne, o feijão e misturar. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO: 95 g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

M^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 "B" DO ENSINO MÉDIO
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18

NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ DO SERTÃO (ARROZ BRANCO, CARNE SUÍNA EM CUBOS, FEIJÃO VERDE, MAXIXE E QUIABO)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz	45,00	¼ de xícara	45,00	45,00	1,00	*	161,01	3,22	0,15	35,44
Carne suína	30,00	1 colher de sopa	30,00	26,79	1,12	*	38,59	5,58	1,64	0,00
Feijão-verde	15,00	1 colher de sopa	15,00	13,04	1,15	*	15,82	0,41	0,41	2,65
Quiabo	20,00	½ colher de sopa	20,00	16,26	1,23	*	4,87	0,31	0,05	1,04
Maxixe	15,00	1 colher de sopa	15,00	14,29	1,05	*	1,96	0,20	0,01	0,39
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Tomate	5,00	1/6 de colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,65	0,05	0,01	0,13
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	1,00	1 colher de chá	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
Limão	3,00	1 colher de chá	3,00	1,43	2,10	*	0,20	0,00	0,00	0,08
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
							295,43	11,23	6,95	45,91
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, limão, pimenta do reino e sal; 2. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar; 3. Refogar e cozinhar a carne com cebola, colorau, tomate, pimenta do reino, pimenta de cheiro e óleo; 4. Acrescentar os legumes higienizados e picados, deixar cozinhar, depois colocar o arroz e cozinhar até ficar macio. 5. finalizar com o cheiro verde; Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 153 g				TEMPO DE PREPARO: 1h e 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 "B" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18										
NOME DA PREPARAÇÃO: BAIÃO MISTO (ARROZ, FEIJÃO VERDE, OVO, RÚCULA 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)
Arroz	60,00	2/3 colher de servir	60,00	60,00	1,00	*	214,67	4,30	0,20	47,26
Feijão-verde	30,00	2 colheres de sopa	30,00	26,09	1,03	*	31,65	0,83	0,82	5,30
Rúcula	10,00	1 colher de sopa	10,00	10,00	6,71	*	1,31	0,18	0,01	0,22
Tomate	5,00	1/6 de colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,65	0,05	0,01	0,13
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	5,00	1 colher de chá	5,00	5,00	1,00	*	44,20	0,00	5,00	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
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	45,05	1,11	*	64,47	5,87	4,01	0,74
Pimentão verde	5,00	½ colher de sopa	5,00	5,00	1,30	*	1,06	0,05	0,01	0,24
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
TOTAL EM 100 G							216,65	6,88	6,03	32,74
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar adequadamente a rúcula e o pimentão verde; 2. Cortar em pedaços pequenos o pimentão verde e cortar em fatias a rúcula. Reservar; 3. Cozinhar o feijão no procedimento padrão; 4. Quando o feijão já estiver cozido, escorrer a água. Reservar; 5. Higienizar adequadamente os ovos e colocar para cozinhar em uma panela com água; 6. Após cozido, descascar e cortar os ovos em pedaços grandes. Reservar; 7. Refogar os temperos numa panela aquecida com óleo e acrescentar o arroz, o pimentão verde e a rúcula. 8. Deixar cozinhar. Após cozido acrescentar o feijão e os ovos. <u>Servir conforme o cardápio.</u>										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO: 99,1g				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 "B" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18										
NOME DA PREPARAÇÃO: BANANA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Banana	86,00	1 unidade média	86,00	58,90	1,46	*	57,87	0,75	0,04	15,29
TOTAL EM 100 G							98,25	1,27	0,07	25,96
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e servir de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 86 g				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "B" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18										
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; 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

