

**FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÕES CARDÁPIO I  
CENTRO EDUCA MAIS PERÍODO INTEGRAL COM PARCIAL  
ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)  
DE FEVEREIRO A JUNHO A 2025**

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

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

## PREPARAÇÕES

1. Abacaxi
2. Achocolatado
3. Arroz branco
4. Arroz brasileiro (carne bovino desfiado, arroz, feijão e vinagreira)
5. Arroz com abóbora (arroz e abóbora)
6. Arroz com cenoura
7. Arroz à grega (arroz, cenoura ralada, milho verde e cebolinha)
8. Arroz com couve
9. Arroz com frango (arroz, peito de frango em cubos)
10. Arroz com João Gomes
11. Arroz com macarão
12. Arroz com verduras (arroz, quiabo, abóbora, maxixe)
13. Arroz com vinagreira
14. Arroz Maria Isabel (arroz e carne bovina em cubos)
15. Arroz Nordestino (arroz, carne bovina em cubos, feijão verde, abóbora e cheiro verde)
16. Assado de panela de carne suína
17. Baião de dois (arroz e feijão)
18. Baião de dois (arroz e feijão)
19. Baião de dois (arroz, feijão verde)
20. Banana
21. Bife de carne bovina
22. Biscoito Maisena
23. Biscoito rosquinha
24. Biscoito salgado

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

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

25. Bobó de vinagreira
26. Cachorro quente (carne moída, alface e tomate)
27. Café
28. Caldo de ovos
29. Caldo de ovos com cheiro verde
30. Carne bovina assada de panela com pimentão e cebola
31. Carne bovina cozida com legumes (abóbora, maxixe, quiabo vinagreira)
32. Carne desfiada
33. Carne suína acebolada
34. Couve refogado
35. Cuscuz de arroz
36. Escondidinho Divino (sardinha, macarrão, manjericão e cheiro verde)
37. Farofa
38. Farofa colorida (flocão de milho, couve, ovo e cenoura)
39. Farofa de carne bovina cortada em cubos com tomate, cebolinha e cheiro verde
40. Farofa de flocão de milho ovos com mexidos
41. Farofa do sertão (farinha amarela, carne bovina desfiada, pimentão verde, cebola, tomate e cheiro verde)
42. Farofa temperada (ovos, cebola, tomate e coentro)
43. Farofa Tropical (Farinha branca, carne moída, banana e cheiro verde)
44. Feijão
45. Feijão com abóbora
46. Feijão com abóbora, maxixe e quiabo
47. Feijão com couve
48. Feijão com João Gomes
49. Feijão com maxixe e quiabo
50. Feijão com repolho
51. Feijoada bovina (feijão, carne bovina em cubos, abóbora, maxixe, quiabo)
52. Frango à milanesa

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

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

53. Frango acebolado
54. Frango assado (coxa e sobrecoxa)
55. Frango cozido com cenoura e batata inglesa
56. Frango cremoso
57. Frango trinchado
58. Galinhada (frango, arroz, abóbora e couve)
59. Iogurte de frutas
60. Isca de carne bovina acebolada
61. Isca de frango
62. Laranja
63. Leite
64. Maçã
65. Macarrão
66. Macarrão ao molho de tomate (macarrão, tomate, carne bovina moída e salsa)
67. Macarrão bem misturado (macarrão, frango, pimentão verde, berinjela e tomate)
68. Macarronada de carne moída
69. Macaxeira cozida
70. Mamão
71. Manteiga
72. Melancia
73. Mingau de aveia
74. Mingau de milho branco com coco ralado
75. Mingau de tapioca com coco
76. Misto saudável (Pão, ovos, tomate e alface)
77. Mix de frutas (melão, laranja, melancia)
78. Ovo
79. Pão
80. Pão cheio com molho de carne moída

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

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

81. Pão recheado com ovos mexidos
82. Peixe cozido com ovos e batata inglesa
83. Peixe escabeche
84. Peixe frito
85. Picadinho de carne bovina ao molho
86. Pirão (farinha branca, caldo de peixe, cheiro verde)
87. Purê de abóbora
88. Purê de batata inglesa
89. Risoto de frango (arroz e frango)
90. Salada crua (rúcula, pepino e tomate)
91. Salada crua (acelga, pepino e tomate)
92. Salada crua (acelga, pepino, tomate e cebolinha)
93. Salada crua (acelga, rúcula, beterraba ralada e cebolinha)
94. Salada crua (alface, cheiro verde, cebolinha e beterraba ralada)
95. Salada crua (alface, pepino e tomate)
96. Salada crua (alface, rúcula e tomate)
97. Salada crua (alface, rúcula, tomate e cebola)
98. Salada crua (alface, tomate e cebolinha)
99. Salada crua (alface, tomate, pepino e cebola)
100. Salada crua (beterraba e cenoura ralada)
101. Salada crua (repolho e tomate)
102. Salada crua (repolho, tomate, cebolinha e manjeriço)
103. Salada crua de repolho, cebolinha, tomate
104. Salada de crua (acelga e tomate)
105. Salada de frutas (Mamão, banana, melão, maçã)
106. Salada de legumes cozidos (chuchu, cenoura, batata inglesa)
107. Salada refogada (Abobrinha e Pimentão)
108. Salada refogada (Beterraba e Couve)

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

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

- 109. Salada refogada (chuchu, tomate e coentro)
- 110. Salada refogada (repolho, cenoura, chuchu e cebolinha)
- 111. Suco de abacaxi
- 112. Suco de acerola
- 113. Suco de cajá
- 114. Suco de caju
- 115. Suco de goiaba
- 116. Suco de maracujá
- 117. Suco de murici
- 118. Tangerina
- 119. Vinagrete
- 120. Vitamina de Abacate
- 121. Vitamina de acerola
- 122. Vitamina de cajá
- 123. Vitamina de mamão e aveia
- 124. Vitamina de maracujá

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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<sup>a</sup> 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<sup>a</sup> 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 hortaliças, retirando as partes estragadas;
3. Lavar as folhas uma a uma, em água corrente;
4. Higienizar na solução clorada (15 minutos);
5. Enxaguar em água corrente;
6. Cortar e servir.

### **HIGIENIZAÇÃO DE FRUTAS**

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

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

### **DESCONGELAMENTO**

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

### **DESSALGUE**

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

#### **Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                  |                |                |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|---------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos |                |                |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ABACAXI                                                                                                                                                                      |                |                |                           |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                      | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)                    | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Abacaxi                                                                                                                                                                                          | 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:<br>1. Higienizar, descascar e cortar em rodela;<br>2. Servir conforme o cardápio.                                                                                               |                |                |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 84,75 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

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

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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                  |                |                    |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|--------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 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                                                                                                                                                                                   |                |                    |                          |        |      |                    | 269,30                       | 8,89    | 8,72    | 39,11   |
| MODO DE PREPARO:                                                                                                                                                                                 |                |                    |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
| 1. Colocar água, o leite em pó e o achocolatado em pó no liquidificador, bater até formar uma mistura homogênea;                                                                                 |                |                    |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
| 2. Servir quente ou frio conforme a preferência dos alunos.                                                                                                                                      |                |                    |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100 g                                                                                                                                                                            |                |                    | PESO DA PORÇÃO (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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                   |                |                    |                                 |        |      |                    |                                     |             |             |              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|---------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                  |                |                    |                                 |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ BRANCO                                                                                                                                                                                                                                  |                |                    |                                 |        |      |                    | 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        |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                              | 1,00           | 1/3 dente alho     | 1,00                            | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06        | 0,00        | 0,22         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                               | 1,00           | 1/8 colher sopa    | 1,00                            | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                              | 3,00           | 1 colher de café   | 3,00                            | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                               | 0,00        | 3,00        | 0,00         |
| <b>TOTAL EM 100G</b>                                                                                                                                                                                                                                              |                |                    |                                 |        |      |                    | <b>368,29</b>                       | <b>6,86</b> | <b>3,48</b> | <b>74,91</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Em uma panela acrescentar o alho amassado, o óleo, o sal e o arroz;<br>2. Refogar bem e depois acrescentar água;<br>3. Tampar a panela e deixar cozinhar por cerca de 30 minutos ou até amolecer;<br>4. Servir conforme o cardápio. |                |                    |                                 |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                      |                |                    | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 95 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b> |             |             |              |

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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                       |                      |        |       |                    |                              |         |         |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|----------------------|--------|-------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 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 bovina                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 30,00          | 1 ½ colher de sopa    | 30,00                | 27,03  | 30,00 | *                  | 38,93                        | 5,63    | 1,65    | 0,00    |
| Feijão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 10,00          | 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   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar adequadamente a vinagreira e cortar em tiras. Reservar;<br>2. Colocar em uma panela de pressão o feijão e a água não enchendo até a borda da panela;<br>3. Levar ao fogo e depois de pegar a pressão, abaixar o fogo e deixar terminar de cozinhar, sem desmanchar, escorrer o feijão. Reservar;<br>4. Descongelar adequadamente a carne, cortar em pequenos cubos e temperar com alho, limão, alho e sal;<br>5. Refogar a carne nos outros temperos numa panela aquecida com óleo. Deixar cozinhar;<br>6. Após cozido, retirar apenas a carne da panela. Reservar;<br>7. Na panela do caldo da carne botar para cozinhar o arroz com a vinagreira;<br>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

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

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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                               |                |                        |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------|-------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                              |                |                        |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM ABÓBORA (Arroz e cenoura)                                                                                                                                                                                                                       |                |                        |                         |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                   | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA         | PB (g)                  | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Arroz                                                                                                                                                                                                                                                                         | 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   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar, descascar e cortar em cubos a abóbora e reservar;<br>2. Colocar óleo, a cebola, a abóbora numa panela refogar até dourar;<br>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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                          |                |                    |                                  |        |      |                    |                                     |             |             |              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                         |                |                    |                                  |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM CENOURA                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                    |                                  |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                              | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                           | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Arroz                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 90,00          | 1 colher de servir | 90,00                            | 90,00  | 1,00 | *                  | 322,01                              | 6,44        | 0,30        | 70,88        |
| Cenoura                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 20,00          | 1 colher de sopa   | 20,00                            | 17,24  | 1,16 | *                  | 5,17                                | 0,19        | 0,04        | 0,79         |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1,00           | 1/3 dente alho     | 1,00                             | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06        | 0,00        | 0,22         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 3,00           | 1 colher de café   | 3,00                             | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                               | 0,00        | 3,00        | 0,00         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1,00           | 1/8 colher sopa    | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| <b>TOTAL EM 100G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                    |                                  |        |      |                    | <b>316,28</b>                       | <b>5,97</b> | <b>2,98</b> | <b>64,10</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar e descascar a cenoura, cortar em cubos e reservar;<br>2. Em uma panela acrescentar o alho amassado, a cenoura, o óleo, o sal e o arroz;<br>3. Refogar bem e depois acrescentar água;<br>4. Tampar a panela e deixar cozinhar;<br>5. Servir conforme o cardápio. |                |                    |                                  |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                    | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 115 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b> |             |             |              |

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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                |                |                       |                           |        |      |                    |                          |         |         |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|---------------------------|--------|------|--------------------|--------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                               |                |                       |                           |        |      |                    |                          |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ À GREGA (Arroz, cenoura, milho verde e cebolinha)                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                       |                           |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL   |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                    | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)           | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Arroz                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 90,00          | 1 colher de servir    | 90,00                     | 90,00  | 1,00 | *                  | 322,01                   | 6,44    | 0,30    | 70,88   |
| Cenoura                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 20,00          | 1 colher de sopa      | 20,00                     | 17,24  | 1,16 | *                  | 5,17                     | 0,19    | 0,04    | 0,79    |
| Cebolinha                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 5,00           | 1 colher de sobremesa | 5,00                      | 4,35   | 1,15 | *                  | 0,85                     | 0,08    | 0,02    | 0,15    |
| Milho verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 20,00          | 1 colher de sopa      | 20,00                     | 8,03   | 2,49 | *                  | 11,10                    | 0,53    | 0,05    | 2,29    |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1,00           | 1/3 dente de alho     | 1,00                      | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                     | 0,06    | 0,00    | 0,22    |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3,00           | ½ colher de sopa      | 3,00                      | 2,10   | 1,43 | *                  | 0,83                     | 0,04    | 0,00    | 0,19    |
| 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    |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                      | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                     | 0,00    | 0,00    | 0,03    |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |                       |                           |        |      |                    | 288,06                   | 5,76    | 2,67    | 58,40   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Em uma panela acrescentar o alho amassado, o óleo, a cenoura picada, milho verde, o sal e o arroz;<br>2. Refogar bem e depois acrescentar água;<br>3. Tampar a panela e deixar cozinhar;<br>4. Acrescentar o arroz, deixar cozinhar e finalizar com cebolinha;<br>5. Servir conforme o cardápio. |                |                       |                           |        |      |                    |                          |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                       | PESO DA PORÇÃO (g): 144 g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 1 hora |         |         |         |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                 |                |                    |                                  |        |      |                    |                                     |             |             |              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                |                |                    |                                  |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 90,00          | 1 colher de servir | 90,00                            | 90,00  | 1,00 |                    | 322,01                              | 6,44        | 0,30        | 70,88        |
| Couve                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 20,00          | 1 colher de sopa   | 20,00                            | 12,20  | 1,64 |                    | 3,30                                | 0,35        | 0,07        | 0,53         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 3,00           | 1 colher de café   | 3,00                             | 3,00   | 1,00 |                    | 26,52                               | 0,00        | 3,00        | 0,00         |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1,00           | 1/3 dente alho     | 1,00                             | 0,92   | 1,09 |                    | 1,04                                | 0,06        | 0,00        | 0,22         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1,00           | 1/8 colher sopa    | 1,00                             | 1,00   | 1,00 |                    | 0,00                                | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| <b>TOTAL EM 100G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                    |                                  |        |      |                    | <b>352,87</b>                       | <b>6,86</b> | <b>3,37</b> | <b>71,63</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar a couve e cortar bem fininha e reservar;<br>2. Em uma panela acrescentar o alho amassado, o óleo, o sal e o arroz;<br>3. Refogar bem e depois acrescentar a couve e a água;<br>4. Tampar a panela e deixar cozinhar até ficar macio;<br>5. Servir conforme o cardápio. |                |                    |                                  |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                    | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 115 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b> |             |             |              |

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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                        |                |                 |                                 |        |      |                    |                                     |              |             |              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|---------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                       |                |                 |                                 |        |      |                    |                                     |              |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM FRANGO (Arroz, peito de frango em cubos)                                                                                                                                                                                                                 |                |                 |                                 |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |              |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                            | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                          | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)      | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Arroz                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 45,00          | ½ colher servir | 45,00                           | 45,00  | 1,00 | *                  | 161,01                              | 3,22         | 0,15        | 35,44        |
| Frango                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 30,00          | 1 ½ colher sopa | 30,00                           | 21,58  | 1,39 | *                  | 25,72                               | 4,65         | 0,65        | 0,00         |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1,00           | 1/3 dente alho  | 1,00                            | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06         | 0,00        | 0,22         |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 5,00           | 1/6 colher sopa | 5,00                            | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,59                                | 0,04         | 0,01        | 0,12         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 5,00           | ½ colher sopa   | 5,00                            | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06         | 0,00        | 0,31         |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                      | 5,00           | ½ unidade       | 5,00                            | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06         | 0,00        | 0,31         |
| 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 | 5,00                            | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,65                                | 0,05         | 0,01        | 0,11         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1,00           | 1/8 colher sopa | 1,00                            | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                | 0,00         | 0,00        | 0,03         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 3,00           | 1 colher café   | 1,00                            | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00         | 0,00        | 0,00         |
| <b>TOTAL EM 100G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                 |                                 |        |      |                    | <b>268,07</b>                       | <b>11,84</b> | <b>4,84</b> | <b>42,65</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Descongelar adequadamente o frango, cortá-lo em cubos e refogar com os temperos;<br>2. Adicionar o arroz e a água fervente ao frango refogado. Deixar cozinhar por aproximadamente 30 minutos ou está tudo bem cozido;<br>3. Servir conforme o cardápio. |                |                 |                                 |        |      |                    |                                     |              |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                 | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 45 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b> |              |             |              |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                               |                |                    |                                  |        |      |                    |                                     |             |             |              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                              |                |                    |                                  |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM JOÃO GOMES                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                    |                                  |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                   | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                           | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Arroz                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 90,00          | 1 colher de servir | 90,00                            | 90,00  | 1,00 | *                  | 322,01                              | 6,44        | 0,30        | 70,88        |
| João Gomes                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 20,00          | 1 colher de sopa   | 20,00                            | 17,24  | 1,16 | *                  | 6,86                                | 0,57        | 0,05        | 1,59         |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1,00           | 1/3 dente alho     | 1,00                             | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06        | 0,00        | 0,22         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 3,00           | 1 colher de café   | 3,00                             | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                               | 0,00        | 3,00        | 0,00         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1,00           | 1/8 colher sopa    | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| <b>TOTAL EM 100G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                    |                                  |        |      |                    | <b>317,79</b>                       | <b>6,31</b> | <b>2,99</b> | <b>64,81</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Em uma panela acrescentar o alho amassado e o óleo;<br>2. Refogar as folhas de João Gomes (previamente lavadas) bem e depois acrescentar o arroz e refogar mais um pouco;<br>3. Acrescentar a água e o sal e deixar cozinhar;<br>4. Servir conforme o cardápio. |                |                    |                                  |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |                    | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 115 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b> |             |             |              |

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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                          |                |                    |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|---------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                         |                |                    |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM MACARÃO                                                                                                                                                                                                                                    |                |                    |                           |        |      |                    | 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          | 1/3 de xícara      | 90,00                     | 90,00  | 1,00 | *                  | 322,01                       | 6,44    | 0,30    | 70,88   |
| Macarrão                                                                                                                                                                                                                                                                 | 40,00          | 2 colheres de sopa | 40,00                     | 40,00  | 1,00 | *                  | 148,45                       | 4,00    | 0,52    | 31,18   |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1,00           | 1/3 dente alho     | 1,00                      | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                         | 0,06    | 0,00    | 0,22    |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                     | 3,00           | 1 colher de café   | 3,00                      | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                        | 0,00    | 3,00    | 0,00    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1,00           | 1/8 colher sopa    | 1,00                      | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| TOTAL EM 100G                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                    |                           |        |      |                    | 369,13                       | 7,79    | 2,83    | 75,81   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Em uma panela acrescentar o alho amassado e o óleo;<br>2. Acrescentar o macarrão e fritar, em seguida acrescentar o arroz e fritar mais um pouco e depois acrescentar água e sal;<br>3. Deixar cozinhar;<br>4. Servir conforme o cardápio. |                |                    |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100 g                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                    | PESO DA PORÇÃO (g): 135 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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                    |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|---------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                |                |                    |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM VERDURAS (Arroz, quiabo, abóbora e maxixe)                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                    |                           |        |      |                    | 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 colher de servir | 90,00                     | 90,00  | 1,00 | *                  | 322,01                       | 6,44    | 0,30    | 70,88   |
| Quiabo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 20,00          | 1 colher de sopa   | 20,00                     | 16,26  | 1,23 | *                  | 4,87                         | 0,31    | 0,05    | 1,04    |
| Maxixe                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 20,00          | 1 colher de sopa   | 20,00                     | 19,05  | 1,05 | *                  | 2,62                         | 0,27    | 0,01    | 0,52    |
| Abóbora                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 20,00          | 1 colher de sopa   | 20,00                     | 14,60  | 1,37 | *                  | 5,84                         | 0,25    | 0,08    | 0,90    |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1,00           | 1/3 dente alho     | 1,00                      | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                         | 0,06    | 0,00    | 0,22    |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 3,00           | ½ colher sopa      | 3,00                      | 2,10   | 1,43 | *                  | 0,83                         | 0,04    | 0,00    | 0,19    |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 3,00           | 1 colher de café   | 3,00                      | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                        | 0,00    | 3,00    | 0,00    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1,00           | 1/8 colher sopa    | 1,00                      | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1,00           | 1/8 colher sopa    | 1,00                      | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                         | 0,00    | 0,00    | 0,03    |
| TOTAL EM 100G                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                    |                           |        |      |                    | 363,87                       | 7,37    | 3,45    | 73,78   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar o quiabo, a abóbora e o maxixe cortar em pedaços pequenos e reservar;<br>2. Em uma panela acrescentar o alho amassado, o óleo, o sal e o arroz;<br>3. Refogar bem e depois acrescentar os legumes reservados e a água;<br>4. Tampar a panela e deixar cozinhar até tudo ficar macio;<br>5. Servir conforme o cardápio. |                |                    |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                    | PESO DA PORÇÃO (g): 159 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<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                               |                |                    |                                  |        |      |                    |                                     |             |             |              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                              |                |                    |                                  |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM VINAGREIRA                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                    |                                  |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                   | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                           | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Arroz                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 90,00          | 1 colher de servir | 90,00                            | 90,00  | 1,00 | *                  | 322,01                              | 6,44        | 0,30        | 70,88        |
| Vinagreira                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 15,00          | 2 colheres de sopa | 15,00                            | 10,00  | 1,50 | *                  | 2,60                                | 0,21        | 0,04        | 0,49         |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1,00           | 1/3 dente alho     | 1,00                             | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06        | 0,00        | 0,22         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1,00           | 1/8 colher sopa    | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 3,00           | 1 colher de café   | 3,00                             | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                               | 0,00        | 3,00        | 0,00         |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                    |                                  |        |      |                    | <b>335,66</b>                       | <b>6,40</b> | <b>3,18</b> | <b>68,24</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Em uma panela acrescentar o alho amassado e o óleo;<br>2. Refogar as folhas de vinagreira (previamente lavadas) bem e depois acrescentar o arroz e refogar mais um pouco;<br>3. Acrescentar a água e o sal e deixar cozinhar;<br>4. Servir conforme o cardápio. |                |                    |                                  |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |                    | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 110 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b> |             |             |              |