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 "B" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18										
NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE MACAXEIRA COM CARNE DESFIADA							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	53,57	1,12		114,64	14,26	5,95	0,00
Mandioca	30,00	1 colher de sopa	30,00	23,62	1,27		35,77	0,27	0,07	8,54
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
Alho	1,00	1/3 do 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 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00		0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00		0,07	0,00	0,00	0,02
Tomate	5,00	1/6 de colher de sopa	5,00	3,50	1,43		0,54	0,04	0,01	0,11
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							180,98	14,77	9,04	9,38
MODO DE PREPARO: 1. Cozinhar a macaxeira até amolecer e bater no liquidificador com água e reservar; 2. Colocar em uma panela o óleo, todos os temperos, a carne e deixar refogar bem, acrescentar a macaxeira e deixar cozinhar; 3. Finalizar com cheiro verde e 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 "B" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18										
NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE OVOS							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	30,00	26,79	1,12	*	38,33	3,49	2,38	0,44
Farinha branca	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	72,17	0,31	0,06	17,58
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 colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
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
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 100 G							215,26	6,14	8,30	29,01
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar os ovos e quebrá-los em uma vasilha separada. Reservar; 2. Refogar o alho, cebola, colorau, pimenta de cheiro, pimenta do reino, pimentão e tomate numa panela aquecida com óleo; 3. Acrescentar água e aos poucos a farinha branca, mexendo sempre para não embolar, deixar no ponto de creme; 4. Adicionar os ovos da vasilha e sal; 5. Deixar cozinhar; 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 77 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "B" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18										
NOME DA PREPARAÇÃO: CUSCUZ DE MILHO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Flocão de milho	40,00	2 Col. de sopa	40,00	40,00	1,00	*	141,39	2,89	0,76	31,55
Sal	1,00	1/8 Col. de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100 G							344,86	7,04	1,86	76,95
MODO DE PREPARO: 1. Colocar o flocão e o sal em um recipiente; 2. Acrescentar água aos poucos e mexer bem; 3. Colocar a mistura numa cuscuzeira e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 5 minutos os até começar a cheirar;										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 102 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 "B" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18										
NOME DA PREPARAÇÃO: ESCONDIDINHO DE CARNE MOÍDA (MACARRÃO, CARNE MOÍDA 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)
Carne bovina moída	60,00	2 colheres de sopa	60,00	53,57	1,12	*	73,16	10,40	3,19	0,00
Macarrão	30,00	1/5 colher de sopa	30,00	30,00	1,00	*	111,34	3,00	0,39	23,38
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
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 de cheiro	1,00	½ colher de sopa	1,00	0,83	1,20	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	3,00	1/8 colher de sopa	3,00	3,00	1,00	*	0,21	0,01	0,00	0,06
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
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,34	0,01	0,00	0,12
Óleo	2,00	1 colher de café	2,00	2,00	1,00	*	17,68	0,00	2,00	0,00
TOTAL EM 100 G							206,75	13,68	5,61	24,35
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente a carne moída e temperar com limão e sal; 2. Refogar a carne moída nos outros temperos numa panela aquecida com óleo e reservar; 3. Ferver água com um pouco de sal e óleo; 4. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos; 5. Deixar escorrer o macarrão e reservar; 6. Em uma panela coloque o macarrão com a carne moída; servir conforme o cardápio										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 119 g				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 "B" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18										
NOME DE PREPARAÇÃO: FAROFA CAIPIRA (FARINHA BRANCA, FRANGO DESFIADO, COUVE E FAVA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha Branca	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	144,35	0,62	0,11	35,16