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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                          |                |                          |                                 |        |      |                    |                                     |              |             |              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------|---------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                         |                |                          |                                 |        |      |                    |                                     |              |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ MARIA ISABEL (Arroz e carne bovina em cubos)                                                                                                                                                                                                                                   |                |                          |                                 |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |              |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                              | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA           | PB (g)                          | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)      | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Arroz                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 45,00          | 1/2 colher de servir     | 45,00                           | 45,00  | 1,00 | *                  | 161,01                              | 3,22         | 0,15        | 35,44        |
| Carne bovina                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 20,00          | 2 colheres de sopa cheia | 20,00                           | 17,86  | 1,12 | *                  | 25,72                               | 3,72         | 1,09        | 0,00         |
| 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         |
| 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         |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5,00           | 1 colher de sopa         | 5,00                            | 4,31   | 1,16 |                    | 1,47                                | 0,12         | 0,02        | 0,25         |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                          |                                 |        |      |                    | <b>273,55</b>                       | <b>11,14</b> | <b>8,38</b> | <b>37,06</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos;<br>2. Aquecer o óleo e refogar a carne com o alho, o sal, a cebola e o colorau;<br>3. Adicionar o arroz e água fervente e deixar cozinhar até amolecer;<br>4. Finalizar com cheiro verde e servir conforme o cardápio. |                |                          |                                 |        |      |                    |                                     |              |             |              |
| <b>REDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                          | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 81 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |              |             |              |

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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                       |                       |        |      |                    |                              |         |         |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|-----------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                     |                |                       |                       |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ NORDESTINO (Arroz, carne bovina 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   |
| Abóbora                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 30,00          | 1 ½ colher de sopa    | 20,00                 | 17,24  | 1,16 | *                  | 5,17                         | 0,19    | 0,04    | 0,79    |
| Carne bovina                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 40,00          | 2 colheres 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    |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                       |                       |        |      |                    | 295,43                       | 11,23   | 6,95    | 45,91   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Descongelar adequadamente a carne, cortando em pequenos cubos e temperar com limão e sal;<br>2. Refogar a carne nos outros temperos numa panela aquecida com óleo. Deixar cozinhar;<br>3. Após o cozido, acrescentar o arroz, o feijão e a abóbora cortada em cubos e deixar cozinhar;<br>4. Finalizar com o cheiro verde, servir conforme o cardápio. |                |                       |                       |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                       | PESO DA PORÇÃO: 152 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<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                       |                                  |        |      |                    |                             |              |              |             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-----------------------------|--------------|--------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                          |                |                       |                                  |        |      |                    |                             |              |              |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ASSADO DE PANELA DE CARNE SUÍNA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                       |                                  |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL      |              |              |             |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                           | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)              | PTN (g)      | LPD (g)      | CHO (g)     |
| Carne suína                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 180,00         | 1 bife                | 180,00                           | 120,00 | 1,50 | *                  | 223,27                      | 24,15        | 13,32        | 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 3,00           | 1 colher de café      | 3,00                             | 2,10   | 1,43 | *                  | 0,83                        | 0,04         | 0,00         | 0,19        |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3,00           | 1 colher de café      | 3,00                             | 2,50   | 1,20 | *                  | 0,68                        | 0,05         | 0,01         | 0,12        |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 3,00           | 1 colher de café      | 3,00                             | 2,56   | 1,17 | *                  | 0,39                        | 0,03         | 0,00         | 0,08        |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2,00           | 1 colher de café      | 2,00                             | 2,00   | 1,00 | *                  | 17,68                       | 0,00         | 2,00         | 0,00        |
| 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        |
| <b>TOTAL EM 100G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                       |                                  |        |      |                    | <b>244,10</b>               | <b>24,33</b> | <b>15,34</b> | <b>0,65</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Descongelar adequadamente a carne suína, cortar em cubos e temperar com alho, cebola, colorau, tomate, pimenta de cheiro, pimenta do reino e sal;<br>2. Em uma panela de pressão, refogar tudo e acrescentar pouca água até cozinhar por completo e ficar macia, depois colocar na assadeira e levar ao forno para assar;<br>3. Servir conforme o cardápio. |                |                       |                                  |        |      |                    |                             |              |              |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 195 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 1h</b> |              |              |             |

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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                    |                |                    |                                  |        |      |                    |                                     |              |             |              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 90,00          | 1 colher de servir | 90,00                            | 90,00  | 1,00 | *                  | 322,01                              | 6,44         | 0,30        | 70,88        |
| Feijão                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 40,00          | 2 colheres de sopa | 40,00                            | 38,83  | 1,03 | *                  | 131,71                              | 7,85         | 0,92        | 23,78        |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1,00           | 1/3 dente alho     | 1,00                             | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06         | 0,00        | 0,22         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 3,00           | 1 colher de café   | 3,00                             | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                               | 0,00         | 3,00        | 0,00         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1,00           | 1/8 de colher sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00         | 0,00        | 0,00         |
| <b>TOTAL EM 100G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                    |                                  |        |      |                    | <b>359,83</b>                       | <b>10,73</b> | <b>3,16</b> | <b>70,94</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Em uma panela acrescentar o alho amassado, o óleo, o sal e o arroz;<br>2. Refogar bem e depois acrescentar água;<br>3. Tampar a panela e deixar cozinhar;<br>4. Cozinhar o feijão como de costume;<br>5. Misturar o feijão cozido ao arroz cozido;<br>6. Servir conforme o cardápio. |                |                    |                                  |        |      |                    |                                     |              |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                    | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 135 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b> |              |             |              |

**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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                |                |                    |                                  |        |      |                    |                                     |              |             |              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                               |                |                    |                                  |        |      |                    |                                     |              |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: BAIÃO DE DOIS (Arroz e feijão 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 90,00          | 1 colher de servir | 90,00                            | 90,00  | 1,00 | *                  | 322,01                              | 6,44         | 0,30        | 70,88        |
| Feijão verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 40,00          | 2 colheres de sopa | 40,00                            | 38,83  | 1,03 | *                  | 131,71                              | 7,85         | 0,92        | 23,78        |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1,00           | 1/3 dente alho     | 1,00                             | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06         | 0,00        | 0,22         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3,00           | 1 colher de café   | 3,00                             | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                               | 0,00         | 3,00        | 0,00         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1,00           | 1/8 de colher sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00         | 0,00        | 0,00         |
| <b>TOTAL EM 100G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                    |                                  |        |      |                    | <b>359,83</b>                       | <b>10,73</b> | <b>3,16</b> | <b>70,94</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Em uma panela acrescentar o alho amassado, o óleo, o sal e o arroz;<br>2. Refogar bem e depois acrescentar água;<br>3. Tampar a panela e deixar cozinhar;<br>4. Cozinhar o feijão verde como de costume;<br>5. Misturar o feijão verde cozido ao arroz cozido;<br>4. Servir conforme o cardápio. |                |                    |                                  |        |      |                    |                                     |              |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                    | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 135 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b> |              |             |              |

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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                  |                |                 |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|--------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos |                |                 |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: BANANA                                                                                                                                                                       |                |                 |                          |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                      | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                   | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Banana                                                                                                                                                                                           | 80,00          | 1 unidade média | 86,00                    | 58,90  | 1,46 | *                  | 57,87                        | 0,75    | 0,04    | 15,29   |
| TOTAL EM 100G                                                                                                                                                                                    |                |                 |                          |        |      |                    | 98,25                        | 1,27    | 0,07    | 25,96   |
| MODO DE PREPARO:<br>1.Higienizar e servir de acordo com 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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                             |                |                       |                                  |        |      |                    |                                     |              |              |             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|--------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                            |                |                       |                                  |        |      |                    |                                     |              |              |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: BIFE DE CARNE BOVINA                                                                                                                                                                                                                    |                |                       |                                  |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |              |              |             |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                 | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                           | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)      | LPD (g)      | CHO (g)     |
| Carne bovina                                                                                                                                                                                                                                                | 180,00         | 1 bife                | 180,00                           | 160,71 | 1,12 | *                  | 231,48                              | 33,46        | 9,83         | 0,00        |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                        | 1,00           | 1/8 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        |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                       | 5,00           | 1 colher de sobremesa | 5,00                             | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                                | 0,02         | 0,00         | 0,26        |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                        | 10,00          | 1/5 colher de sopa    | 10,00                            | 10,00  | 1,00 | *                  | 88,40                               | 0,00         | 10,00        | 0,00        |
| 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        |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                         | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00         | 0,00         | 0,00        |
| <b>TOTAL EM 100G</b>                                                                                                                                                                                                                                        |                |                       |                                  |        |      |                    | <b>386,36</b>                       | <b>39,41</b> | <b>23,84</b> | <b>1,27</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em bifes e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;<br>2. Fritar os bifes em pouca quantidade, para não acumular água;<br>3. Servir conforme os cardápios. |                |                       |                                  |        |      |                    |                                     |              |              |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 249 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |              |              |             |

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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                  |                   |                |                          |        |      |                       |                              |            |            |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------|--------------------------|--------|------|-----------------------|------------------------------|------------|------------|------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos |                   |                |                          |        |      |                       |                              |            |            |            |
| NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO MAISENA                                                                                                                                                             |                   |                |                          |        |      |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |            |            |            |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                      | QUANTIDADE<br>(g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)                   | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)            | PTN<br>(g) | LPD<br>(g) | CHO<br>(g) |
| Biscoito maisena                                                                                                                                                                                 | 30,00             | 6 unidades     | 30,00                    | 30,00  | 1,00 | *                     | 132,85                       | 2,42       | 3,59       | 22,57      |
| TOTAL EM 100G                                                                                                                                                                                    |                   |                |                          |        |      |                       | 442,82                       | 8,07       | 11,97      | 75,23      |
| MODO DE PREPARO:<br>1. Servir de acordo com o cardápio.                                                                                                                                          |                   |                |                          |        |      |                       |                              |            |            |            |
| RENDIMENTO (g): 100 g                                                                                                                                                                            |                   |                | PESO DA PORÇÃO (g): 30 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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                  |                   |                |                          |        |      |                       |                              |            |            |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------|--------------------------|--------|------|-----------------------|------------------------------|------------|------------|------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos |                   |                |                          |        |      |                       |                              |            |            |            |
| NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO ROSQUINHA                                                                                                                                                           |                   |                |                          |        |      |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |            |            |            |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                      | QUANTIDADE<br>(g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)                   | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)            | PTN<br>(g) | LPD<br>(g) | CHO<br>(g) |
| Biscoito rosquinha                                                                                                                                                                               | 30,00             | 6 unidades     | 30,00                    | 30,00  | 1,00 | *                     | 132,85                       | 2,42       | 3,59       | 22,57      |
| TOTAL EM 100G                                                                                                                                                                                    |                   |                |                          |        |      |                       | 442,82                       | 8,07       | 11,97      | 75,23      |
| MODO DE PREPARO:<br>1. Servir de acordo com o cardápio.                                                                                                                                          |                   |                |                          |        |      |                       |                              |            |            |            |
| RENDIMENTO (g): 100 g                                                                                                                                                                            |                   |                | PESO DA PORÇÃO (g): 30 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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                  |                |                |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|--------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos |                |                |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO SALGADO                                                                                                                                                             |                |                |                          |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                      | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)                   | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Biscoito salgado                                                                                                                                                                                 | 30,00          | 6 unidades     | 30,00                    | 30,00  | 1,00 | *                  | 129,60                       | 3,03    | 4,32    | 20,61   |
| TOTAL EM 100G                                                                                                                                                                                    |                |                |                          |        |      |                    | 432,00                       | 10,10   | 14,40   | 68,70   |
| MODO DE PREPARO:<br>1. Servir de acordo com o cardápio.                                                                                                                                          |                |                |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100 g                                                                                                                                                                            |                |                | PESO DA PORÇÃO (g): 30 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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                    |                |                       |                                  |        |      |                    |                                     |             |             |             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                   |                |                       |                                  |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: BOBÓ DE VINAGREIRA                                                                                                                                                                                                                                             |                |                       |                                  |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |             |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                        | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                           | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)     |
| Vinagreira                                                                                                                                                                                                                                                                         | 60,00          | 3 colheres de sopa    | 60,00                            | 40,00  | 1,50 | *                  | 10,40                               | 0,84        | 0,14        | 1,96        |
| Maxixe                                                                                                                                                                                                                                                                             | 60,00          | 3 colheres de sopa    | 60,00                            | 57,14  | 1,05 | *                  | 7,86                                | 0,80        | 0,04        | 1,56        |
| Quiabo                                                                                                                                                                                                                                                                             | 60,00          | 3 colheres de sopa    | 60,00                            | 48,78  | 1,23 | *                  | 14,60                               | 0,94        | 0,15        | 3,11        |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                  | 5,00           | 1 colher de sobremesa | 5,00                             | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,65                                | 0,05        | 0,01        | 0,11        |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5,00           | 1 colher de sobremesa | 5,00                             | 4,27   | 1,17 | *                  | 0,66                                | 0,05        | 0,01        | 0,13        |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                                | 0,00        | 0,00        | 0,02        |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                             | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06        | 0,00        | 0,22        |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3,00           | 1 colher de café      | 3,00                             | 2,10   | 1,43 | *                  | 0,83                                | 0,04        | 0,00        | 0,19        |
| 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        |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                | 0,00        | 0,00        | 0,03        |
| <b>TOTAL EM 100G</b>                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                       |                                  |        |      |                    | <b>38,84</b>                        | <b>1,72</b> | <b>2,07</b> | <b>4,54</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar os vegetais e cortar;<br>2. Refogar com alho, cebola, óleo, tomate, pimenta de cheiro, pimenta do reino, colorau e sal a gosto;<br>3. Mexer e bater as até ficarem macios;<br>4. Cozinhar até amolecer;<br>5. Servir conforme o cardápio. |                |                       |                                  |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 200 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b> |             |             |             |

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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                      |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                      |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CACHORRO QUENTE (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   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar a alface, o tomate, picar e reservar.<br><u><b>Carne Moída</b></u><br>1. Descongelar adequadamente a carne e temperar com alho, colorau, limão, óleo, pimenta do reino;<br>2. Refogar e cozinhar a carne moída com cebola, pimenta de cheiro e tomate em óleo quente;<br>3. Mexer e não adicionar água e deixar cozinhar.<br><u><b>Montagem do cachorro quente</b></u><br>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

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

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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                  |                |                       |                                 |        |      |                    |                                     |         |         |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|---------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos |                |                       |                                 |        |      |                    |                                     |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CAFÉ                                                                                                                                                                         |                |                       |                                 |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                      | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                          | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Café                                                                                                                                                                                             | 10,00          | ½ Colher 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   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Ferver a água e ainda no fogo acrescentar o café e o açúcar;<br>2. Coar;<br>3.Servir conforme o cardápio.                                                          |                |                       |                                 |        |      |                    |                                     |         |         |         |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                     |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 15 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b> |         |         |         |