Frango	30,00	1 ½ Colher de sopa	30,00	21,58	1,39	*	25,72	4,65	0,65	0,00
Couve	20,00	1 Colher de sopa	20,00	13,33	1,50	*	3,61	0,38	0,07	0,58
Fava (em grão)	10,00	½ Colher de sopa	10,00	6,67	1,50	*	5,71	0,32	0,21	0,67
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 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Limão	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 Colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100G							210,15	6,17	4,08	37,38
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar a couve em tiras. Reservar; 2. Descongelar adequadamente o frango, corta o frango. Reservar; 3. Temperar o frango com sal, limão, colorau e pimenta do reino; 4. Em uma panela aquecida de óleo refogar o frango com os outros temperos. Deixar cozinhar por 20 minutos, acrescente a couve e deixe mais 5 minutos no fogo; 5. Depois de esfriar o frango desfiar. Reservar; 6. Selecionar e deixe a fava de molho por pelo menos 12 horas na geladeira. 7. Escorra a fava, lave e coloque em uma panela coberta com água fria e deixe ferver; 8. Em seguida, escorra novamente, coloque água quente e deixe ferver rapidamente por aproximadamente 5 minutos, escorra, coloque água fervente e deixe cozinhar até ficar al dente. Reservar; 9. Na panela que foi cozido o frango, acrescente a fava cozida e a farinha e mexa, até misturar; 10. Servir de acordo com cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 126 g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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 "B" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18										
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE OVOS COM CEBOLINHA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha Branca	40,00	2 col. de sopa	40,00	40,00	1,00	*	144,35	0,62	0,11	35,16
Ovo	44,00	1 unidade	44,00	39,29	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: 1. Higienizar corretamente os ovos em água corrente; 2. Em uma bacia quebrar um a um. Reservar; 3. Em uma panela aquecida com óleo dourar os temperos, cebolinha, cebola, tomate, pimenta de cheiro, colorau e sal; 4. Após o refogado colocar os ovos e deixe fritar por 2 minutos; 5. Em seguida acrescente a farinha e mexa para não queimar; 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 102 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 "B" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18										
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA MARAVILHA (farinha branca, carne bovina em cubos, couve, cebolinha)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha branca	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
Carne bovina em cubos	25,00	1 colher sopa	25,00	21,19	1,18	*	30,52	4,41	1,30	0,00
Couve	10,00	½ colher sopa	10,00	6,66	1,50	*	1,80	0,19	0,04	0,29
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,70	0,06	0,01	0,12
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	1,00	1/3 colher alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
TOTAL EM 100g							236,46	6,06	5,04	41,79
MODO DE PREPARO: 1. Lavar e cortar a cebolinha e a couve. Reservar; 2. Descongelar adequadamente e cortar em cubos a carne, temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 3. Refogar e cozinhar a carne em cubos com os demais temperos; 4. Deixa o caldo secar e adicione a farinha branca e a cebolinha e a couve, mexa até ficar homogênea; 1. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 102 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 médio regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18										
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 "B" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18										
NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRONADA COM 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	50,00	2 colheres de sopa	50,00	50,00	1,00	*	185,56	5,00	0,65	38,97
Carne moída	60,00	2 colheres de sopa	60,00	53,57	1,12	*	73,16	10,40	3,19	0,00
Tomate	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Limão	5,00	1 colher de café	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Manjericão	10,00	1 colher de sopa	10,00	8,00	1,25	*	1,69	0,16	0,03	0,29
TOTAL EM 100g							290,75	15,72	6,87	40,18
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cortar os vegetais. 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. 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, cheiro verde e o manjericão na carne moída; 8. Mexer para misturar tudo; 9. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 147 g				TEMPO DE PREPARO: 50 minutos			