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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                       |                          |        |      |                    |                        |         |         |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|--------------------------|--------|------|--------------------|------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                       |                          |        |      |                    |                        |         |         |         |
| 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             | 50,00                    | 45,05  | 1,11 | *                  | 64,46                  | 5,87    | 4,01    | 0,74    |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1,00           | 1/3 de dente de alho  | 1,00                     | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                   | 0,06    | 0,00    | 0,22    |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3,00           | 1 colher de café      | 3,00                     | 2,10   | 1,43 | *                  | 0,83                   | 0,04    | 0,00    | 0,19    |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 3,00           | 1 colher de café      | 3,00                     | 2,59   | 1,16 | *                  | 0,88                   | 0,07    | 0,01    | 0,15    |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                     | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                   | 0,00    | 0,00    | 0,03    |
| Farinha branca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 10,00          | ½ colher de sopa      | 10,00                    | 10,00  | 1,00 | *                  | 36,53                  | 0,12    | 0,03    | 8,92    |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2,00           | 1 colher de café      | 2,00                     | 2,00   | 1,00 | *                  | 17,68                  | 0,00    | 2,00    | 0,00    |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 3,00           | 1 colher de café      | 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 | 1,00                     | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                   | 0,00    | 0,00    | 0,02    |
| Pimentão verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 3,00           | 1 colher de café      | 3,00                     | 2,31   | 1,30 | *                  | 0,49                   | 0,02    | 0,00    | 0,11    |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3,00           | 1 colher de café      | 3,00                     | 2,56   | 1,17 | *                  | 0,39                   | 0,03    | 0,00    | 0,08    |
| Cebolinha                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3,00           | 1 colher de café      | 3,00                     | 2,61   | 1,15 | *                  | 0,51                   | 0,05    | 0,01    | 0,09    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                     | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                   | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| TOTAL EM 100G                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                       |                          |        |      |                    | 163,58                 | 8,36    | 8,04    | 14,10   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar os ovos e quebrá-los em uma vasilha separada. Reservar;<br>2. Refogar o alho, cebola, colorau, pimenta de cheiro, pimenta do reino, pimentão e tomate numa panela aquecida com óleo;<br>3. Acrescentar água e aos poucos a farinha branca, mexendo sempre para não embolar, deixar no ponto de creme;<br>4. Adicionar os ovos da vasilha e o sal e finalizar com a cebolinha e o cheiro verde;<br>5. Deixar cozinhar por 20 minutos;<br>6. Servir morno conforme o cardápio. |                |                       |                          |        |      |                    |                        |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                       | PESO DA PORÇÃO (g): 84 g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 1h   |         |         |         |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                         |                |                       |                                  |        |      |                    |                             |              |             |             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-----------------------------|--------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                        |                |                       |                                  |        |      |                    |                             |              |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE BOVINA ASSADA DE PANELA COM PIMENTÃO E CEBOLA                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                       |                                  |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL      |              |             |             |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                           | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)              | PTN (g)      | LPD (g)     | CHO (g)     |
| Carne bovina                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 180,00         | 1 bife                | 180,00                           | 120,00 | 1,50 | *                  | 51,44                       | 7,43         | 2,18        | 0,00        |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1,00           | 1/3 de dente de alho  | 1,00                             | 0,92   | 1,09 | *                  | 0,67                        | 0,02         | 0,00        | 0,23        |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 3,00           | 1 colher de café      | 3,00                             | 2,10   | 1,43 | *                  | 1,18                        | 0,08         | 0,01        | 0,24        |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 3,00           | 1 colher de café      | 3,00                             | 2,50   | 1,20 | *                  | 0,83                        | 0,04         | 0,00        | 0,19        |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 3,00           | 1 colher de café      | 3,00                             | 2,56   | 1,17 | *                  | 1,04                        | 0,06         | 0,00        | 0,22        |
| Pimentão verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 3,00           | 1 colher de café      | 3,00                             | 2,31   | 1,30 | *                  | 0,65                        | 0,05         | 0,01        | 0,11        |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2,00           | 1 colher de café      | 2,00                             | 2,00   | 1,00 | *                  | 0,07                        | 0,00         | 0,00        | 0,02        |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                        | 0,00         | 0,00        | 0,03        |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                             | 1,00   | 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        |
| <b>TOTAL EM 100G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                       |                                  |        |      |                    | <b>145,05</b>               | <b>13,52</b> | <b>9,16</b> | <b>1,83</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Descongelar a carne bovina adequadamente conforme as informações da embalagem, cortar em pedaços e temperar;<br>2. Refogar a carne numa panela aquecida com óleo, depois adicionar os temperos e água e deixar cozinhar até amolecer;<br>3. Retirar do fogo, deixar amornar e servir conforme o cardápio. |                |                       |                                  |        |      |                    |                             |              |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 195 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 1h</b> |              |             |             |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                       |                                  |        |      |                    |                             |              |             |             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-----------------------------|--------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                               |                |                       |                                  |        |      |                    |                             |              |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE BOVINA COZIDA COM LEGUMES (Abóbora, maxixe, quiabo e vinagreira)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                       |                                  |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL      |              |             |             |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                           | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)              | PTN (g)      | LPD (g)     | CHO (g)     |
| Carne bovina                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 180,00         | 2 colheres de servir  | 180,00                           | 160,71 | 1,12 | *                  | 231,48                      | 33,46        | 9,83        | 0,00        |
| Maxixe                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 10,00          | ½ colher de sopa      | 10,00                            | 9,52   | 1,05 | *                  | 1,31                        | 0,13         | 0,01        | 0,26        |
| Quiabo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 10,00          | ½ colher de sopa      | 10,00                            | 8,13   | 1,23 | *                  | 2,43                        | 0,16         | 0,02        | 0,52        |
| Abóbora                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 15,00          | 1 colher de sopa      | 15,00                            | 11,54  | 1,30 | *                  | 3,46                        | 0,13         | 0,02        | 0,53        |
| Vinagreira                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 10,00          | ½ colher de sopa      | 10,00                            | 8,13   | 1,23 | *                  | 2,11                        | 0,17         | 0,03        | 0,40        |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 10,00          | ½ colher de sopa      | 10,00                            | 7,69   | 1,30 | *                  | 1,18                        | 0,08         | 0,01        | 0,24        |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3,00           | 1 colher de café      | 3,00                             | 2,10   | 1,43 | *                  | 0,83                        | 0,04         | 0,00        | 0,19        |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1,00           | 1/3 de colher de sopa | 1,00                             | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                        | 0,06         | 0,00        | 0,22        |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 5,00           | 1 colher de sobremesa | 5,00                             | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,65                        | 0,05         | 0,01        | 0,11        |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                        | 0,00         | 0,00        | 0,02        |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                        | 0,00         | 0,00        | 0,03        |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3,00           | 1 colher de café      | 3,00                             | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                       | 0,00         | 3,00        | 0,00        |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 231,48                      | 33,46        | 9,83        | 0,00        |
| <b>TOTAL EM 100G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                       |                                  |        |      |                    | <b>130,24</b>               | <b>16,61</b> | <b>6,28</b> | <b>0,97</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Descongelar a carne bovina adequadamente conforme as informações da embalagem, cortar e temperar;<br>2. Refogar a carne numa panela aquecida com óleo, depois adicionar água e deixar cozinhar até amolecer um pouco;<br>3. Higienizar e cortar os vegetais e adicionar na panela juntamente com a carne e deixar cozinhar até que amoleçam;<br>4. Retirar do fogo, deixar amornar e servir conforme o cardápio. |                |                       |                                  |        |      |                    |                             |              |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 235 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 1h</b> |              |             |             |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                         |                |                    |                               |        |      |                    |                             |              |             |             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|-------------------------------|--------|------|--------------------|-----------------------------|--------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                        |                |                    |                               |        |      |                    |                             |              |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 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        |
| <b>TOTAL EM 100G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                    |                               |        |      |                    | <b>130,24</b>               | <b>16,61</b> | <b>6,28</b> | <b>0,97</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar e cortar os vegetais. Reservar;<br>2. Descongelar adequadamente, refogar a carne com os temperos;<br>3. Deixar cozinhar até amolecer e em seguida desfiar;<br>4. Adicionar o cheiro verde na carne;<br>5. Mexer para misturar tudo; servir conforme o cardápio |                |                    |                               |        |      |                    |                             |              |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                    | <b>RENDIMENTO (g): 100,00</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 1h</b> |              |             |             |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                       |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|---------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                   |                |                       |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE SUÍNA ACEBOLADA                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                       |                           |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                    | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Carne suína                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 180,00         | 6 colheres de sopa    | 180,00                    | 162,16 | 1,11 | *                  | 284,80                       | 36,66   | 14,22   | 0,00    |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                      | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                         | 0,00    | 0,00    | 0,03    |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 20,00          | ½ Col. de sopa        | 20,00                     | 13,99  | 1,43 | *                  | 5,51                         | 0,24    | 0,01    | 1,24    |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1,00           | 1/3 de dente de alho  | 1,00                      | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                         | 0,06    | 0,00    | 0,22    |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 3,00           | 1 colher 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           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                      | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                         | 0,00    | 0,00    | 0,02    |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                       |                           |        |      |                    | 172,89                       | 20,08   | 9,36    | 0,83    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Descongelar adequadamente a carne suína, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, pimenta do reino, limão e sal;<br>2. Refogar e cozinhar a carne suína numa panela aquecida com óleo;<br>3. Fritar a carne suína com as cebolas higienizadas e cortadas em rodela até dourar.<br>4.Servir conforme o cardápio. |                |                       |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                       | PESO DA PORÇÃO (g): 208 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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                  |                                 |        |      |                    |                                     |             |             |             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|---------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                             |                |                  |                                 |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: COUVE REFOGADA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                  |                                 |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |             |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA   | PB (g)                          | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)     |
| Couve                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 40,00          | 2 Col. de sopa   | 40,00                           | 26,67  | 1,50 | *                  | 7,22                                | 0,77        | 0,15        | 1,16        |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 5,00           | ½ Col. de sopa   | 5,00                            | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06        | 0,00        | 0,31        |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3,00           | 1 col. de café   | 3,00                            | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                               | 0,00        | 3,00        | 0,00        |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1,00           | 1/8 Col. de sopa | 1,00                            | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00        | 0,00        | 0,00        |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                  |                                 |        |      |                    | <b>102,78</b>                       | <b>2,42</b> | <b>9,22</b> | <b>4,29</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar adequadamente a couve e a cebola, cortar a couve em tiras e a cebola em pedaços pequenos. Reservar;<br>2. Em uma panela aquecida com o óleo, colocar primeiro a cebola e o sal e deixar dourar por aproximadamente 5 minutos;<br>3. Em seguida acrescentar a couve e deixar refogar por 2 minutos; servir de acordo com o cardápio. |                |                  |                                 |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                  | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 49 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b> |             |             |             |

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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                      |                |                    |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|--------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 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   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Retirar o flocão de arroz da embalagem, adicionar o sal a gosto e água para hidratar por 10 minutos;<br>2. Depositar em uma cuscuzeira e levar ao fogo por cerca de 10 minutos ou até que esteja cozido;<br>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

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

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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |                       |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|--------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                       |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ESCONDIDINHO DIVINO (Sardinha, macarrão, manjeriço 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) |
| 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   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar e cortar o manjeriço e o cheiro verde. Reservar;<br>2. Ferver água com um pouco de sal e óleo;<br>3. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos;<br>4. Deixar escorrer o macarrão e reservar;<br>5. Higienizar a lata de sardinha;<br>6. Refogar a sardinha com os outros temperos numa panela aquecida com óleo da sardinha;<br>7. Quando estiver quase pronto, adicione o manjeriço e o cheiro verde e deixe cozinhar mais 5 minutos;<br>8. Servir conforme o cardápio. |                |                       |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                       | PESO DA PORÇÃO (g): 49 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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                               |                |                       |                                 |        |      |                    |                                     |             |             |              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|---------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                              |                |                       |                                 |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                       |                                 |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                   | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                          | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Farinha branca                                                                                                                                                                                                                                                                                | 40,00          | 2 colheres de sopa    | 40,00                           | 40,00  | 1,00 | *                  | 146,11                              | 0,49        | 0,11        | 35,68        |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 5,00           | 1/2 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         |
| 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 | *                  | 146,11                              | 0,49        | 0,11        | 35,68        |
| <b>TOTAL EM 100G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                       |                                 |        |      |                    | <b>359,11</b>                       | <b>1,14</b> | <b>6,43</b> | <b>74,27</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar a cebola, picar e reservar;<br>2. Aquecer em um tacho ou frigideira o óleo e adicionar a cebola para refogar;<br>3. Adicionar o colorau e o sal e em seguida a farinha branca;<br>4. Deixar fritar mexendo sempre;<br>5. Servir conforme o cardápio. |                |                       |                                 |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 50 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b> |             |             |              |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                  |                                 |        |      |                    |                                     |             |             |              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|---------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                  |                                 |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA COLORIDA (Flocão de milho, couve, ovo e cenoura)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                  |                                 |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA   | PB (g)                          | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Flocão de milho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 40,00          | 2 colheres sopa  | 40,00                           | 40,00  | 1,00 | *                  | 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         |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                  |                                 |        |      |                    | <b>188,01</b>                       | <b>3,99</b> | <b>3,08</b> | <b>35,91</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar e cortar em tiras a couve e ralar a cenoura e faça o cuscuz de flocão como de costume e esfarela. Reservar;<br>2. Higienizar os ovos e quebra um a um em uma vasilha;<br>3. Aquecer em uma panela o óleo, a manteiga e a cebola, até que a cebola fique dourada;<br>4. Acrescentar o alho fatiado e deixar ficar tudo dourado (o alho tosta mais rápido que a cebola);<br>5. Em seguida acrescenta os ovos, couve e a cenoura;<br>6. Adicionar uma parte do sal no refogado e mexa;<br>7. Deixe o ovo ficar no ponto;<br>8. Acrescentar o flocão aos poucos e mexendo sem parar em fogo baixo para não queimar; servir conforme o cardápio. |                |                  |                                 |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                  | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 41 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 10 minutos</b> |             |             |              |

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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |                       |                                  |        |      |                    |                                     |              |             |              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                 |                |                       |                                  |        |      |                    |                                     |              |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE CARNE BOVINA EM CUBOS COM TOMATE, CEBOLINHA 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 em cubos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 180,00         | 1 xícara de chá       | 180,00                           | 160,71 | 1,12 | *                  | 231,48                              | 33,46        | 9,83        | 0,00         |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 10,00          | ½ colher de sopa      | 10,00                            | 7,69   | 1,30 | *                  | 1,18                                | 0,08         | 0,01        | 0,24         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3,00           | 1 colher de café      | 3,00                             | 2,10   | 1,43 | *                  | 0,83                                | 0,04         | 0,00        | 0,19         |
| Cebolinha                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 3,00           | 1 Colher de sopa      | 3,00                             | 2,05   | 1,12 | *                  | 0,40                                | 0,04         | 0,01        | 0,07         |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 3,00           | 1 Colher de sopa      | 3,00                             | 2,05   | 1,12 | *                  | 0,40                                | 0,04         | 0,01        | 0,07         |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1,00           | 1/3 de colher de sopa | 1,00                             | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06         | 0,00        | 0,22         |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 5,00           | 1 colher de sobremesa | 5,00                             | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,65                                | 0,05         | 0,01        | 0,11         |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                                | 0,00         | 0,00        | 0,02         |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                | 0,00         | 0,00        | 0,03         |
| Óleo de soja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 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         |
| Farinha branca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 40,00          | 2 colheres de sopa    | 40,00                            | 40,00  | 1,00 | *                  | 146,11                              | 0,49         | 0,11        | 35,68        |
| <b>TOTAL EM 100G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                       |                                  |        |      |                    | <b>185,63</b>                       | <b>15,55</b> | <b>5,90</b> | <b>16,60</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Descongelar a carne bovina adequadamente conforme as informações da embalagem, temperar;<br>2. Higienizar a cebola, picar e reservar;<br>3. Aquecer em uma panela o óleo e adicionar a cebola e refogar a carne;<br>4. Deixar fritar mexendo sempre e depois acrescentar a farinha e deixar fritar mais um pouquinho finalizar com a cebolinha e o cheiro verde;<br>5. Servir conforme o cardápio. |                |                       |                                  |        |      |                    |                                     |              |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 50,00</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 20 minutos</b> |              |             |              |

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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                       |                                   |        |      |                    |                                     |             |             |              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                       |                                   |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE FLOCÃO DE MILHO COM OVO MEXIDO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                       |                                   |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                            | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Flocão de Milho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 40,00          | 2 colheres de sopa    | 40,00                             | 40,00  | 1,00 | *                  | 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 3,00           | 1 Colher de sopa      | 3,00                              | 2,05   | 1,12 | *                  | 0,40                                | 0,04        | 0,01        | 0,07         |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5,00           | 1 colher de sobremesa | 5,00                              | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,59                                | 0,04        | 0,01        | 0,12         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5,00           | 1 colher de sobremesa | 5,00                              | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06        | 0,00        | 0,31         |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 5,00           | 1 colher de sobremesa | 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         |
| 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         |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                       |                                   |        |      |                    | <b>234,30</b>                       | <b>6,07</b> | <b>6,74</b> | <b>37,09</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar corretamente os ovos em água corrente;<br>2. Em uma bacia quebrar um a um e reservar;<br>3. Em uma panela aquecida com óleo dourar os temperos, cebolinha, cebola, tomate, pimenta de cheiro, colorau e sal;<br>4. Após o refogado colocar os ovos e deixar fritar por 2 minutos;<br>5. Em seguida acrescentar a flocão cozido e esfarelado, mexer para não queimar finalizar com cebolinha; desligar o fogo, porcionar nos pratos e servir conforme o cardápio. |                |                       |                                   |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100,00</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 106,30</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b> |             |             |              |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                    |                                  |        |      |                    |                                     |             |             |              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 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         |
| <b>TOTAL EM 100G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                    |                                  |        |      |                    | <b>312,83</b>                       | <b>9,93</b> | <b>5,80</b> | <b>54,76</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em cubos e temperar com alho, cebola, tomate, colorau, pimenta de cheiro, pimenta do reino e sal;<br>2. Em uma panela de pressão, refogar tudo e acrescentar pouca água até cozinhar por completo e ficar macia. Desfiar;<br>3. Juntar a farinha branca e deixar cozinhar até ficar totalmente solta e macia;<br>4. Retirar do fogo, acrescentar pimentão verde e cheiro verde a farofa de carne; servir conforme o cardápio. |                |                    |                                  |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                    | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 140 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |             |             |              |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                       |                                  |        |      |                    |                                     |             |             |              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                       |                                  |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE TEMPERADA (Farinha branca, ovos, cebola, 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)      |
| Farinha Branca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 40,00          | 2 colheres 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         |
| coentro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3,00           | 1 Colher de sopa      | 3,00                             | 2,05   | 1,12 | *                  | 0,40                                | 0,04        | 0,01        | 0,07         |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 5,00           | 1 colher de sobremesa | 5,00                             | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,59                                | 0,04        | 0,01        | 0,12         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 5,00           | 1 colher de sobremesa | 5,00                             | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06        | 0,00        | 0,31         |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 5,00           | 1 colher de sobremesa | 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         |
| 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         |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                       |                                  |        |      |                    | <b>234,30</b>                       | <b>6,07</b> | <b>6,74</b> | <b>37,09</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1.Higienizar corretamente os ovos em água corrente;<br>2.Em uma bacia quebrar um a um e reservar;<br>3.Em uma panela aquecida com óleo dourar os temperos, cebolinha, cebola, tomate, pimenta de cheiro, colorau e sal;<br>4.Após o refogado colocar os ovos e deixar fritar por 2 minutos;<br>5.Em seguida acrescentar a farinha e mexer para não queimar finalizar com o coentro e desligar o fogo, porcionar nos pratos e servir conforme o cardápio. |                |                       |                                  |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 106 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b> |             |             |              |

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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                |                |                      |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|---------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                               |                |                      |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA TROPICAL (Farinha branca, carne moída, banana 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 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   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar e cortar as bananas em cubos e reservar;<br>2. Refogar o alho, sal, cebola e colorau e acrescentar os ovos;<br>3. Colocar a farinha de deixar torrar, finalizar com a cheiro verde.<br>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

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

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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                       |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|--------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                            |                |                       |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |                       |                          |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                   | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Feijão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 36,00          | 2 colheres de sopa    | 36,00                    | 26,47  | 1,36 | *                  | 87,10                        | 5,29    | 0,33    | 16,21   |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1,00           | 1/3 de dente de alho  | 1,00                     | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                         | 0,06    | 0,00    | 0,22    |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 5,00           | 1 colher de sobremesa | 5,00                     | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                         | 0,06    | 0,00    | 0,31    |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                     | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                         | 0,00    | 0,00    | 0,03    |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 3,00           | 1 colher de café      | 3,00                     | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                        | 0,00    | 3,00    | 0,00    |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 5,00           | 1 colher de sobremesa | 5,00                     | 4,17   | 1,20 | *                  | 1,13                         | 0,09    | 0,01    | 0,20    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                     | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| TOTAL EM 100G                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                       |                          |        |      |                    | 292,91                       | 13,73   | 8,36    | 42,35   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 60 minutos;<br>2. Refogar numa panela de pressão aquecida com óleo, o alho, a pimenta de cheiro e a cebola, depois acrescentar o colorau e o sal;<br>3. Escorrer o feijão e colocar no refogado;<br>4. Adicionar água e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos após pegar pressão;<br>5. Servir conforme o cardápio. |                |                       |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                       | PESO DA PORÇÃO (g): 52 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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                       |                          |        |      |                    |                             |         |         |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|--------------------------|--------|------|--------------------|-----------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                       |                          |        |      |                    |                             |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM ABÓBORA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                       |                          |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL      |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                   | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)              | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Feijão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 36,00          | 1 colher de sopa      | 36,00                    | 26,47  | 1,36 | *                  | 25,79                       | 1,55    | 0,47    | 3,98    |
| Abóbora                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 36,00          | 1 colher de sopa      | 36,00                    | 33,33  | 1,08 | *                  | 8,63                        | 0,38    | 0,12    | 1,34    |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1,00           | 1/3 de dente de alho  | 1,00                     | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                        | 0,06    | 0,00    | 0,22    |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5,00           | 1 colher de sobremesa | 5,00                     | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                        | 0,06    | 0,00    | 0,31    |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 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 de colher de sopa | 5,00                     | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,65                        | 0,05    | 0,01    | 0,11    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 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      | 1,00                     | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                        | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                       |                          |        |      |                    | 102,30                      | 3,38    | 5,62    | 9,73    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 1 horas;<br>2. Higienizar, descascar e cortar em cubos a abóbora e reservar;<br>3. Refogar numa panela de pressão aquecida com óleo, o alho, a pimenta de cheiro e a cebola, depois acrescentar o colorau e o sal;<br>4. Escorrer o feijão e colocar no refogado;<br>5. Adicionar água e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos após pegar pressão;<br>6. Retirar do fogo, acrescentar a abóbora e cozinhar por mais 10 minutos ou até amolecer tanto o feijão quanto a abóbora;<br>7. Servir conforme o cardápio. |                |                       |                          |        |      |                    |                             |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                       | PESO DA PORÇÃO (g): 88 g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 1h 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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                       |                                  |        |      |                    |                                       |             |             |              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|---------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                       |                                  |        |      |                    |                                       |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM ABÓBORA, MAXIXE E QUIABO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                       |                                  |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL                |             |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                           | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                        | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Feijão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 36,00          | 1 colher de sopa      | 36,00                            | 34,95  | 1,03 | *                  | 115,00                                | 6,98        | 0,44        | 21,40        |
| Abóbora                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 36,00          | 1 colher de sopa      | 36,00                            | 26,28  | 1,37 | *                  | 10,51                                 | 0,46        | 0,14        | 1,63         |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1,00           | 1/3 de dente de alho  | 1,00                             | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                  | 0,06        | 0,00        | 0,22         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 5,00           | 1 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         |
| Maxixe                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 36,00          | 1 colher de sopa      | 36,00                            | 34,29  | 1,05 | *                  | 4,71                                  | 0,48        | 0,03        | 0,94         |
| 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           | 1 colher de sobremesa | 5,00                             | 4,17   | 1,20 | *                  | 1,13                                  | 0,09        | 0,01        | 0,20         |
| Quiabo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 36,00          | 1 colher de sopa      | 36,00                            | 29,27  | 1,23 | *                  | 8,76                                  | 0,56        | 0,09        | 1,87         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1,00           | 1/8 colher de sopa    | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 115,00                                | 6,98        | 0,44        | 21,40        |
| <b>TOTAL EM 100G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                       |                                  |        |      |                    | <b>124,44</b>                         | <b>6,40</b> | <b>2,75</b> | <b>19,48</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;<br>2. Higienizar, descascar e cortar em cubos a abóbora, o maxixe e o quiabo e reservar;<br>3. Refogar numa panela de pressão aquecida com óleo, o alho, a pimenta de cheiro e a cebola, depois acrescentar o colorau e o sal;<br>4. Escorrer o feijão e colocar no refogado;<br>5. Adicionar água e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos após pegar pressão;<br>6. Retirar do fogo, acrescentar a abóbora, o maxixe e o quiabo e cozinhar por mais 10 minutos ou até amolecer tanto o feijão quanto os legumes;<br>7. Servir conforme o cardápio. |                |                       |                                  |        |      |                    |                                       |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 155 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 1h e 30 min.</b> |             |             |              |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                       |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|--------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                       |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM COUVE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                       |                          |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                   | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Feijão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 36,00          | 1 colher de sopa      | 36,00                    | 26,47  | 1,36 | *                  | 87,10                        | 5,29    | 0,33    | 16,21   |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1,00           | 1/3 de dente de alho  | 1,00                     | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                         | 0,06    | 0,00    | 0,22    |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5,00           | 1 colher de sobremesa | 5,00                     | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                         | 0,06    | 0,00    | 0,31    |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                     | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                         | 0,00    | 0,00    | 0,03    |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 3,00           | 1 colher de café      | 3,00                     | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                        | 0,00    | 3,00    | 0,00    |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 5,00           | 1 colher de sobremesa | 5,00                     | 4,17   | 1,20 | *                  | 1,13                         | 0,09    | 0,01    | 0,20    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                     | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| Couve                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 20,00          | 1 colher de sopa      | 20,00                    | 12,20  | 1,64 | *                  | 3,30                         | 0,35    | 0,07    | 0,53    |
| TOTAL EM 100G                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                       |                          |        |      |                    | 230,86                       | 11,20   | 6,54    | 33,47   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;<br>2. Higienizar e cortar em pedaços as folhas de couve e reservar;<br>3. Refogar numa panela de pressão aquecida com óleo, o alho, a pimenta de cheiro e a cebola, depois acrescentar o colorau e o sal;<br>4. Escorrer o feijão e colocar no refogado;<br>5. Adicionar água e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos após pegar pressão;<br>6. Retirar do fogo, acrescentar as folhas de couve e deixar cozinhar por mais 10 minutos;<br>7. Servir conforme o cardápio. |                |                       |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                       | PESO DA PORÇÃO (g): 72 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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                       |                          |        |      |                    |                        |         |         |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|--------------------------|--------|------|--------------------|------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                       |                          |        |      |                    |                        |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM JOÃO GOMES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                       |                          |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                   | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)         | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Feijão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 36,00          | 1 colher de sopa      | 36,00                    | 26,47  | 1,36 | *                  | 87,10                  | 5,29    | 0,33    | 16,21   |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1,00           | 1/3 de dente de alho  | 1,00                     | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                   | 0,06    | 0,00    | 0,22    |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 5,00           | 1 colher de sobremesa | 5,00                     | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                   | 0,06    | 0,00    | 0,31    |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                     | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                   | 0,00    | 0,00    | 0,03    |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 3,00           | 1 colher de café      | 3,00                     | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                  | 0,00    | 3,00    | 0,00    |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 5,00           | 1 colher de sobremesa | 5,00                     | 4,17   | 1,20 | *                  | 1,13                   | 0,09    | 0,01    | 0,20    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                     | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                   | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| João Gomes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 20,00          | 1 colher de sopa      | 20,00                    | 17,39  | 1,15 | *                  | 6,92                   | 0,57    | 0,05    | 1,60    |
| TOTAL EM 100G                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                       |                          |        |      |                    | 216,28                 | 10,58   | 5,92    | 32,31   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;<br>2. Higienizar as folhas de João Gomes e reservar;<br>3. Refogar numa panela de pressão aquecida com óleo, o alho, a pimenta de cheiro e a cebola, depois acrescentar o colorau e o sal;<br>4. Escorrer o feijão e colocar no refogado;<br>5. Adicionar água e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos após pegar pressão;<br>6. Retirar do fogo, acrescentar as folhas de João Gomes e deixar cozinhar por mais 10 minutos;<br>7. Servir conforme o cardápio. |                |                       |                          |        |      |                    |                        |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                       | PESO DA PORÇÃO (g): 72 g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 1h   |         |         |         |

**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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                       |                                  |        |      |                    |                                     |             |             |              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                       |                                  |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM MAXIXE E QUIABO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                       |                                  |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                           | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Feijão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 36,00          | 1 colher de sopa      | 36,00                            | 34,95  | 1,03 | *                  | 115,00                              | 6,98        | 0,44        | 21,40        |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1,00           | 1/3 de dente de alho  | 1,00                             | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06        | 0,00        | 0,22         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 5,00           | 1 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         |
| Maxixe                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 36,00          | 1 colher de sopa      | 36,00                            | 34,29  | 1,05 | *                  | 4,71                                | 0,48        | 0,03        | 0,94         |
| 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           | 1 colher de sobremesa | 5,00                             | 4,17   | 1,20 | *                  | 1,13                                | 0,09        | 0,01        | 0,20         |
| Quiabo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 36,00          | 1 colher de sopa      | 36,00                            | 29,27  | 1,23 | *                  | 8,76                                | 0,56        | 0,09        | 1,87         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1,00           | 1/8 colher de sopa    | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 115,00                              | 6,98        | 0,44        | 21,40        |
| <b>TOTAL EM 100G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                       |                                  |        |      |                    | <b>124,44</b>                       | <b>6,40</b> | <b>2,75</b> | <b>19,48</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 1 horas;<br>2. Higienizar, descascar e cortar em cubos o maxixe e o quiabo e reservar;<br>3. Refogar numa panela de pressão aquecida com óleo, o alho, a pimenta de cheiro e a cebola, depois acrescentar o colorau e o sal;<br>4. Escorrer o feijão e colocar no refogado;<br>5. Adicionar água e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos após pegar pressão;<br>6. Retirar do fogo, acrescentar o maxixe e o quiabo e cozinhar por mais 10 minutos ou até amolecer tanto o feijão quanto os legumes;<br>7. Servir conforme o cardápio. |                |                       |                                  |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 155 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 1h 30 min.</b> |             |             |              |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                       |                                 |        |      |                    |                                     |              |             |              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|---------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                       |                                 |        |      |                    |                                     |              |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM REPOLHO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                       |                                 |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |              |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                          | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)      | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Feijão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 36,00          | 2 colheres de sopa    | 36,00                           | 26,47  | 1,36 | *                  | 87,10                               | 5,29         | 0,33        | 16,21        |
| 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         |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                            | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                                | 0,00         | 0,00        | 0,03         |
| Óleo de soja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 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           | 1 colher de sobremesa | 5,00                            | 4,17   | 1,20 | *                  | 1,13                                | 0,09         | 0,01        | 0,20         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                            | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00         | 0,00        | 0,00         |
| Repolho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 20,00          | 1 colher de sopa      | 20,00                           | 14,29  | 1,40 | *                  | 2,45                                | 0,13         | 0,02        | 0,55         |
| <b>TOTAL EM 100G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                       |                                 |        |      |                    | <b>220,40</b>                       | <b>10,35</b> | <b>6,20</b> | <b>32,23</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 1 horas;<br>2. Higienizar e cortar em pedaços o repolho, reservar;<br>3. Refogar numa panela de pressão aquecida com óleo, o alho, a pimenta de cheiro e a cebola, depois acrescentar o colorau e o sal;<br>4. Escorrer o feijão e colocar no refogado;<br>5. Adicionar água e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos após pegar pressão;<br>6. Retirar do fogo, acrescentar o repolho e deixar cozinhar por mais 10 minutos;<br>7. Servir conforme o cardápio. |                |                       |                                 |        |      |                    |                                     |              |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 72 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 60 minutos</b> |              |             |              |

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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                       |                                  |        |      |                    |                                    |              |             |              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------------|--------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                       |                                  |        |      |                    |                                    |              |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJOADA BOVINA (Feijão, carne bovina em cubos, abóbora, maxixe e quiabo)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                       |                                  |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL             |              |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                           | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                     | PTN (g)      | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Feijão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 36,00          | 1 colher de sopa      | 36,00                            | 34,95  | 1,03 | *                  | 115,00                             | 6,98         | 0,44        | 21,40        |
| Carne bovina                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 40,00          | 2 colheres de sopa    | 40,00                            | 35,71  | 1,12 | *                  | 51,44                              | 7,43         | 2,18        | 0,00         |
| Abóbora                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 36,00          | 1 colher de sopa      | 36,00                            | 33,33  | 1,08 | *                  | 13,33                              | 0,58         | 0,18        | 2,06         |
| Maxixe                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 36,00          | 1 colher de sopa      | 36,00                            | 34,29  | 1,05 | *                  | 4,71                               | 0,48         | 0,03        | 0,94         |
| Quiabo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 36,00          | 1 colher de sopa      | 36,00                            | 29,27  | 1,23 | *                  | 8,76                               | 0,56         | 0,09        | 1,87         |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 5,00           | 1 colher de sobremesa | 5,00                             | 2,10   | 2,38 | *                  | 0,67                               | 0,02         | 0,00        | 0,23         |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 10,00          | ½ colher de sopa      | 10,00                            | 7,69   | 1,30 | *                  | 1,18                               | 0,08         | 0,01        | 0,24         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 3,00           | 1 colher de café      | 3,00                             | 2,10   | 1,43 | *                  | 0,83                               | 0,04         | 0,00        | 0,19         |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1,00           | 1/3 de dente de alho  | 1,00                             | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                               | 0,06         | 0,00        | 0,22         |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 5,00           | 1 colher de sobremesa | 5,00                             | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,65                               | 0,05         | 0,01        | 0,11         |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                               | 0,00         | 0,00        | 0,02         |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                               | 0,00         | 0,00        | 0,03         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3,00           | 1 colher de café      | 3,00                             | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                              | 0,00         | 3,00        | 0,00         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                               | 0,00         | 0,00        | 0,00         |
| <b>TOTAL EM 100G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                       |                                  |        |      |                    | <b>227,65</b>                      | <b>16,65</b> | <b>6,01</b> | <b>27,83</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 1 horas;<br>2. Higienizar, descascar e cortar em cubos o quiabo, o maxixe e a abóbora, reservar;<br>3. Refogar numa panela de pressão aquecida com óleo, o alho, a pimenta de cheiro e a cebola, depois acrescentar o colorau e o sal;<br>4. Escorrer o feijão e colocar no refogado;<br>5. Adicionar água e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos após pegar pressão;<br>6. Retirar do fogo, acrescentar o quiabo, o maxixe e a abóbora e cozinhar por mais 10 minutos ou até amolecer tanto o feijão quanto os legumes;<br>7. Servir conforme o cardápio. |                |                       |                                  |        |      |                    |                                    |              |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 234 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 1h 30 min</b> |              |             |              |

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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                       |                                  |        |      |                    |                              |              |             |             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|--------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                       |                                  |        |      |                    |                              |              |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO À MILANESA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                       |                                  |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |              |             |             |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                           | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g)      | LPD (g)     | CHO (g)     |
| Peito de frango                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 180,00         | 1 pedaço médio        | 180,00                           | 120,00 | 1,50 | *                  | 142,99                       | 25,83        | 3,62        | 0,00        |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1,00           | 1/8 de dente de alho  | 1,00                             | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                         | 0,06         | 0,00        | 0,22        |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 5,00           | 1 colher de sobremesa | 5,00                             | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                         | 0,02         | 0,00        | 0,26        |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1,00           | 1/3 de colher de sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                         | 0,00         | 0,00        | 0,03        |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1,00           | 1/3 de colher de sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                         | 0,00         | 0,00        | 0,02        |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1,00           | 1/3 de colher de sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                         | 0,00         | 0,00        | 0,00        |
| Farinha de trigo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 10,00          | ½ colher de sopa      | 10,00                            | 10,00  | 1,00 | *                  | 36,05                        | 0,98         | 0,14        | 7,51        |
| <b>TOTAL EM 100G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                       |                                  |        |      |                    | <b>132,84</b>                | <b>19,74</b> | <b>2,76</b> | <b>5,90</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Descongelar o peito de frango adequadamente conforme as instruções da embalagem;<br>2. Cortar em filés e temperar com suco de limão, alho, colorau, pimenta do reino e sal e empanar com farinha de trigo;<br>3. Colocar numa frigideira o óleo e deixar esquentar bem;<br>4. Acrescentar bem devagar 1 por 1 e deixar fritar;<br>5. Distribuir os filés numa travessa forrada com papel toalha para tirar o excesso do óleo.<br>6. Servir conforme o cardápio. |                |                       |                                  |        |      |                    |                              |              |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 199 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 1 h</b> |              |             |             |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |                       |                                  |        |      |                    |                             |              |             |             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-----------------------------|--------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                       |                                  |        |      |                    |                             |              |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO ACEBOLADO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                       |                                  |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL      |              |             |             |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                           | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)              | PTN (g)      | LPD (g)     | CHO (g)     |
| Peito de frango                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 180,00         | 1 pedaço médio        | 180,00                           | 120,00 | 1,50 | *                  | 179,36                      | 24,94        | 8,08        | 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3,00           | 1 colher de café      | 3,00                             | 2,10   | 1,43 | *                  | 0,83                        | 0,04         | 0,00        | 0,19        |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3,00           | 1 colher de café      | 3,00                             | 2,50   | 1,20 | *                  | 0,68                        | 0,05         | 0,01        | 0,12        |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3,00           | 1 colher de café      | 3,00                             | 2,56   | 1,17 | *                  | 0,39                        | 0,03         | 0,00        | 0,08        |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2,00           | 1 colher de café      | 2,00                             | 2,00   | 1,00 | *                  | 17,68                       | 0,00         | 2,00        | 0,00        |
| 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        |
| <b>TOTAL EM 100G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                       |                                  |        |      |                    | <b>150,43</b>               | <b>18,88</b> | <b>7,59</b> | <b>0,49</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Descongelar o peito de frango adequadamente conforme as instruções da embalagem;<br>2. Higienizar os vegetais cortar e reservar;<br>3. Cortar em filés pequenos e temperar com alho amassado, pimenta de cheiro, tomate, pimenta do reino, colorau e sal;<br>4. Em uma frigideira refogar e quando estiver mais reduzida a água adicionar o óleo e fritar;<br>5. Ao final da fritura adicionar a cebola cortada à Julianne, mexer para envolver mais a cebola;<br>6. Retirar do fogo e servir conforme o cardápio. |                |                       |                                  |        |      |                    |                             |              |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 195 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 1h</b> |              |             |             |

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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                       |                                  |        |      |                    |                             |              |             |             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-----------------------------|--------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                       |                                  |        |      |                    |                             |              |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO ASSADO (Coxa e sobrecoxa)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                       |                                  |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL      |              |             |             |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                           | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)              | PTN (g)      | LPD (g)     | CHO (g)     |
| Frango (coxa e sobrecoxa)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 180,00         | 1 pedaço médio        | 180,00                           | 120,00 | 1,50 | *                  | 179,36                      | 24,94        | 8,08        | 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 3,00           | 1 colher de café      | 3,00                             | 2,10   | 1,43 | *                  | 0,83                        | 0,04         | 0,00        | 0,19        |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 3,00           | 1 colher de café      | 3,00                             | 2,50   | 1,20 | *                  | 0,68                        | 0,05         | 0,01        | 0,12        |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 3,00           | 1 colher de café      | 3,00                             | 2,56   | 1,17 | *                  | 0,39                        | 0,03         | 0,00        | 0,08        |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2,00           | 1 colher de café      | 2,00                             | 2,00   | 1,00 | *                  | 17,68                       | 0,00         | 2,00        | 0,00        |
| 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        |
| <b>TOTAL EM 100G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                       |                                  |        |      |                    | <b>150,43</b>               | <b>18,88</b> | <b>7,59</b> | <b>0,49</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Descongelar a coxa e sobrecoxa, adequadamente conforme as instruções da embalagem;<br>2. Higienizar os vegetais cortar e reservar;<br>3. Limpar e temperar o frango com alho amassado, pimenta de cheiro, tomate, pimenta do reino, colorau e sal;<br>4. Em uma panela refogar e quando estiver mais reduzida a água adicionar o óleo numa forma e levar ao forno para assar;<br>6. Retirar do fogo e servir conforme o cardápio. |                |                       |                                  |        |      |                    |                             |              |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 195 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 1h</b> |              |             |             |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                       |                                  |        |      |                    |                             |              |             |             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-----------------------------|--------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                       |                                  |        |      |                    |                             |              |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO COZIDO COM CENOURA E BATATA INGLESÁ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                       |                                  |        |      |                    | 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         | 2 colheres de servir  | 180,00                           | 160,71 | 1,12 | *                  | 207,48                      | 33,09        | 7,34        | 0,00        |
| Batata inglesa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 20,00          | 1 colher de sopa      | 20,00                            | 18,02  | 1,11 | *                  | 11,60                       | 0,32         | 0,00        | 2,65        |
| Cenoura                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 20,00          | 1 colher de sopa      | 20,00                            | 17,24  | 1,16 | *                  | 5,17                        | 0,19         | 0,04        | 0,79        |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 5,00           | 1 colher de sobremesa | 5,00                             | 2,10   | 2,38 | *                  | 0,67                        | 0,02         | 0,00        | 0,23        |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 10,00          | ½ colher de sopa      | 10,00                            | 7,69   | 1,30 | *                  | 1,18                        | 0,08         | 0,01        | 0,24        |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 3,00           | 1 colher de café      | 3,00                             | 2,10   | 1,43 | *                  | 0,83                        | 0,04         | 0,00        | 0,19        |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1,00           | 1/3 de dente de alho  | 1,00                             | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                        | 0,06         | 0,00        | 0,22        |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 5,00           | 1 colher de sobremesa | 5,00                             | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,65                        | 0,05         | 0,01        | 0,11        |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                        | 0,00         | 0,00        | 0,02        |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                        | 0,00         | 0,00        | 0,03        |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 3,00           | 1 colher de café      | 3,00                             | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                       | 0,00         | 3,00        | 0,00        |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                        | 0,00         | 0,00        | 0,00        |
| <b>TOTAL EM 100G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                       |                                  |        |      |                    | <b>150,43</b>               | <b>18,88</b> | <b>7,59</b> | <b>0,49</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Descongelar o peito de frango adequadamente conforme as instruções da embalagem;<br>2. Cortar o frango em cubos e temperar;<br>3. higienizar e cortar os vegetais e reservar;<br>4. Em uma panela aquecer o óleo e refogar os cubos de peito de frango;<br>5 Adicionar ao refogado água, a batata inglesa e a cenoura e deixar terminar de cozinhar;<br>6. Retirar do fogo, deixar amornar e servir conforme o cardápio. |                |                       |                                  |        |      |                    |                             |              |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 250 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 1h</b> |              |             |             |