Obs. Trocar o nome da preparação por: MACARRONADA À BOLONHESA (MACARRÃO, CARNE MOÍDA, TOMATE E MANJERICÃO)

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 médio regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18										
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

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 médio regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18										
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

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 "B" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18										
NOME DA PREPARAÇÃO: MANTEIGA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Manteiga	5,00	¼ Colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
TOTAL EM 100 G							725,97	0,41	82,36	0,06
MODO DE PREPARO:										
1. Higienizar a embalagem e utilizar conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 5,0				TEMPO DE PREPARO: 10 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "B" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18										
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 100 G							32,61	0,88	0,00	8,14
MODO DE PREPARO: 1.Higienizar a melancia e cortar em fatias; 2.Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 200 g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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 "B" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18										
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 a melão e cortar em fatias; 2.Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 90 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 "B" EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA II) MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação Jovens e Adultos II FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MEXIDO DE CARNE MOIDA COM CENOURA RALADA E REPOLHO							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	100,00	84,75	1,18	*	115,74	16,46	5,04	0,00
Cenoura ralada	20,00	1 colher de sopa	20,00	17,24	1,16	*	5,17	0,19	0,04	0,79
Repolho	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,29	1,40	*	2,45	0,13	0,02	0,55
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	45,05	1,11	*	64,47	5,87	4,01	0,74
TOTAL EM 100 G							126,99	13,34	7,09	1,54
MODO DE PREPARO: 1. Descongele a carne adequadamente conforme indicado na embalagem 2. Higienizar e cortar em tiras os vegetais, reservar. 3. Refogue a cebola e o alho picados. 4. Adicione a carne moída e cozinhe até dourar. 5. Adicionar os vegetais que foram reservados. 6. Incorpore a cenoura ralada e refogue por alguns minutos. 7. Misture o repolho fatiado, tempere com sal e pimenta-do-reino. 8. Cozinhe até o repolho ficar macio. 9. Adicione os ovos e mexa. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 111 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 "B" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18										
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 col. de sopa	40,0	40,00	1,0	*	132,40	0,20	0,12	32,44
Açúcar	10,0	½ col de sopa	10,0	10,00	1,0	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Leite integral em pó	30,0	1 ½ col de sopa	30,0	30,00	1,0	*	19,50	0,88	0,97	1,78
Coco ralado	5,0	¼ col 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: 1. Deixar a tapioca de molho por 10 minutos. 2. Colocar em uma panela a tapioca, coco, açúcar e o leite dissolvido em água filtrada; 3. Cozinhar em fogo baixo, sempre mexendo, até obter a consistência desejada.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 5 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 "B" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18										
NOME DA PREPARAÇÃO: MIX DE FRUTAS (MAÇA, LARANJA E BANANA) COM AVEIA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Maça	60,00	3 colheres de sopa	60,00	36,15	1,20	*	22,61	0,08	0,09	6,00
Banana	60,00	3 colheres de sopa	60,00	50,00	1,43	*	49,12	0,63	0,03	12,98
Laranja	60,00	3 colheres de sopa	60,00	34,68	1,73	*	12,75	0,36	0,04	3,10
Aveia	30,00	6 colheres de sopa	30,00	30,00	1,00	*	118,15	4,18	2,55	19,99
TOTAL EM 100 G							134,34	3,48	1,80	27,89
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar em cubos as frutas; 2. Misturar as frutas cortadas num recipiente e colocar a aveia. <u>SUGESTÃO:</u> Acrescentar no mix de fruta leite dissolvido na água ou suco de fruta.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 210 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 "B" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18										
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; 6. 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 "B" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18										
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 "B" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18										
NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO COM FRANGO DESFIADO COM CENOURA, PEPINO E ALFACE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango peito	40,00	2 colheres de sopa	40,00	33,90	1,39	*	50,67	7,04	2,28	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	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 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
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	*	0,34	0,01	0,00	0,12
Pão	50,00	1 unidade	50,00	50,00	1,00	*	149,91	3,98	1,55	29,32
Alface	20,00	2 folhas	20,00	15,27	1,31	*	1,34	0,09	0,02	0,27
Cenoura	15,00	1 colher de sopa	15,00	12,93	1,16	*	3,88	0,14	0,03	0,59
Pepino	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,60	1,37	*	1,39	0,13	0,00	0,30
TOTAL EM 100 G							164,89	8,06	4,78	21,76
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar o frango 2. Cortar e temperar com colorau, alho, sal, cebola, pimenta do reino, pimenta de cheiro e limão; 3. Refogar com óleo e em seguida deixar cozinhar, desfiar o frango e reservar; 4. Higienizar o pepino, a cenoura e a alface; 5. Cortar o pão ao meio e colocar o frango desfiados, pepino, cenoura ralada e a alface picado. 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 129,63 g				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 "B" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA COZIDA (VAGEM, ABÓBORA 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)
Vagem	25,00	1 colher de sopa	25,00	17,12	1,27	*	4,26	0,31	0,03	0,92
Abóbora	30,00	1 colher de sopa	30,00	21,90	1,37	*	0,00	0,16	0,02	0,21
Coentro	5,00	1 colher de sopa	5,00	3,70	1,35	*	10,32	0,81	0,18	1,93
TOTAL EM 100g							41,18	3,62	0,64	8,62
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar corretamente a vagem, abóbora e coentro. 2. Corte em cubos e cozinhe por volta de 20 minutos. 3. Tempere com sal e limão e finalize com coentro 4. Sirva 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

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 "B" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ACELGA E TOMATE)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Acelga	25,00	1 colher sopa	25,00	17,12	1,46	*	3,59	0,25	0,02	0,79
Tomate	30,00	1 colher sopa	30,00	21,90	1,37	*	3,36	0,24	0,04	0,69
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 papel filme ou tampa, até o momento da distribuição; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 55 g				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