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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                       |                           |        |      |                    |                        |         |         |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|---------------------------|--------|------|--------------------|------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                          |                |                       |                           |        |      |                    |                        |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO CREMOSO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                       |                           |        |      |                    | 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         | 2 colheres de servir  | 180,00                    | 160,71 | 1,12 | *                  | 207,48                 | 33,09   | 7,34    | 0,00    |
| Farinha de trigo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 10,00          | ½ colher de sopa      | 10,00                     | 10,00  | 1,00 | *                  | 36,05                  | 0,98    | 0,14    | 7,51    |
| Leite em pó                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 10,00          | ½ colher de sopa      | 10,00                     | 10,00  | 1,00 | *                  | 49,67                  | 2,54    | 2,69    | 3,92    |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5,00           | 1 colher de sobremesa | 5,00                      | 2,10   | 2,38 | *                  | 0,67                   | 0,02    | 0,00    | 0,23    |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 10,00          | 1 colher de sopa      | 10,00                     | 7,69   | 1,30 | *                  | 1,18                   | 0,08    | 0,01    | 0,24    |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 3,00           | 1 colher de café      | 3,00                      | 2,10   | 1,43 | *                  | 0,83                   | 0,04    | 0,00    | 0,19    |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1,00           | 1/3 de dente de alho  | 1,00                      | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                   | 0,06    | 0,00    | 0,22    |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 5,00           | 1 colher de sobremesa | 5,00                      | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,65                   | 0,05    | 0,01    | 0,11    |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                      | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                   | 0,00    | 0,00    | 0,02    |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                      | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                   | 0,00    | 0,00    | 0,03    |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 3,00           | 1 colher de café      | 3,00                      | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                  | 0,00    | 3,00    | 0,00    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                      | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                   | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| TOTAL EM 100G                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                       |                           |        |      |                    | 152,73                 | 16,91   | 6,00    | 6,87    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Descongelar o frango adequadamente conforme as informações da embalagem, cortar em cubos e temperar;<br>2. Refogar numa panela aquecida com óleo, depois adicionar água e deixar cozinhar até amolecer;<br>3. Dissolver a farinha de trigo em leite líquido e adicionar na panela e deixar cozinhar por mais 5 minutos;<br>4. Desligar o fogo, deixar amornar e servir conforme o cardápio. |                |                       |                           |        |      |                    |                        |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                       | PESO DA PORÇÃO (g): 250 g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 1h   |         |         |         |

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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                       |                           |        |      |                    |                        |         |         |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|---------------------------|--------|------|--------------------|------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                          |                |                       |                           |        |      |                    |                        |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO TRINCHADO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                       |                           |        |      |                    | 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         | 2 colheres de servir  | 180,00                    | 160,71 | 1,12 | *                  | 207,48                 | 33,09   | 7,34    | 0,00    |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5,00           | 1 colher de sobremesa | 5,00                      | 2,10   | 2,38 | *                  | 0,67                   | 0,02    | 0,00    | 0,23    |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 10,00          | ½ colher de sopa      | 10,00                     | 7,69   | 1,30 | *                  | 1,18                   | 0,08    | 0,01    | 0,24    |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 3,00           | 1 colher de café      | 3,00                      | 2,10   | 1,43 | *                  | 0,83                   | 0,04    | 0,00    | 0,19    |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1,00           | 1/3 de dente de alho  | 1,00                      | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                   | 0,06    | 0,00    | 0,22    |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 5,00           | 1 colher de sobremesa | 5,00                      | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,65                   | 0,05    | 0,01    | 0,11    |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                      | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                   | 0,00    | 0,00    | 0,02    |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                      | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                   | 0,00    | 0,00    | 0,03    |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 3,00           | 1 colher de café      | 3,00                      | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                  | 0,00    | 3,00    | 0,00    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                      | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                   | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| TOTAL EM 100G                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                       |                           |        |      |                    | 150,43                 | 18,88   | 7,59    | 0,49    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Descongelar o peito de frango adequadamente conforme as instruções da embalagem;<br>2. Cortar o frango em cubos e temperar;<br>3. higienizar e cortar os vegetais e reservar;<br>4. Em uma panela aquecer o óleo e grelhar os cubos de peito de frango;<br>6. Retirar do fogo, deixar amornar e servir conforme o cardápio. |                |                       |                           |        |      |                    |                        |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                       | PESO DA PORÇÃO (g): 250 g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 1h   |         |         |         |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                       |                           |        |      |                    |                               |         |         |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|---------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                          |                |                       |                           |        |      |                    |                               |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: GALINHADA (Arroz, frango, abóbora 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) |
| 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   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Descongelar o peito de frango adequadamente conforme as instruções da embalagem;<br>2. Cortar o frango em cubos e temperar;<br>3. higienizar e cortar os vegetais e reservar;<br>4. Em uma panela aquecer o óleo e grelhar os cubos de peito de frango;<br>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

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

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

|                                                                                                                                                                                                  |                |                |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|---------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                  |                |                |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos |                |                |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: IOGURTE DE FRUTAS                                                                                                                                                            |                |                |                           |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                      | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)                    | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| iogurte de fruta                                                                                                                                                                                 | 180,00         | 1 unidade      | 180,00                    | 180,00 | 1,00 | *                  | 177,64                       | 6,23    | 6,25    | 26,32   |
| TOTAL EM 100G                                                                                                                                                                                    |                |                |                           |        |      |                    | 98,69                        | 3,46    | 3,47    | 14,62   |
| MODO DE PREPARO:<br>1. Higienizar a embalagem e servir conforme o cardápio.                                                                                                                      |                |                |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100 g                                                                                                                                                                            |                |                | PESO DA PORÇÃO (g): 180 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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                       |                                 |        |      |                    |                                 |              |             |             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|---------------------------------|--------|------|--------------------|---------------------------------|--------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                       |                                 |        |      |                    |                                 |              |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ISCA DE CARNE BOVINA ACEBOLADA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                       |                                 |        |      |                    | 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 40,00          | 2 colheres de sopa    | 40,00                           | 35,71  | 1,12 | *                  | 51,44                           | 7,43         | 2,18        | 0,00        |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 5,00           | 1 colher de sobremesa | 5,00                            | 2,10   | 2,38 | *                  | 0,67                            | 0,02         | 0,00        | 0,23        |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 10,00          | ½ colher de sopa      | 10,00                           | 7,69   | 1,30 | *                  | 1,18                            | 0,08         | 0,01        | 0,24        |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 3,00           | 1 colher de café      | 3,00                            | 2,10   | 1,43 | *                  | 0,83                            | 0,04         | 0,00        | 0,19        |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                            | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                            | 0,06         | 0,00        | 0,22        |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5,00           | 1 colher de sobremesa | 5,00                            | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,65                            | 0,05         | 0,01        | 0,11        |
| Pimenta do reino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                            | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,07                            | 0,00         | 0,00        | 0,02        |
| Colorau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                            | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                            | 0,00         | 0,00        | 0,03        |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 3,00           | 1 colher de café      | 3,00                            | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                           | 0,00         | 3,00        | 0,00        |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                            | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                            | 0,00         | 0,00        | 0,00        |
| <b>TOTAL EM 100G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                       |                                 |        |      |                    | <b>145,05</b>                   | <b>13,52</b> | <b>9,16</b> | <b>1,83</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Descongelar a carne bovina adequadamente conforme as instruções da embalagem;<br>2. Higienizar os vegetais cortar e reservar;<br>3. Cortar em iscas pequenas e temperar com alho amassado, pimenta de cheiro, tomate, pimenta do reino, colorau e sal;<br>4. Em uma frigideira refogar e quando estiver mais reduzida a água adicionar o óleo e fritar;<br>5. Ao final da fritura adicionar a cebola cortada à Julianne, mexer para envolver mais a cebola;<br>6. Retirar do fogo e servir conforme o cardápio. |                |                       |                                 |        |      |                    |                                 |              |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 70 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 1 HORA</b> |              |             |             |

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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                  |                |                 |                           |        |      |                    |                          |         |         |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|---------------------------|--------|------|--------------------|--------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos |                |                 |                           |        |      |                    |                          |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: ISCA DE FRANGO                                                                                                                                                               |                |                 |                           |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL   |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                      | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                    | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)           | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Frango                                                                                                                                                                                           | 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, 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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                  |                |                 |                          |        |      |                    |                          |         |         |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|--------------------------|--------|------|--------------------|--------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos |                |                 |                          |        |      |                    |                          |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: LARANJA                                                                                                                                                                      |                |                 |                          |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL   |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                      | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                   | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)           | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Laranja                                                                                                                                                                                          | 90,00          | 1 unidade média | 90,00                    | 64,29  | 1,40 | *                  | 29,21                    | 0,63    | 0,07    | 7,37    |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                                                                   |                |                 |                          |        |      |                    | 45,44                    | 0,98    | 0,10    | 11,47   |
| MODO DE PREPARO:<br>1. Higienizar a laranja e distribuir aos alunos conforme o cardápio.                                                                                                         |                |                 |                          |        |      |                    |                          |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100 g                                                                                                                                                                            |                |                 | PESO DA PORÇÃO (g): 90 g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 20 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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                  |                |                    |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|--------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos |                |                    |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: LEITE                                                                                                                                                                        |                |                    |                          |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                      | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                   | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Leite integral 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   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Colocar água e o leite em pó no liquidificador, conforme instruções da embalagem;<br>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

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

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

|                                                                                                                                                                                                  |                |                 |                          |        |      |                    |                          |         |         |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|--------------------------|--------|------|--------------------|--------------------------|---------|---------|---------|
| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                  |                |                 |                          |        |      |                    |                          |         |         |         |
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos |                |                 |                          |        |      |                    |                          |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MAÇÃ                                                                                                                                                                         |                |                 |                          |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL   |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                      | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                   | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)           | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Maçã                                                                                                                                                                                             | 90,00          | 1 unidade média | 90,00                    | 75,00  | 1,20 | *                  | 46,90                    | 0,17    | 0,18    | 12,44   |
| TOTAL EM 100g                                                                                                                                                                                    |                |                 |                          |        |      |                    | 46,90                    | 0,17    | 0,18    | 12,44   |
| MODO DE PREPARO:<br>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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                       |                                    |        |      |                    |                                 |             |             |              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|------------------------------------|--------|------|--------------------|---------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                         |                |                       |                                    |        |      |                    |                                 |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRÃO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                       |                                    |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL          |             |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                             | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                  | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Macarrão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 30,00          | 1 colher de sopa      | 30,00                              | 30,00  | 1,00 | *                  | 111,17                          | 3,10        | 0,59        | 22,99        |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                               | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                            | 0,00        | 0,00        | 0,00         |
| Cebolinha                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3,00           | 1 colher de café      | 3,00                               | 2,59   | 1,16 | *                  | 0,50                            | 0,05        | 0,01        | 0,09         |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1,00           | 1/3 de colher de sopa | 1,00                               | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                            | 0,06        | 0,00        | 0,22         |
| 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 de colher de sopa | 1,00                               | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,15                            | 0,00        | 0,00        | 0,03         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 3,00           | 1 colher de café      | 3,00                               | 3,00   | 1,00 | *                  | 26,52                           | 0,00        | 3,00        | 0,00         |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 5,00           | 1 colher de sopa      | 5,00                               | 4,27   | 1,17 | *                  | 0,66                            | 0,05        | 0,01        | 0,13         |
| <b>TOTAL EM 100G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                       |                                    |        |      |                    | <b>141,42</b>                   | <b>7,17</b> | <b>7,81</b> | <b>51,36</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Ferver água com um pouco de sal e óleo;<br>2. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos;<br>3. Deixar escorrer o macarrão e reservar;<br>4. Acrescentar em uma panela aquecida com óleo, o alho amassado e cebola. Deixar dourar;<br>5. Adicionar o tomate, sal e colorau;<br>6. Mexer e retirar do fogo;<br>8. Servir conforme o cardápio. |                |                       |                                    |        |      |                    |                                 |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 46,27 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 30 min</b> |             |             |              |

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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                      |                         |        |      |                    |                          |         |         |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------------------------|--------|------|--------------------|--------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                      |                         |        |      |                    |                          |         |         |         |
| NOME DA 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   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar, descascar e ralar a cenoura. Reservar;<br>2. Ferver água com um pouco de sal e óleo;<br>3. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos;<br>4. Deixar escorrer o macarrão e reservar;<br>5. Descongelar adequadamente, temperar e refogar a carne moída com alho, cebola, colorau, limão, óleo, pimenta de cheiro, sal e tomate;<br>6. Deixar cozinhar até amolecer;<br>7. Adicionar o macarrão cozido e salsa na carne moída;<br>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<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                       |                                 |        |      |                    |                                 |             |             |              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|---------------------------------|--------|------|--------------------|---------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 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 colheres 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         |
| <b>TOTAL EM 100g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |                       |                                 |        |      |                    | <b>162,52</b>                   | <b>6,69</b> | <b>6,35</b> | <b>19,28</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar e cortar o pimentão verde, a berinjela e o tomate. Reservar;<br>2. Ferver água com um pouco de sal e óleo;<br>3. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos;<br>4. Deixar escorrer o macarrão e reservar;<br>5. Descongelar adequadamente, temperar e refogar o frango com pimentão verde, alho, cebola, colorau, limão, óleo, pimenta de cheiro, sal e tomate;<br>6. Deixar cozinhar por aproximadamente 20 minutos e acrescentar a berinjela, deixar refogar até amolecer;<br>7. Deixar esfriar e desfiar o frango;<br>8. Dourar o alho numa panela aquecida com óleo e depois adicionar o frango e o macarrão;<br>9. Misturar e servir conforme o cardápio. |                |                       |                                 |        |      |                    |                                 |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 140g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 40 min</b> |             |             |              |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                       |                                  |        |      |                    |                                  |              |             |              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|----------------------------------|--------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                       |                                  |        |      |                    |                                  |              |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRONADA DE CARNE MOÍDA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                       |                                  |        |      |                    | 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          | 3 colheres de sopa    | 50,00                            | 50,00  | 1,00 | *                  | 185,56                           | 5,00         | 0,65        | 38,97        |
| Carne moída                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 200,00         | 1 xícara de chá       | 200,00                           | 178,57 | 1,12 | *                  | 243,86                           | 34,68        | 10,62       | 0,00         |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1,00           | 1/3 de dente de alho  | 1,00                             | 1,09   | 0,92 | *                  | 1,23                             | 0,08         | 0,00        | 0,26         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5,00           | 1 colher de sobremesa | 5,00                             | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                             | 0,06         | 0,00        | 0,31         |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 5,00           | 1 colher de sobremesa | 5,00                             | 4,17   | 1,20 | *                  | 1,13                             | 0,09         | 0,01        | 0,20         |
| 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         |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5,00           | 1 colher de sobremesa | 5,00                             | 4,27   | 1,17 | *                  | 0,66                             | 0,05         | 0,01        | 0,13         |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 5,00           | 1 colher de sobremesa | 5,00                             | 4,27   | 1,17 | *                  | 1,45                             | 0,12         | 0,02        | 0,25         |
| Milho verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 5,00           | 1 colher de sobremesa | 5,00                             | 2,01   | 2,49 | *                  | 2,77                             | 0,13         | 0,01        | 0,57         |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5,00           | 1 colher de sobremesa | 5,00                             | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                             | 0,02         | 0,00        | 0,26         |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 5,00           | 1 colher de sobremesa | 5,00                             | 5,00   | 1,00 | *                  | 44,20                            | 0,00         | 5,00        | 0,00         |
| 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         |
| <b>TOTAL EM 100G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                       |                                  |        |      |                    | <b>142,94</b>                    | <b>15,58</b> | <b>6,32</b> | <b>15,88</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar e cortar os vegetais. Reservar;<br>2. Ferver água com um pouco de sal e óleo;<br>3. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos;<br>4. Escorrer o macarrão e reservar;<br>5. Descongelar adequadamente, temperar e refogar a carne moída com alho, cebola, colorau, limão, óleo, pimenta de cheiro, sal e tomate;<br>6. Deixar cozinhar até amolecer;<br>7. Adicionar o macarrão cozido, o cheiro verde e o milho verde na carne moída;<br>8. Mexer para misturar tudo; servir conforme o cardápio. |                |                       |                                  |        |      |                    |                                  |              |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 289 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 2 horas</b> |              |             |              |

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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                  |                |                 |                          |        |      |                    |                          |         |         |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|--------------------------|--------|------|--------------------|--------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos |                |                 |                          |        |      |                    |                          |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MACAXEIRA COZIDA                                                                                                                                                             |                |                 |                          |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL   |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                      | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA  | PB (g)                   | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)           | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Macaxeira                                                                                                                                                                                        | 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   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Lavar e cortar em pedaços a macaxeira;<br>2. Deixar cozinhar em água e sal até que fique macia;<br>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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                  |                   |                |                          |        |      |                       |                          |            |            |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------|--------------------------|--------|------|-----------------------|--------------------------|------------|------------|------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos |                   |                |                          |        |      |                       |                          |            |            |            |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MAMÃO                                                                                                                                                                        |                   |                |                          |        |      |                       | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL   |            |            |            |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                      | QUANTIDADE<br>(g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)                   | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO<br>R\$ | Energia<br>(Kcal)        | PTN<br>(g) | LPD<br>(g) | CHO<br>(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      |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar o mamão;<br>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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                  |                |                   |                         |        |      |                    |                          |         |         |         |
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos |                |                   |                         |        |      |                    |                          |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MANTEIGA                                                                                                                                                                     |                |                   |                         |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL   |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                      | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA    | PB (g)                  | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)           | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Manteiga                                                                                                                                                                                         | 5,00           | 1/4 colher de opa | 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:<br>1. Higienizar a embalagem e utilizar conforme o cardápio.                                                                                                                    |                |                   |                         |        |      |                    |                          |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100,00                                                                                                                                                                           |                |                   | PESO DA PORÇÃO (g):5,00 |        |      |                    | 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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                  |                |                |                          |        |      |                    |                          |         |         |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|--------------------------|--------|------|--------------------|--------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos |                |                |                          |        |      |                    |                          |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MELANCIA                                                                                                                                                                     |                |                |                          |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL   |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                      | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)                   | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)           | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Melancia                                                                                                                                                                                         | 200,00         | 1 Fatia Média  | 200,00                   | 92,17  | 2,17 | *                  | 30,05                    | 0,81    | 0,00    | 7,50    |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                                                                   |                |                |                          |        |      |                    | 32,61                    | 0,88    | 0,00    | 8,14    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar a melancia;<br>2. Cortar em fatias e servir de acordo com o cardápio.                                                                                   |                |                |                          |        |      |                    |                          |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100 g                                                                                                                                                                            |                |                | PESO DA PORÇÃO (g): 92 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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                     |                |                    |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|--------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 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   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Deixar a aveia de molho por 10 minutos para hidratar os flocos.<br>2. Colocar em uma panela a aveia, açúcar e o leite dissolvido em água filtrada;<br>3. Cozinhar em fogo baixo, sempre mexendo, até obter a consistência desejada;<br>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<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                       |                          |        |      |                    |                        |         |         |         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|--------------------------|--------|------|--------------------|------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                          |                |                       |                          |        |      |                    |                        |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE MILHO BRANCO 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) |
| Milho branco                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 35,00          | 2 colheres de sopa    | 35,00                    | 35,00  | 1,00 | *                  | 48,36                  | 2,31    | 0,21    | 9,99    |
| Açúcar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 10,00          | ½ colher de sopa      | 10,00                    | 10,00  | 1,00 | *                  | 38,66                  | 0,03    | 0,00    | 9,95    |
| Coco seco ralado                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 5,00           | 1 colher de sobremesa | 5,00                     | 2,65   | 1,88 | *                  | 132,00                 | 1,38    | 12,90   | 4,88    |
| Leite em pó                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 20,00          | 1 colher de sopa      | 20,00                    | 20,00  | 1,00 | *                  | 13,00                  | 0,59    | 0,65    | 1,18    |
| TOTAL EM 100G                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                       |                          |        |      |                    | 408,46                 | 1709,00 | 9,73    | 11,98   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Deixar o milho branco de molho no mínimo 3 horas;<br>2. Colocar o milho com água na panela de pressão para cozinhar até amolecer;<br>3. Acrescentar o leite integral em pó dissolvido em água, açúcar e o coco ralado e deixar ferver bem;<br>4. Mexer sempre para não empelotar;<br>5. Retirar do fogo e deixar amornar;<br>3. Servir conforme o cardápio. |                |                       |                          |        |      |                    |                        |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                       | PESO DA PORÇÃO (g): 60 g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 2h   |         |         |         |