M^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 "B" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ALFACE, PEPINO E TOMATE)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alface	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 papel filme ou tampa, até o momento da distribuição; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 75 g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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 "B" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ALFACE, TOMATE E LIMÃO)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alface	30,00	3 folhas	30,00	22,90	1,31	*	2,01	0,14	0,03	0,40
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100 G							6,70	0,44	0,08	1,47
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa, 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição. 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 65 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 "B" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA REFOGADA (CHUCHU, RÚCULA 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)
Chuchu	5,00	2 colheres de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,65	0,03	0,00	0,16
Rúcula	20,00	2 colheres de sopa	20,00	13,42	1,49	*	1,76	0,24	0,01	0,30
Pimentão	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,82	0,04	0,01	0,19
Alho	1,00	1/3 dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
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
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							91,47	0,64	3,06	1,62
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar o chuchu, o pimentão e a cebola em cubos. 2. Colocar o óleo para aquecer e refogar o alho e a cebola com sal. 3. Acrescentar o chuchu e deixar refogar bem até ficar macio. Depois, adicionar o pimentão e cozinhar por mais alguns minutos. 4. Por último, adicionar a rúcula e misturar até que murche. 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 65 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 "B" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA REFOGADA (REPOLHO, CEBOLA E TOMATE)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Repolho	30,00	1 colher de sopa	30,00	21,43	1,40	*	3,67	0,19	0,03	0,83
Tomate	30,00	½ colher de café	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80
Cebola	5,00	1 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta 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 100g							61,19	1,25	4,86	4,08
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e picar o repolho, os tomates e a cebola. 2. Em uma panela, aquecer o óleo e refogar o alho e a cebola. 3. Adicionar os tomates picados e cozinhar até que comecem a desmanchar. 4. Acrescentar o repolho e refogar bem, mexendo até que fique macio. 5. Temperar com sal, pimenta e outros temperos de sua preferência. 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 80 g				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Cebl

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "B" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA REFOGADA (REPOLHO, CEBOLINHA 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)
Repolho	30,00	1 colher de sopa	30,00	21,43	1,40	*	3,67	0,19	0,03	0,83
Tomate	30,00	½ colher de café	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80
Cebolinha	5,00	1 colher de café	5,00	4,35	1,15	*	0,85	0,08	0,02	0,15
Alho	1,00	1/3 dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta 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 100g							61,19	1,27	4,82	3,77
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e picar o repolho, os tomates e a cebolinha. 2. Em uma panela, aquecer o óleo e refogar o alho até dourar. 3. Adicionar os tomates picados e cozinhar até que comecem a desmanchar. 4. Acrescentar o repolho e refogar bem, mexendo até que fique macio. 5. Finalizar com a cebolinha picada, temperar com sal, pimenta e outros temperos de sua preferência. 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 80 g				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "B" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18										
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

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 "B" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18										
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 "B" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18										
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

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 "B" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18										
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 "B" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18										
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 "B" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18										
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 "B" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18										
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 "B" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18										
NOME DA PREPARAÇÃO: TORRADA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Torrada	30,00	3 unidades	30,00	30,00	1,00		89,94	2,39	0,93	17,59
TOTAL EM 100 G							299,81	7,95	3,10	58,65
MODO DE PREPARO: 1.servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 30 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 "B" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18										
NOME DA PREPARAÇÃO: TROPEIRO DE CARNE MOIDA (FEIJÃO, CARNE BOVINA EM CUBOS, FARINHA BRANCA, PIMENTÃO 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)
Feijão	30,00	2 colheres de sopa	30,00	29,13	1,03		95,85	5,82	0,37	17,83
Carne em cubos	60,00	3 colheres de sopa	60,00	50,87	1,12		73,27	10,59	3,11	0,00
Couve-flor	20,00	1 colher de sopa	20,00	13,33	1,64		3,01	0,25	0,03	0,60
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16		1,47	0,12	0,02	0,25
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
Colorau	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00		0,15	0,00	0,00	0,03
Tomate	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,27	1,17		0,65	0,05	0,01	0,13
Farinha branca	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00		146,11	0,49	0,11	35,68
TOTAL EM 100 G							299,81	7,95	3,10	58,65
MODO DE PREPARO: 1. Cozinhar o feijão como de costume. Reservar; 2. Higienizar e cortar a couve o cheiro verde. Reservar; 3. Cortar a carne em cubos pequenos e temperar; 4. Refogar os temperos e acrescentar a carne, refogar e deixar cozinhar sempre com pouco caldo, quase fritando; 5. Acrescente o feijão, a couve e o cheiro-verde e misture bem; 6. Em seguida vá acrescentando aos poucos a farinha, misturando bem com todos os ingredientes; 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 171 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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO "B" DO ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Ensino médio regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18										
NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE ABACATE							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	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Abacate	45,00	2 colheres de sopa	45,00	29,80	1,51	*	0,00	0,37	2,50	1,80
Açúcar	10,00	1 colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96
TOTAL EM 100 G							138,01	5,49	7,88	19,59
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, retirar o caroço e extrair a polpa do abacate; 2. Liquidificar com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogenia; Servir conforme o cardápio..										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 75 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