**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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                              |                |                       |                                 |        |      |                    |                                     |             |              |              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|---------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|--------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                             |                |                       |                                 |        |      |                    |                                     |             |              |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE TAPIOCA COM COCO                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                       |                                 |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |              |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                          | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)      | CHO (g)      |
| Tapioca                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 40,0           | 2 colheres 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 em pó                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 30,0           | 1 colher de sopa      | 30,0                            | 30,00  | 1,0  | *                  | 19,50                               | 0,88        | 0,97         | 1,78         |
| Coco ralado                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 5,0            | 1 colher de sobremesa | 5,0                             | 2,65   | 1,88 | *                  | 99,00                               | 1,03        | 9,68         | 3,66         |
| <b>TOTAL EM 100G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                       |                                 |        |      |                    | <b>408,46</b>                       | <b>9,73</b> | <b>11,98</b> | <b>66,30</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Deixar a tapioca de molho no mínimo 30 minutos;<br>2. Colocar numa panela a tapioca hidratada com todos os outros ingredientes e levar ao fogo para cozinhar;<br>3. Mexer sempre para não empelotar;<br>4. Retirar do fogo e deixar amornar;<br>5. Servir conforme o cardápio. |                |                       |                                 |        |      |                    |                                     |             |              |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 85 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 50 minutos</b> |             |              |              |

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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                 |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|---------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                            |                |                 |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MISTO SAUDÁVEL (Pão, ovos, tomate 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) |
| 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   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar e separar a alface. Reservar;<br>2. Higienizar e cortar em rodela os tomates. Reservar;<br>3. Higienizar os ovos, quebrá-los em um recipiente. Reservar;<br>4. Aquecer uma frigideira com óleo e fritar os ovos;<br>5. 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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                  |                |                    |                                  |        |      |                    |                                 |             |             |              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|---------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos |                |                    |                                  |        |      |                    |                                 |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: MIX DE FRUTA (Melão, laranja e melancia)                                                                                                                                     |                |                    |                                  |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL          |             |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                      | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                           | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                  | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Melão                                                                                                                                                                                            | 60,00          | 3 colheres de sopa | 60,00                            | 51,28  | 1,17 | *                  | 15,06                           | 0,35        | 0,00        | 3,86         |
| Melancia                                                                                                                                                                                         | 60,00          | 3 colheres de sopa | 60,00                            | 30,46  | 1,97 | *                  | 9,93                            | 0,27        | 0,00        | 2,48         |
| Laranja                                                                                                                                                                                          | 60,00          | 3 colheres de sopa | 60,00                            | 34,68  | 1,73 | *                  | 15,76                           | 0,34        | 0,04        | 3,98         |
| <b>TOTAL EM 100G</b>                                                                                                                                                                             |                |                    |                                  |        |      |                    | <b>155,17</b>                   | <b>6,14</b> | <b>4,79</b> | <b>22,92</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar todas as frutas;<br>2. cortar as frutas em cubos pequenos e misturar em uma panela;<br>3. Porcionar nos copos e servir.                                 |                |                    |                                  |        |      |                    |                                 |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                     |                |                    | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 230 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 1 hora</b> |             |             |              |

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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                      |                |                       |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|--------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                     |                |                       |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: OVO                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                       |                          |        |      |                    | 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                    | 45,05  | 1,11 | *                  | 64,46                        | 5,87    | 4,01    | 0,74    |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 5,00           | 1 colher de sobremesa | 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    |
| TOTAL EM 100G                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                       |                          |        |      |                    | 212,88                       | 11,50   | 17,65   | 1,44    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar corretamente os ovos em água corrente;<br>2. Em uma bacia quebrar um a um e reservar;<br>3. Em uma frigideira aquecida com óleo despejar os ovos e adicionar o sal, deixar fritar bem;<br>4. Desligar o fogo, e servir conforme o cardápio. |                |                       |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                       | PESO DA PORÇÃO (g): 56 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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                  |                |                |                          |        |     |                    |                              |         |         |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|--------------------------|--------|-----|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>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:<br>1.Servir conforme o cardápio.                                                                                                                                                |                |                |                          |        |     |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100 g                                                                                                                                                                            |                |                | PESO DA PORÇÃO (g): 50 g |        |     |                    | TEMPO DE PREPARO: 10 minutos |         |         |         |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                  |                |                       |                                  |        |      |                    |                             |              |             |             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-----------------------------|--------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                 |                |                       |                                  |        |      |                    |                             |              |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO CHEIO COM MOLHO DE CARNE MOÍDA                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                       |                                  |        |      |                    | 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 200,00         | 1 xícara de chá       | 200,00                           | 178,57 | 1,12 | *                  | 243,86                      | 34,68        | 10,62       | 0,00        |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1,00           | 1/8 de dente de alho  | 1,00                             | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                        | 0,06         | 0,00        | 0,22        |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 5,00           | 1 colher de sobremesa | 5,00                             | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                        | 0,06         | 0,00        | 0,31        |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 5,00           | 1 colher de sobremesa | 5,00                             | 4,17   | 1,20 | *                  | 1,13                        | 0,09         | 0,01        | 0,20        |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 5,00           | 1 colher de sobremesa | 5,00                             | 4,27   | 1,17 | *                  | 0,66                        | 0,05         | 0,01        | 0,13        |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5,00           | 1 colher de sobremesa | 5,00                             | 5,00   | 1,00 | *                  | 44,20                       | 0,00         | 5,00        | 0,00        |
| 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        |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 5,00           | 1 colher de sobremesa | 5,00                             | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                        | 0,02         | 0,00        | 0,26        |
| Pão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 50,00          | 1 unidade             | 50,0                             | 50,0   | 1,0  | *                  | 149,91                      | 3,98         | 1,55        | 29,32       |
| <b>TOTAL EM 100G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                       |                                  |        |      |                    | <b>145,31</b>               | <b>17,32</b> | <b>7,75</b> | <b>0,58</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Descongelar adequadamente carne moída;<br>2. Temperar e refogar a carne moída com alho, cebola, colorau, limão, óleo, pimenta de cheiro, sal e tomate;<br>3. Acrescentar água e deixar cozinhar até amolecer;<br>4. Cortar o pão e rechear com o molho de carne moída; servir conforme o cardápio. |                |                       |                                  |        |      |                    |                             |              |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 229 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 1h</b> |              |             |             |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                            |                |                       |                                  |        |      |                    |                                          |              |             |             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------------------|--------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                           |                |                       |                                  |        |      |                    |                                          |              |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXE COZIDO COM BATATA INGLEZA                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                       |                                  |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL                   |              |             |             |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                           | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                           | PTN (g)      | LPD (g)     | CHO (g)     |
| Peixe                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 180,00         | 1 filé                | 180,00                           | 100,56 | 1,79 | *                  | 76,84                                    | 15,57        | 1,15        | 0,00        |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5,00           | 1 colher de sobremesa | 5,00                             | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                     | 0,06         | 0,00        | 0,31        |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 5,00           | 1 colher de sobremesa | 5,00                             | 4,17   | 1,20 | *                  | 1,13                                     | 0,09         | 0,01        | 0,20        |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5,00           | 1 colher de sobremesa | 5,00                             | 4,27   | 1,17 | *                  | 0,66                                     | 0,05         | 0,01        | 0,13        |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 5,00           | 1 colher de sobremesa | 5,00                             | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                                     | 0,02         | 0,00        | 0,26        |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 5,00           | 1 colher de sobremesa | 5,00                             | 4,31   | 1,16 | *                  | 1,47                                     | 0,12         | 0,02        | 0,25        |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5,00           | 1 colher de sobremesa | 5,00                             | 4,27   | 1,17 | *                  | 0,66                                     | 0,05         | 0,01        | 0,13        |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 5,00           | 1 colher de sobremesa | 5,00                             | 5,00   | 1,00 | *                  | 44,20                                    | 0,00         | 5,00        | 0,00        |
| 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        |
| Batata inglesa                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 10,00          | ½ colher de sopa      | 10,00                            | 9,01   | 1,11 | *                  | 5,80                                     | 0,16         | 0,00        | 1,32        |
| <b>TOTAL EM 100G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                       |                                  |        |      |                    | <b>107,04</b>                            | <b>11,91</b> | <b>5,53</b> | <b>1,83</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Descongelar os filés de peixe adequadamente;<br>2. Higienizar e descascar as batatas, cortar em pedaços e reservar;<br>3. Higienizar os ovos, cozinhar, descascar e reservar;<br>4. Temperar os filés de peixe e cozinhar com as batatas;<br>5. Deixar amornar e servir conforme o cardápio. |                |                       |                                  |        |      |                    |                                          |              |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 277 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 1h e 30 minutos</b> |              |             |             |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                       |                                  |        |      |                    |                                          |              |             |             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------------------|--------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                |                       |                                  |        |      |                    |                                          |              |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXE ESCABECHE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                       |                                  |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL                   |              |             |             |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                           | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                           | PTN (g)      | LPD (g)     | CHO (g)     |
| Peixe                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 180,00         | 1 filé                | 180,00                           | 100,56 | 1,79 | *                  | 76,84                                    | 15,57        | 1,15        | 0,00        |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1,00           | 1/3 de dente de alho  | 1,00                             | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                     | 0,06         | 0,00        | 0,22        |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 5,00           | 1 colher de sobremesa | 5,00                             | 2,10   | 2,38 | *                  | 0,67                                     | 0,02         | 0,00        | 0,23        |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                     | 0,00         | 0,00        | 0,00        |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 5,00           | 1 colher de sobremesa | 5,00                             | 5,00   | 1,00 | *                  | 44,20                                    | 0,00         | 5,00        | 0,00        |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 5,00           | 1 colher de sobremesa | 5,00                             | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                     | 0,06         | 0,00        | 0,31        |
| Pimenta de cheiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 5,00           | 1 colher de sobremesa | 5,00                             | 4,17   | 1,20 | *                  | 1,13                                     | 0,09         | 0,01        | 0,20        |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 5,00           | 1 colher de sobremesa | 5,00                             | 4,31   | 1,16 | *                  | 1,47                                     | 0,12         | 0,02        | 0,25        |
| Cebolinha                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 5,00           | 1 colher de sobremesa | 5,00                             | 4,35   | 1,15 | *                  | 0,85                                     | 0,08         | 0,02        | 0,15        |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 5,00           | 1 colher de sobremesa | 5,00                             | 4,27   | 1,17 | *                  | 0,66                                     | 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        |
| <b>TOTAL EM 100G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                       |                                  |        |      |                    | <b>102,89</b>                            | <b>12,93</b> | <b>5,04</b> | <b>0,92</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Descongelar os filés de peixe adequadamente conforme as instruções da embalagem;<br>2. Temperar os filés de peixe com limão e sal;<br>3. Em uma frigideira aquecer o óleo e fritar;<br>4. Após fritar, dispor em uma travessa forrada com papel toalha para absorver parte do óleo;<br>5. preparar em uma panela um refogado com o alho amassado, a cebola, a pimenta de cheiro, o tomate, a cebolinha e o cheiro verde picados;<br>6. Adicionar água e deixar ferver um pouco para acrescentar os filés de peixe;<br>7. Deixar ferver mais um pouco para em seguida retirar do fogo;<br>6. Deixar amornar e servir conforme o cardápio. |                |                       |                                  |        |      |                    |                                          |              |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 208 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 1h e 30 minutos</b> |              |             |             |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                    |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|---------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                |                |                    |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXE FRITO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                    |                           |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                    | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Peixe                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 180,00         | 1 filé             | 180,00                    | 100,56 | 1,79 | *                  | 76,84                        | 15,57   | 1,15    | 0,00    |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1,00           | 1/3 de dente alho  | 1,00                      | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                         | 0,06    | 0,00    | 0,22    |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 5,00           | 1/4 colher de sopa | 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 100 G                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |                    |                           |        |      |                    | 97,49                        | 14,51   | 3,85    | 0,45    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal;<br>2. Colocar numa frigideira óleo e deixar esquentar bem;<br>3. Acrescentar bem devagar 1 por 1 e deixar fritar;<br>4. Distribuir os peixes numa travessa forrada com papel toalha para tirar o excesso do óleo;<br>5. Servir conforme o cardápio. |                |                    |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                    | PESO DA PORÇÃO (g): 190 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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                    |                          |        |      |                    |                          |         |         |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|--------------------------|--------|------|--------------------|--------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |                    |                          |        |      |                    |                          |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: PICADINHO DE CARNE BOVINA AO MOLHO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |                    |                          |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL   |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                   | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)           | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| 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    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Retirar as folhas da vinagreira dos talos e higienizar. Reservar;<br>2. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;<br>3. Refogar a carne, a cebola, a pimenta de cheiro e o tomate numa panela aquecida com óleo;<br>4. Deixar cozinhar, quando estiver quase cozida, acrescentar a vinagreira, deixar cozinhar por mais 5 minutos e desligar o fogo;<br>6. 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<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE<br>FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos |                |                       |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|-------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| NOME DA PREPARAÇÃO: PIRÃO                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                       |                         |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                         | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                  | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Farinha branca                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 30,00          | 1 colher de sopa      | 30,00                   | 30,00  | 1,00 | *                  | 108,26                       | 0,47    | 0,08    | 26,37   |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                    | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| Caldo do peixe                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 160,00         | 1 concha média        | 160,0                   | 160,0  | 1,0  | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                       |                         |        |      |                    | 349,23                       | 1,50    | 0,27    | 85,06   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Peneirar a farinha branca;<br>2. Colocar o caldo do peixe ou de carne numa panela para ferver;<br>3. Acrescentar a farinha branca no caldo e mexer para não embolar;<br>4. Servir conforme o cardápio.                                                                |                |                       |                         |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                       | PESO DA PORÇÃO (g): 31g |        |      |                    | 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<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                       |                                 |        |      |                    |                                     |              |              |              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|---------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|--------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                       |                                 |        |      |                    |                                     |              |              |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: PURÊ DE ABÓBORA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                       |                                 |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |              |              |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                          | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)      | LPD (g)      | CHO (g)      |
| Abóbora                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 40,00          | 2 colheres de sopa    | 40,00                           | 29,20  | 1,37 | *                  | 11,68                               | 0,51         | 0,16         | 1,81         |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1,00           | 1/3 de dente de alho  | 1,00                            | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                                | 0,06         | 0,00         | 0,22         |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 5,00           | 1 colher de sobremesa | 5,00                            | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06         | 0,00         | 0,31         |
| Leite em pó                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 20,00          | 1 colher de sopa      | 20,00                           | 20,00  | 1,00 | *                  | 99,33                               | 5,08         | 5,38         | 7,84         |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                            | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00         | 0,00         | 0,00         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                       |                                 |        |      |                    | <b>207,70</b>                       | <b>10,47</b> | <b>10,15</b> | <b>18,63</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar, descascar e cortar em cubos grandes a abóbora;<br>2. Cozinhar a abóbora em água sem sal até amolecer;<br>3. Escorrer e liquidificar a abóbora com leite e água até ficar uma mistura pastosa. Reservar;<br>4. Em uma panela refogar o alho, e a cebola com óleo e adicionar a abóbora liquidificada e sal a gosto e deixar cozinhar;<br>5. Retirar do fogo e deixar amornar;<br>6. Servir conforme o cardápio. |                |                       |                                 |        |      |                    |                                     |              |              |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 67 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 40 MINUTOS</b> |              |              |              |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                       |                          |        |      |                    |                          |         |         |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|--------------------------|--------|------|--------------------|--------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                       |                          |        |      |                    |                          |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: PURÊ DE BATATA INGLESAS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                       |                          |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL   |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                   | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)           | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Batata inglesa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 40,00          | 2 colheres de sopa    | 40,00                    | 36,04  | 1,11 | *                  | 23,20                    | 0,64    | 0,00    | 5,29    |
| Alho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1,00           | 1/3 de dente de alho  | 1,00                     | 0,92   | 1,09 | *                  | 1,04                     | 0,06    | 0,00    | 0,22    |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5,00           | 1 colher de sobremesa | 5,00                     | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                     | 0,06    | 0,00    | 0,31    |
| Leite em pó                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 20,00          | 1 colher de sopa      | 20,00                    | 20,00  | 1,00 | *                  | 99,33                    | 5,08    | 5,38    | 7,84    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                     | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                     | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| TOTAL EM 100G                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                       |                          |        |      |                    | 203,32                   | 9,51    | 8,76    | 22,23   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar, descascar e cortar em cubos grandes as batatas inglesas;<br>2. Cozinhar as batatas em água sem sal até amolecer;<br>3. Escorrer e liquidificar as batatas com leite e água até ficar uma mistura pastosa. Reservar;<br>4. Em uma panela refogar o alho, e a cebola com óleo e adicionar as batatas liquidificadas e sal a gosto para cozinhar;<br>5. Retirar do fogo e deixar amornar;<br>6. Servir conforme o cardápio. |                |                       |                          |        |      |                    |                          |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                       | PESO DA PORÇÃO (g): 67 g |        |      |                    | TEMPO DE PREPARO: 1 hora |         |         |         |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                    |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|---------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>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   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar e cortar em cubos beterraba, a vagem e a vinagreira. Reservar;<br>2. Descongelar adequadamente o frango, corta-lo em cubos e refogar com os temperos;<br>3. Adicionar o arroz e a água fervente ao frango refogado. Deixar cozinhar por 5 minutos;<br>4. Acrescentar os vegetais cortados<br>5. Cozinhar até amolecer todos os ingredientes.<br>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

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

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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                            |                |                       |                                 |        |      |                    |                                     |             |             |             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|---------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                           |                |                       |                                 |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (Rúcula, 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)     |
| Rúcula                                                                                                                                                                                                                     | 30,00          | 1 colher de sopa      | 30,00                           | 24,59  | 1,22 | *                  | 2,63                                | 0,33        | 0,04        | 0,42        |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                     | 30,00          | 1 colher de sopa      | 30,00                           | 25,64  | 1,17 | *                  | 3,93                                | 0,28        | 0,04        | 0,80        |
| Pepino                                                                                                                                                                                                                     | 30,00          | 1 colher de sopa      | 30,00                           | 21,90  | 1,37 | *                  | 2,09                                | 0,19        | 0,00        | 0,45        |
| Limão                                                                                                                                                                                                                      | 5,00           | 1 colher de sobremesa | 5,00                            | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                                | 0,02        | 0,00        | 0,26        |
| <b>TOTAL EM 100G</b>                                                                                                                                                                                                       |                |                       |                                 |        |      |                    | <b>12,62</b>                        | <b>1,11</b> | <b>0,12</b> | <b>2,59</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar os vegetais;<br>2. Cortar em tiras as folhas de alface, picar o pepino e o tomate;<br>3. Dispor em uma travessa;<br>4. Regar com suco de limão;<br>5. Servir conforme o cardápio. |                |                       |                                 |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                               |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 95 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b> |             |             |             |

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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                            |                |                       |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|--------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>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                                                                                                                                                                                                                     | 30,00          | 1 colher de sopa      | 30,00                    | 24,59  | 1,22 | *                  | 2,63                         | 0,33    | 0,04    | 0,42    |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                     | 30,00          | 1 colher de sopa      | 30,00                    | 25,64  | 1,17 | *                  | 3,93                         | 0,28    | 0,04    | 0,80    |
| Pepino                                                                                                                                                                                                                     | 30,00          | 1 colher de sopa      | 30,00                    | 21,90  | 1,37 | *                  | 2,09                         | 0,19    | 0,00    | 0,45    |
| Limão                                                                                                                                                                                                                      | 5,00           | 1 colher de sobremesa | 5,00                     | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                         | 0,02    | 0,00    | 0,26    |
| TOTAL EM 100G                                                                                                                                                                                                              |                |                       |                          |        |      |                    | 12,62                        | 1,11    | 0,12    | 2,59    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar os vegetais;<br>2. Cortar em tiras as folhas de alface, picar o pepino e o tomate;<br>3. Dispor em uma travessa;<br>4. Regar com suco de limão;<br>5. Servir conforme o cardápio. |                |                       |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100 g                                                                                                                                                                                                      |                |                       | PESO DA PORÇÃO (g): 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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                            |                |                       |                                 |        |      |                    |                                     |             |             |             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|---------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                           |                |                       |                                 |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (Acelga, pepino, tomate e cebolinha)                                                                                                                                                       |                |                       |                                 |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |             |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                          | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)     |
| Acelga                                                                                                                                                                                                                     | 30,00          | 1 colher de sopa      | 30,00                           | 24,59  | 1,22 | *                  | 2,63                                | 0,33        | 0,04        | 0,42        |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                     | 30,00          | 1 colher de sopa      | 30,00                           | 25,64  | 1,17 | *                  | 3,93                                | 0,28        | 0,04        | 0,80        |
| Pepino                                                                                                                                                                                                                     | 30,00          | 1 colher de sopa      | 30,00                           | 21,90  | 1,37 | *                  | 2,09                                | 0,19        | 0,00        | 0,45        |
| Limão                                                                                                                                                                                                                      | 5,00           | 1 colher de sobremesa | 5,00                            | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                                | 0,02        | 0,00        | 0,26        |
| Cebolinha                                                                                                                                                                                                                  | 20,00          | 1 colher de sopa      | 20,00                           | 17,39  | 1,15 | *                  | 3,39                                | 0,32        | 0,06        | 0,59        |
| <b>TOTAL EM 100G</b>                                                                                                                                                                                                       |                |                       |                                 |        |      |                    | <b>12,62</b>                        | <b>1,11</b> | <b>0,12</b> | <b>2,59</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar os vegetais;<br>2. Cortar em tiras as folhas de alface, picar o pepino e o tomate;<br>3. Dispor em uma travessa;<br>4. Regar com suco de limão;<br>5. Servir conforme o cardápio. |                |                       |                                 |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                               |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 95 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b> |             |             |             |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                        |                |                       |                                  |        |      |                    |                                     |             |             |             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                       |                |                       |                                  |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (Acelga, rúcula, beterraba ralada e cebolinha)                                                                                                                                                                                         |                |                       |                                  |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |             |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                            | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                           | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)     |
| Alface                                                                                                                                                                                                                                                                 | 30,00          | 1 colher de sopa      | 30,00                            | 24,59  | 1,22 | *                  | 2,63                                | 0,33        | 0,04        | 0,42        |
| Rúcula                                                                                                                                                                                                                                                                 | 30,00          | 1 colher de sopa      | 30,00                            | 25,64  | 1,17 | *                  | 3,93                                | 0,28        | 0,04        | 0,80        |
| Beterraba ralada                                                                                                                                                                                                                                                       | 30,00          | 1 colher de sopa      | 30,00                            | 19,35  | 1,55 | *                  | 9,45                                | 0,38        | 0,02        | 2,15        |
| Cebolinha                                                                                                                                                                                                                                                              | 20,00          | 1 colher de sopa      | 20,00                            | 17,39  | 1,15 | *                  | 3,39                                | 0,32        | 0,06        | 0,59        |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                  | 5,00           | 1 colher de sobremesa | 5,00                             | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                                | 0,02        | 0,00        | 0,26        |
| <b>TOTAL EM 100G</b>                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                       |                                  |        |      |                    | <b>22,32</b>                        | <b>1,39</b> | <b>0,14</b> | <b>4,85</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar os vegetais;<br>2. Cortar em tiras as folhas de alface, picar a cebolinha, cortar em cubinhos a cebolinha e ralar a beterraba;<br>3. Dispor em uma travessa;<br>4. Regar com suco de limão;<br>5. Servir conforme o cardápio. |                |                       |                                  |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                           |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 145 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b> |             |             |             |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                           |                |                       |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|---------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                          |                |                       |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (Alface, cheiro verde, cebolinha e beterraba ralada)                                                                                                                                                                                      |                |                       |                           |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                               | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                    | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Alface                                                                                                                                                                                                                                                                    | 30,00          | 1 colher de sopa      | 30,00                     | 24,59  | 1,22 | *                  | 2,63                         | 0,33    | 0,04    | 0,42    |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                                                                              | 30,00          | 1 colher de sopa      | 30,00                     | 25,64  | 1,17 | *                  | 3,93                         | 0,28    | 0,04    | 0,80    |
| Beterraba ralada                                                                                                                                                                                                                                                          | 30,00          | 1 colher de sopa      | 30,00                     | 19,35  | 1,55 | *                  | 9,45                         | 0,38    | 0,02    | 2,15    |
| Cebolinha                                                                                                                                                                                                                                                                 | 20,00          | 1 colher de sopa      | 20,00                     | 17,39  | 1,15 | *                  | 3,39                         | 0,32    | 0,06    | 0,59    |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5,00           | 1 colher de sobremesa | 5,00                      | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                         | 0,02    | 0,00    | 0,26    |
| TOTAL EM 100G                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                       |                           |        |      |                    | 22,32                        | 1,39    | 0,14    | 4,85    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar os vegetais;<br>2. Cortar em tiras as folhas de alface, picar o cheiro verde, cortar em cubinhos a cebolinha e ralar a beterraba;<br>3. Dispor em uma travessa;<br>4. Regar com suco de limão;<br>5. Servir conforme o cardápio. |                |                       |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100 g                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                       | PESO DA PORÇÃO (g): 145 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<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                            |                |                       |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|--------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                           |                |                       |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
| 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                                                                                                                                                                                                                     | 30,00          | 1 colher de sopa      | 30,00                    | 24,59  | 1,22 | *                  | 2,63                         | 0,33    | 0,04    | 0,42    |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                     | 30,00          | 1 colher de sopa      | 30,00                    | 25,64  | 1,17 | *                  | 3,93                         | 0,28    | 0,04    | 0,80    |
| Pepino                                                                                                                                                                                                                     | 30,00          | 1 colher de sopa      | 30,00                    | 21,90  | 1,37 | *                  | 2,09                         | 0,19    | 0,00    | 0,45    |
| Limão                                                                                                                                                                                                                      | 5,00           | 1 colher de sobremesa | 5,00                     | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                         | 0,02    | 0,00    | 0,26    |
| TOTAL EM 100G                                                                                                                                                                                                              |                |                       |                          |        |      |                    | 12,62                        | 1,11    | 0,12    | 2,59    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar os vegetais;<br>2. Cortar em tiras as folhas de alface, picar o pepino e o tomate;<br>3. Dispor em uma travessa;<br>4. Regar com suco de limão;<br>5. Servir conforme o cardápio. |                |                       |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100 g                                                                                                                                                                                                      |                |                       | PESO DA PORÇÃO (g): 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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                          |                |                       |                                 |        |      |                    |                                     |             |             |             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|---------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                         |                |                       |                                 |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (Alface, rúcula e tomate)                                                                                                                                                                |                |                       |                                 |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |             |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                              | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                          | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)     |
| Alface                                                                                                                                                                                                                   | 30,00          | 1 colher de sopa      | 30,00                           | 24,59  | 1,22 | *                  | 2,63                                | 0,33        | 0,04        | 0,42        |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                   | 30,00          | 1 colher de sopa      | 30,00                           | 25,64  | 1,17 | *                  | 3,93                                | 0,28        | 0,04        | 0,80        |
| Rúcula                                                                                                                                                                                                                   | 30,00          | 1 colher de sopa      | 30,00                           | 20,13  | 1,49 | *                  | 2,64                                | 0,36        | 0,02        | 0,45        |
| Limão                                                                                                                                                                                                                    | 5,00           | 1 colher de sobremesa | 5,00                            | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                                | 0,02        | 0,00        | 0,26        |
| <b>TOTAL EM 100G</b>                                                                                                                                                                                                     |                |                       |                                 |        |      |                    | <b>13,69</b>                        | <b>1,36</b> | <b>0,15</b> | <b>2,66</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar os vegetais;<br>2. Cortar em tiras as folhas de alface e rúcula, picar o tomate;<br>3. Dispor em uma travessa;<br>4. Regar com suco de limão;<br>5. Servir conforme o cardápio. |                |                       |                                 |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                             |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 95 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b> |             |             |             |

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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                            |                |                       |                                 |        |      |                    |                                     |             |             |             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|---------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                           |                |                       |                                 |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (Alface, rúcula, tomate e cebola)                                                                                                                                                                          |                |                       |                                 |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |             |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                          | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)     |
| Alface                                                                                                                                                                                                                                     | 30,00          | 1 colher de sopa      | 30,00                           | 24,59  | 1,22 | *                  | 2,63                                | 0,33        | 0,04        | 0,42        |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                     | 30,00          | 1 colher de sopa      | 30,00                           | 25,64  | 1,17 | *                  | 3,93                                | 0,28        | 0,04        | 0,80        |
| Rúcula                                                                                                                                                                                                                                     | 30,00          | 1 colher de sopa      | 30,00                           | 20,13  | 1,49 | *                  | 2,64                                | 0,36        | 0,02        | 0,45        |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                     | 5,00           | 1 colher de sobremesa | 5,00                            | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06        | 0,00        | 0,31        |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                      | 5,00           | 1 colher de sobremesa | 5,00                            | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                                | 0,02        | 0,00        | 0,26        |
| <b>TOTAL EM 100G</b>                                                                                                                                                                                                                       |                |                       |                                 |        |      |                    | <b>14,87</b>                        | <b>1,38</b> | <b>0,15</b> | <b>2,94</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar os vegetais;<br>2. Cortar em tiras as folhas de alface e rúcula, picar o tomate e cortar a cebola;<br>3. Dispor em uma travessa;<br>4. Regar com suco de limão;<br>5. Servir conforme o cardápio. |                |                       |                                 |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                               |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 76 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b> |             |             |             |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                              |                |                       |                                 |        |      |                    |                                     |             |             |             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|---------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                             |                |                       |                                 |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (Alface, tomate e cebolinha)                                                                                                                                                                 |                |                       |                                 |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |             |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                  | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                          | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)     |
| Alface                                                                                                                                                                                                                       | 30,00          | 1 colher de sopa      | 30,00                           | 24,59  | 1,22 | *                  | 2,63                                | 0,33        | 0,04        | 0,42        |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                       | 30,00          | 1 colher de sopa      | 30,00                           | 25,64  | 1,17 | *                  | 3,93                                | 0,28        | 0,04        | 0,80        |
| Cebolinha                                                                                                                                                                                                                    | 10,00          | ½ colher de sopa      | 10,00                           | 8,70   | 1,15 | *                  | 1,70                                | 0,16        | 0,03        | 0,29        |
| Limão                                                                                                                                                                                                                        | 5,00           | 1 colher de sobremesa | 5,00                            | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                                | 0,02        | 0,00        | 0,26        |
| <b>TOTAL EM 100G</b>                                                                                                                                                                                                         |                |                       |                                 |        |      |                    | <b>14,70</b>                        | <b>1,30</b> | <b>0,19</b> | <b>2,90</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar os vegetais;<br>2. Cortar em tiras as folhas de alface picar o tomate e a cebolinha;<br>3. Dispor em uma travessa;<br>4. Regar com suco de limão;<br>5. Servir conforme o cardápio. |                |                       |                                 |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                 |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 75 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b> |             |             |             |

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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                   |                |                       |                                 |        |      |                    |                                     |         |         |         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|---------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                  |                |                       |                                 |        |      |                    |                                     |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (Alface, tomate, pepino e cebola)                                                                                                                                                                                                 |                |                       |                                 |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                       | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                          | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Alface                                                                                                                                                                                                                                                            | 30,00          | 1 colher de sopa      | 30,00                           | 24,59  | 1,22 | *                  | 2,63                                | 0,33    | 0,04    | 0,42    |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                            | 30,00          | 1 colher de sopa      | 30,00                           | 25,64  | 1,17 | *                  | 3,93                                | 0,28    | 0,04    | 0,80    |
| Pepino                                                                                                                                                                                                                                                            | 30,00          | 1 colher de sopa      | 30,00                           | 21,90  | 1,37 | *                  | 2,09                                | 0,19    | 0,00    | 0,45    |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                            | 5,00           | 1 colher de sobremesa | 5,00                            | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06    | 0,00    | 0,31    |
| Limão                                                                                                                                                                                                                                                             | 5,00           | 1 colher de sobremesa | 5,00                            | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                                | 0,02    | 0,00    | 0,26    |
| <b>TOTAL EM 100G</b>                                                                                                                                                                                                                                              |                |                       |                                 |        |      |                    | 13,82                               | 1,14    | 0,12    | 2,87    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar os vegetais;<br>2. Cortar em tiras as folhas de alface e picar o tomate, o pepino e cortar as cebolas em rodela fininhas;<br>3. Dispor em uma travessa;<br>4. Regar com suco de limão;<br>5. Servir conforme o cardápio. |                |                       |                                 |        |      |                    |                                     |         |         |         |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                      |                |                       | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 78 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b> |         |         |         |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                |                |                  |                                 |        |      |                    |                                     |             |             |             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|---------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                               |                |                  |                                 |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (Beterraba e cenoura ralada)                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                  |                                 |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |             |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA   | PB (g)                          | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)     |
| 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        |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                  |                                 |        |      |                    | <b>39,62</b>                        | <b>1,94</b> | <b>4,42</b> | <b>7,35</b> |
| <b>MODO DE PREPARO</b><br>1. Higienizar e ralar a beterraba e reservar.<br>2. Higienizar e ralar a cenoura e reservar.<br>3. Juntar as beterrabas e cenouras em uma travessa, temperar com sal e limão e misturar bem.<br>4. Cobrir com filme plástico e guardar sob refrigeração, servir conforme o cardápio. |                |                  |                                 |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                  | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 60 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b> |             |             |             |

**Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                        |                |                       |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|--------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos       |                |                       |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (Repolho e tomate)                                                                                                                                                     |                |                       |                          |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                            | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                   | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Repolho                                                                                                                                                                                                | 30,00          | 1 colher de sopa      | 30,00                    | 21,43  | 1,40 | *                  | 3,67                         | 0,19    | 0,03    | 0,83    |
| 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 sobremesa | 5,00                     | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                         | 0,02    | 0,00    | 0,26    |
| TOTAL EM 100G                                                                                                                                                                                          |                |                       |                          |        |      |                    | 14,64                        | 0,96    | 0,11    | 3,28    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar os vegetais;<br>2. Cortar em tiras o repolho e picar o tomate;<br>3. Dispor em uma travessa;<br>4. Regar com suco de limão;<br>5. Servir conforme o cardápio. |                |                       |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100 g                                                                                                                                                                                  |                |                       | PESO DA PORÇÃO (g): 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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                  |                |                       |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|--------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                 |                |                       |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (Repolho, tomate, cebolinha e manjeriço)                                                                                                                                                         |                |                       |                          |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                      | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                   | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Repolho branco                                                                                                                                                                                                                   | 30,00          | 1 colher de sopa      | 30,00                    | 21,43  | 1,40 | *                  | 3,67                         | 0,19    | 0,03    | 0,83    |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                           | 30,00          | 1 colher de sopa      | 30,00                    | 25,64  | 1,17 | *                  | 3,93                         | 0,28    | 0,04    | 0,80    |
| Cebolinha                                                                                                                                                                                                                        | 10,00          | ½ colher de sopa      | 10,00                    | 8,70   | 1,15 | *                  | 1,70                         | 0,16    | 0,03    | 0,29    |
| Manjeriço                                                                                                                                                                                                                        | 10,00          | ½ colher de sopa      | 10,00                    | 6,58   | 1,52 | *                  | 1,39                         | 0,13    | 0,03    | 0,24    |
| Limão                                                                                                                                                                                                                            | 5,00           | 1 colher de sobremesa | 5,00                     | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                         | 0,02    | 0,00    | 0,26    |
| TOTAL EM 100G                                                                                                                                                                                                                    |                |                       |                          |        |      |                    | 17,68                        | 1,21    | 0,21    | 3,75    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar os vegetais;<br>2. Cortar em tiras o repolho, picar o tomate, a cebolinha e o manjeriço;<br>3. Dispor em uma travessa;<br>4. Regar com suco de limão;<br>5. Servir conforme o cardápio. |                |                       |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
| 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

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

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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                     |                |                       |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|--------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                    |                |                       |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (Repolho, tomate e cebolinha)                                                                                                                                                       |                |                       |                          |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                         | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                   | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Repolho                                                                                                                                                                                                             | 30,00          | 1 colher de sopa      | 30,00                    | 21,43  | 1,40 | *                  | 3,67                         | 0,19    | 0,03    | 0,83    |
| Cebolinha                                                                                                                                                                                                           | 25,00          | 1 colher de sopa      | 25,00                    | 21,74  | 1,15 | *                  | 4,24                         | 0,41    | 0,08    | 0,73    |
| 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 sobremesa | 5,00                     | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                         | 0,02    | 0,00    | 0,26    |
| TOTAL EM 100G                                                                                                                                                                                                       |                |                       |                          |        |      |                    | 19,03                        | 1,35    | 0,24    | 4,00    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar os vegetais;<br>2. Cortar em tiras o repolho, picar a cebolinha e o tomate;<br>3. Dispor em uma travessa;<br>4. Regar com suco de limão;<br>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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                             |                |                       |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|--------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos            |                |                       |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (Acelga e tomate)                                                                                                                                                           |                |                       |                          |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                 | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                   | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Acelga                                                                                                                                                                                                      | 30,00          | 1 colher de sopa      | 30,00                    | 19,87  | 1,51 | *                  | 4,16                         | 0,29    | 0,02    | 0,92    |
| 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 sobremesa | 5,00                     | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                         | 0,02    | 0,00    | 0,26    |
| TOTAL EM 100G                                                                                                                                                                                               |                |                       |                          |        |      |                    | 18,48                        | 1,23    | 0,14    | 4,15    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar os vegetais;<br>2. Cortar em tiras a acelga e em cubinhos o tomate;<br>3. Dispor em uma travessa;<br>4. Regar com suco de limão;<br>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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                  |                |                    |                                  |        |      |                    |                                 |             |             |              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|---------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos |                |                    |                                  |        |      |                    |                                 |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE FRUTAS (Mamão, banana, melão e maçã)                                                                                                                               |                |                    |                                  |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL          |             |             |              |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                      | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                           | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                  | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)      |
| Mamão                                                                                                                                                                                            | 60,00          | 3 colheres de sopa | 60,00                            | 38,46  | 1,56 | *                  | 15,44                           | 0,18        | 0,05        | 4,02         |
| Banana                                                                                                                                                                                           | 60,00          | 3 colheres de sopa | 60,00                            | 41,10  | 1,46 | *                  | 40,38                           | 0,52        | 0,03        | 10,67        |
| Melão                                                                                                                                                                                            | 60,00          | 3 colheres de sopa | 60,00                            | 51,28  | 1,17 | *                  | 15,06                           | 0,35        | 0,00        | 3,86         |
| Maçã                                                                                                                                                                                             | 60,00          | 2 colheres de sopa | 60,00                            | 50,00  | 1,20 | *                  | 27,76                           | 0,14        | 0,00        | 7,58         |
| Leite                                                                                                                                                                                            | 20,00          | 1 colher de sopa   | 20,00                            | 20,00  | 1,00 | *                  | 99,33                           | 5,08        | 5,38        | 7,84         |
| <b>TOTAL EM 100G</b>                                                                                                                                                                             |                |                    |                                  |        |      |                    | <b>98,57</b>                    | <b>3,12</b> | <b>2,72</b> | <b>16,91</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar, descascar e cortar em cubos as frutas;<br>2. Misturar as frutas cortadas num recipiente.                                                               |                |                    |                                  |        |      |                    |                                 |             |             |              |
| <b>SUGESTÃO:</b> Acrescentar na salada de fruta leite dissolvido na água ou suco de fruta.                                                                                                       |                |                    |                                  |        |      |                    |                                 |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                     |                |                    | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 260 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 1 hora</b> |             |             |              |

**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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |                    |                                  |        |      |                    |                                     |             |             |             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                             |                |                    |                                  |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE LEGUMES COZIDOS (Chuchu, cenoura e batata inglesa)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                    |                                  |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |             |             |             |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                           | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g)     | LPD (g)     | CHO (g)     |
| Batata inglesa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 40,00          | 2 colheres de sopa | 40,00                            | 36,04  | 1,11 | *                  | 23,20                               | 0,64        | 0,00        | 5,29        |
| Cenoura                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 40,00          | 2 colheres de sopa | 40,00                            | 34,48  | 1,16 | *                  | 10,34                               | 0,39        | 0,07        | 1,57        |
| Chuchu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 40,00          | 2 colheres de sopa | 40,00                            | 28,99  | 1,38 | *                  | 4,92                                | 0,20        | 0,02        | 1,20        |
| Cebolinha                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5,00           | 1 colher de sopa   | 5,00                             | 4,35   | 1,15 | *                  | 0,85                                | 0,08        | 0,02        | 0,15        |
| Pimentão verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 5,00           | 1 colher de sopa   | 5,00                             | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,82                                | 0,04        | 0,01        | 0,19        |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 10,00          | ½ colher de sopa   | 10,00                            | 8,55   | 1,17 | *                  | 1,31                                | 0,09        | 0,01        | 0,27        |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 5,00           | 1 colher de sopa   | 5,00                             | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                                | 0,06        | 0,00        | 0,31        |
| Sal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1,00           | ½ colher de sopa   | 1,00                             | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                                | 0,00        | 0,00        | 0,00        |
| <b>TOTAL EM 100G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                    |                                  |        |      |                    | <b>35,46</b>                        | <b>1,24</b> | <b>0,11</b> | <b>7,44</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar e cortar em cubos a batata inglesa, a cenoura e o chuchu;<br>2. Cozinhar os legumes no vapor em uma cuscuzeira;<br>3. Picar a cebolinha, o pimentão verde, o tomate e a cebola e refogar em uma frigideira com óleo juntamente com a batata inglesa, a cenoura e o chuchu;<br>4. Acertar o sal, retirar do fogo e deixar amornar;<br>5. Servir conforme o cardápio. |                |                    |                                  |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                |                    | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 146 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 40 minutos</b> |             |             |             |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                    |                                 |        |      |                    |                                     |             |             |             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|---------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>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        |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                    |                                 |        |      |                    | <b>69,16</b>                        | <b>1,15</b> | <b>5,51</b> | <b>4,87</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar, descascar e cortar a abobrinha e o pimentão em cubos.<br>2. Colocar o óleo para aquecer e refogar o alho e a cebola com sal.<br>3. Acrescentar primeiramente a abobrinha e deixar refogar até começar a amolecer. Depois, adicionar o pimentão e cozinhar por mais alguns minutos, Servir conforme o cardápio. |                |                    |                                 |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                    | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 70 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b> |             |             |             |

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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                             |                |                    |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|--------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>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    |
| <b>MODO DE PREPARO</b><br>1. Higienizar e cortar a beterraba em cubos e a couve-flor em tiras finas.<br>2. Aquecer o óleo e refogar o alho e a cebola picados até dourar.<br>3. Refogar beterraba e couve-flor. Tempere com sal e pimenta de cheiro a gosto, 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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                    |                                 |        |      |                    |                                     |             |             |             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|---------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>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        |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                    |                                 |        |      |                    | <b>78,80</b>                        | <b>2,30</b> | <b>5,44</b> | <b>6,99</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar, descascar e cortar o chuchu em cubos e o tomate em pedaços.<br>2. Colocar o óleo para aquecer e refogar o alho e a cebola com sal.<br>3. Acrescentar primeiramente o chuchu e deixar refogar até começar a amolecer. Depois, adicionar o tomate e cozinhar até que desmanche.<br>4. Finalizar com o coentro picado e misturar bem;<br>5. Servir conforme o cardápio. |                |                    |                                 |        |      |                    |                                     |             |             |             |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |                    | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 80 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b> |             |             |             |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

M<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                       |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|---------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                                                                                                                                                                       |                |                       |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA REFOGADA (Repolho, cenoura, chuchu e cebolinha)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |                       |                           |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                    | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Repolho branco                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 40,00          | 2 colheres de sopa    | 40,00                     | 28,57  | 1,40 | *                  | 4,89                         | 0,25    | 0,04    | 1,10    |
| Cenoura                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 40,00          | 2 colheres de sopa    | 40,00                     | 34,48  | 1,16 | *                  | 10,34                        | 0,39    | 0,07    | 1,57    |
| Chuchu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 40,00          | 2 colheres de sopa    | 40,00                     | 28,99  | 1,38 | *                  | 4,92                         | 0,20    | 0,02    | 1,20    |
| Cebolinha                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 5,00           | 1 colher de sobremesa | 5,00                      | 4,35   | 1,15 | *                  | 0,85                         | 0,08    | 0,02    | 0,15    |
| Pimentão verde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 5,00           | 1 colher de sobremesa | 5,00                      | 3,85   | 1,30 | *                  | 0,82                         | 0,04    | 0,01    | 0,19    |
| Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 10,00          | ½ colher de sopa      | 10,00                     | 8,55   | 1,17 | *                  | 1,31                         | 0,09    | 0,01    | 0,27    |
| Cebola                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 5,00           | 1 colher de sobremesa | 5,00                      | 3,50   | 1,43 | *                  | 1,38                         | 0,06    | 0,00    | 0,31    |
| Óleo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 5,00           | 1 colher de sobremesa | 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    |
| TOTAL EM 100G                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                       |                           |        |      |                    | 21,64                        | 0,98    | 0,15    | 4,23    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar e cortar em tiras o repolho, em cubos a cenoura, o chuchu;<br>2. Cozinhar os legumes no vapor em uma cuscuzeira;<br>3. Picar a cebolinha, o pimentão verde, o tomate e a cebola e refogar em uma frigideira com óleo juntamente com o repolho, a cenoura e o chuchu;<br>4. Acertar o sal, retirar do fogo e deixar amornar;<br>5. Servir conforme o cardápio. |                |                       |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |                       | PESO DA PORÇÃO (g): 146 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<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                  |                |                    |                        |        |      |                    |                              |         |         |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 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         | 5 colheres de sopa | 100,00                 | 100,00 | 1,00 | *                  | 30,59                        | 0,47    | 0,11    | 7,80    |
| Açúcar                                                                                                                                                                                           | 20,00          | 1 colher de sopa   | 20,00                  | 20,00  | 1,00 | *                  | 77,31                        | 0,06    | 0,00    | 19,91   |
| TOTAL EM 100G                                                                                                                                                                                    |                |                    |                        |        |      |                    | 89,92                        | 0,44    | 0,09    | 23,09   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;<br>2. Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar;<br>3. Servir conforme o cardápio.                                    |                |                    |                        |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100,00                                                                                                                                                                           |                |                    | PESO DA PORÇÃO (g):110 |        |      |                    | 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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                  |                |                    |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|--------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos |                |                    |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE ACEROLA                                                                                                                                                              |                |                    |                          |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                      | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                   | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Polpa de acerola                                                                                                                                                                                 | 100,00         | 5 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 100G                                                                                                                                                                                    |                |                    |                          |        |      |                    | 82,71                        | 0,55    | 0,00    | 21,21   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;<br>2. Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar;<br>3. Servir conforme o cardápio.                                    |                |                    |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100 g                                                                                                                                                                            |                |                    | PESO DA PORÇÃO (g): 60 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<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                  |                |                    |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|---------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos |                |                    |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJÁ                                                                                                                                                                 |                |                    |                           |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                      | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                    | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Polpa de cajá                                                                                                                                                                                    | 100,00         | 5 colheres de sopa | 100,00                    | 100,00 | 1,00 | *                  | 26,33                        | 0,59    | 0,17    | 6,37    |
| Açúcar                                                                                                                                                                                           | 20,00          | 1 colher de sopa   | 20,00                     | 20,00  | 1,00 | *                  | 77,31                        | 0,06    | 0,00    | 19,91   |
| TOTAL EM 100G                                                                                                                                                                                    |                |                    |                           |        |      |                    | 86,37                        | 0,54    | 0,14    | 21,90   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;<br>2. Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar;<br>3. Servir conforme o cardápio.                                    |                |                    |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100 g                                                                                                                                                                            |                |                    | PESO DA PORÇÃO (g): 120 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<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                  |                |                    |                                  |        |      |                    |                                     |         |         |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos |                |                    |                                  |        |      |                    |                                     |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJU                                                                                                                                                                 |                |                    |                                  |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                      | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                           | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Polpa de caju                                                                                                                                                                                    | 100,00         | 5 colheres de sopa | 100,00                           | 100,00 | 1,00 | *                  | 36,57                               | 0,48    | 0,15    | 9,35    |
| Açúcar                                                                                                                                                                                           | 20,00          | 1 colher de sopa   | 20,00                            | 20,00  | 1,00 | *                  | 77,31                               | 0,06    | 0,00    | 19,91   |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                            |                |                    |                                  |        |      |                    | 94,90                               | 0,45    | 0,13    | 24,38   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;<br>2. Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar;<br>3. Servir conforme o cardápio.                                    |                |                    |                                  |        |      |                    |                                     |         |         |         |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                     |                |                    | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 120 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 20 minutos</b> |         |         |         |

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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                  |                |                    |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|---------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos |                |                    |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE GOIABA                                                                                                                                                               |                |                    |                           |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                      | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                    | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Polpa de goiaba                                                                                                                                                                                  | 100,00         | 5 colheres de sopa | 100,00                    | 100,00 | 1,00 | *                  | 54,17                        | 1,09    | 0,44    | 13,01   |
| 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                                                                                                                                                                                   |                |                    |                           |        |      |                    | 109,57                       | 0,96    | 0,37    | 27,43   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;<br>2. Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar;<br>3. Servir conforme o cardápio.                                    |                |                    |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100 g                                                                                                                                                                            |                |                    | PESO DA PORÇÃO (g): 120 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<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                  |                |                    |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|---------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos |                |                    |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE MARACUJÁ                                                                                                                                                             |                |                    |                           |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                      | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                    | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Polpa de maracujá                                                                                                                                                                                | 100,00         | 5 colheres de sopa | 100,00                    | 100,00 | 1,00 | *                  | 38,76                        | 0,81    | 0,18    | 9,60    |
| 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                                                                                                                                                                                   |                |                    |                           |        |      |                    | 96,73                        | 0,73    | 0,15    | 24,59   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;<br>2. Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar;<br>3. Servir conforme o cardápio.                                    |                |                    |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100 g                                                                                                                                                                            |                |                    | PESO DA PORÇÃO (g): 120 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<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                  |                |                    |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|---------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 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         | 5 colheres de sopa | 100,00                    | 100,00 | 1,00 | *                  | 91,00                        | 0,88    | 2,47    | 19,37   |
| 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                                                                                                                                                                                   |                |                    |                           |        |      |                    | 140,26                       | 0,79    | 2,06    | 32,73   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;<br>2. Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar;<br>3. Servir conforme o cardápio.                                    |                |                    |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100 g                                                                                                                                                                            |                |                    | PESO DA PORÇÃO (g): 120 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<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                  |                |                |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|---------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos |                |                |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: TANGERINA                                                                                                                                                                    |                |                |                           |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                      | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g)                    | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Tangerina                                                                                                                                                                                        | 100,00         | 1 unidade      | 100,00                    | 66,66  | 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:<br>1. Higienizar e servir de acordo com o cardápio                                                                                                                              |                |                |                           |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100 g                                                                                                                                                                            |                |                | PESO DA PORÇÃO (g): 100 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<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                     |                |                       |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|--------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                    |                |                       |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: VINAGRETE (Tomate, cebola e cheiro verde)                                                                                                                                                       |                |                       |                          |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL       |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                         | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA        | PB (g)                   | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)               | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Cebola                                                                                                                                                                                                              | 20,00          | 1 colher de sopa      | 20,00                    | 13,99  | 1,43 | *                  | 5,51                         | 0,24    | 0,01    | 1,24    |
| Tomate                                                                                                                                                                                                              | 20,00          | 1 colher de sopa      | 20,00                    | 17,09  | 1,17 | *                  | 2,62                         | 0,19    | 0,03    | 0,54    |
| Cheiro verde                                                                                                                                                                                                        | 20,00          | 1 colher de sopa      | 20,00                    | 17,24  | 1,16 | *                  | 5,86                         | 0,48    | 0,07    | 1,01    |
| Limão                                                                                                                                                                                                               | 5,00           | 1 colher de sobremesa | 5,00                     | 2,38   | 2,10 | *                  | 0,76                         | 0,02    | 0,00    | 0,26    |
| Sal                                                                                                                                                                                                                 | 1,00           | 1/8 de colher de sopa | 1,00                     | 1,00   | 1,00 | *                  | 0,00                         | 0,00    | 0,00    | 0,00    |
| TOTAL EM 100 G                                                                                                                                                                                                      |                |                       |                          |        |      |                    | 28,54                        | 1,80    | 0,23    | 5,89    |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar os vegetais;<br>2. Cortar em cubinhos o tomate, a cebola e o cheiro verde;<br>3. Temperar com sal e limão;<br>4. Dispor em uma travessa;<br>5. Servir conforme o cardápio. |                |                       |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
| RENDIMENTO (g): 100 g                                                                                                                                                                                               |                |                       | PESO DA PORÇÃO (g): 66 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<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                        |                |                    |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|--------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                       |                |                    |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
| 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) |
| Abacate                                                                                                                                                                                                                | 45,00          | 2 colheres de sopa | 45,00                    | 29,80  | 1,51 | *                  | 28,65                        | 0,37    | 2,50    | 1,80    |
| Açúcar                                                                                                                                                                                                                 | 20,00          | 1 colher de sopa   | 20,00                    | 20,00  | 1,00 | *                  | 77,31                        | 0,06    | 0,00    | 19,91   |
| Leite em 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                                                                                                                                                                                                         |                |                    |                          |        |      |                    | 294,12                       | 7,90    | 11,29   | 42,32   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar, retirar o caroço e extrair a polpa do abacate;<br>2. Liquidificar com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogenia;<br>3. Servir conforme o cardápio. |                |                    |                          |        |      |                    |                              |         |         |         |
| 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

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

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

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                  |                |                    |                                  |        |      |                    |                                     |         |         |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos |                |                    |                                  |        |      |                    |                                     |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA 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 de acerola                                                                                                                                                                                 | 100,00         | 5 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   |
| Leite em pó                                                                                                                                                                                      | 20,00          | 1 colher de sopa   | 20,00                            | 20,00  | 1,00 | *                  | 99,33                               | 5,08    | 5,38    | 7,84    |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                            |                |                    |                                  |        |      |                    | 141,84                              | 4,10    | 3,84    | 23,78   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;<br>2. Liquidificar com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogenia;<br>3. Servir conforme o cardápio. |                |                    |                                  |        |      |                    |                                     |         |         |         |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                     |                |                    | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 140 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b> |         |         |         |

**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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                  |                |                    |                                  |        |      |                    |                                     |         |         |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos |                |                    |                                  |        |      |                    |                                     |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE CAJÁ                                                                                                                                                             |                |                    |                                  |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                      | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA     | PB (g)                           | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Polpa de cajá                                                                                                                                                                                    | 100,00         | 5 colheres de sopa | 100,00                           | 100,00 | 1,00 | *                  | 54,17                               | 1,09    | 0,44    | 13,01   |
| Açúcar                                                                                                                                                                                           | 20,00          | 1 colher de sopa   | 20,00                            | 20,00  | 1,00 | *                  | 77,31                               | 0,06    | 0,00    | 19,91   |
| Leite em pó                                                                                                                                                                                      | 20,00          | 1 colher de sopa   | 20,00                            | 20,00  | 1,00 | *                  | 99,33                               | 5,08    | 5,38    | 7,84    |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                            |                |                    |                                  |        |      |                    | 54,17                               | 1,09    | 0,44    | 13,01   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;<br>2. Liquidificar com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogenia;<br>3. Servir conforme o cardápio. |                |                    |                                  |        |      |                    |                                     |         |         |         |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                     |                |                    | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 140 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b> |         |         |         |

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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                         |                |                      |                                  |        |      |                    |                                     |         |         |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos                                                        |                |                      |                                  |        |      |                    |                                     |         |         |         |
| NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE MAMÃO E AVEIA                                                                                                                                                                                                           |                |                      |                                  |        |      |                    | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL              |         |         |         |
| INGREDIENTE                                                                                                                                                                                                                                             | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA       | PB (g)                           | PL (g) | FC   | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal)                      | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Mamão                                                                                                                                                                                                                                                   | 50,00          | 2 ½ colheres de sopa | 50,00                            | 33,33  | 1,50 | *                  | 13,38                               | 0,15    | 0,04    | 3,48    |
| Açúcar                                                                                                                                                                                                                                                  | 20,00          | 1 colher de sopa     | 20,00                            | 20,00  | 1,00 | *                  | 77,31                               | 0,06    | 0,00    | 19,91   |
| Aveia                                                                                                                                                                                                                                                   | 20,00          | 1 colher de sopa     | 20,00                            | 20,00  | 1,00 | *                  | 78,76                               | 2,78    | 1,70    | 13,33   |
| Leite em pó                                                                                                                                                                                                                                             | 20,00          | 1 colher de sopa     | 20,00                            | 20,00  | 1,00 | *                  | 99,33                               | 5,08    | 5,38    | 7,84    |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                                                                                   |                |                      |                                  |        |      |                    | 288,00                              | 8,66    | 7,63    | 47,73   |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Higienizar e retirar os caroços do mamão, extrair a polpa e cortar em cubos;<br>2. Liquidificar a fruta com água, açúcar, leite em pó integral e aveia até ficar uma mistura homogenia;<br>3. Servir conforme o cardápio. |                |                      |                                  |        |      |                    |                                     |         |         |         |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                                                                            |                |                      | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 110 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b> |         |         |         |

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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                  |                |                    |                                  |        |      |                    |                                     |             |             |              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO<br>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio<br>MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial / ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO- AEE<br>FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos |                |                    |                                  |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA 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)      |
| Carne                                                                                                                                                                                            | 100,00         | 5 colheres de sopa | 100,00                           | 100,00 | 1,00 | *                  | 38,76                               | 0,81        | 0,18        | 9,60         |
| Açúcar                                                                                                                                                                                           | 20,00          | 1 colher de sopa   | 20,00                            | 20,00  | 1,00 | *                  | 77,31                               | 0,06        | 0,00        | 19,91        |
| Leite em pó                                                                                                                                                                                      | 20,00          | 1 colher de sopa   | 20,00                            | 20,00  | 1,00 | *                  | 99,33                               | 5,08        | 5,38        | 7,84         |
| <b>TOTAL EM 100 G</b>                                                                                                                                                                            |                |                    |                                  |        |      |                    | <b>153,86</b>                       | <b>4,26</b> | <b>3,97</b> | <b>26,67</b> |
| <b>MODO DE PREPARO:</b><br>1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;<br>2. Liquidificar com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogenia;<br>3. Servir conforme o cardápio. |                |                    |                                  |        |      |                    |                                     |             |             |              |
| <b>RENDIMENTO (g): 100 g</b>                                                                                                                                                                     |                |                    | <b>PESO DA PORÇÃO (g): 140 g</b> |        |      |                    | <b>TEMPO DE PREPARO: 30 minutos</b> |             |             |              |

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