

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

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

GOVERNO ESTADO DO MARANHÃO

CARLOS ORLEANS BRANDÃO JÚNIOR

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO

JANDIRA DIAS ARAUJO SILVA

SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO

MARLILDE MENDONÇA DE ABREU

SUPERINTENDÊNCIA DE SUPRIMENTOS

JAQUELINE JANSEN PEREIRA

SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

DIOGO MARQUES DOS SANTOS

SETOR DE NUTRIÇÃO

MOISANE DE JESUS AMORIM PINHEIRO (Responsável Técnico)

CRN11: 4557

DIANA MESSALA PINHEIRO DA SILVA MONTEIRO (Quadro Técnico)

CRN11: 3555

MARIA DO SOCORRO MENDES JANSEN (Quadro Técnico)

CRN11: 8034

SUZANA BORBA FONSECA DA SILVA (Quadro Técnico)

CRN11: 4418

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

PREPARAÇÕES

1. Abacaxi
2. Achocolatado
3. Arroz 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 frango (arroz, peito de frango em cubos, milho verde, cebolinha)
11. Arroz com João Gomes
12. Arroz com macarão
13. Arroz com verduras (arroz, quiabo, abóbora, maxixe)
14. Arroz com vinagreira
15. Arroz com vinagreira (arroz e vinagreira)
16. Arroz Maria Isabel (arroz e carne bovina em cubos)
17. Arroz Nordestino (arroz, carne bovina em cubos, feijão verde, abóbora e cheiro verde)
18. Assado de panela de carne suína
19. Baião de dois (arroz e feijão)
20. Baião de dois (arroz e feijão)
21. Baião de dois (arroz, feijão verde)
22. Banana
23. Bife de carne bovina
24. Biscoito Maisena

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

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

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

- 109. salada de legumes cozidos (chuchu, cenoura, batata inglesa)
- 110. Salada refogada (Abobrinha e Pimentão)
- 111. Salada refogada (Beterraba e Couve)
- 112. Salada refogada (chuchu, tomate e coentro)
- 113. Salada refogada (repolho, cenoura, chuchu e cebolinha)
- 114. Suco de abacaxi
- 115. Suco de acerola
- 116. Suco de cajá
- 117. Suco de caju
- 118. Suco de goiaba
- 119. Suco de maracujá
- 120. Suco de murici
- 121. Tangerina
- 122. Vinagrete
- 123. Vitamina de Abacate
- 124. Vitamina de acerola
- 125. Vitamina de cajá
- 126. Vitamina de mamão e aveia
- 127. Vitamina de maracujá

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

APRESENTAÇÃO

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

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

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

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

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

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

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

ORIENTAÇÕES IMPORTANTES

CALCULANDO AS QUANTIDADES DE PER CAPITAS

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

Exemplo: Arroz de couve com ovos mexidos

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

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

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

Exemplo: COUVE

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

Exemplo: OVO

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS

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

Preparação da solução clorada



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

HIGIENIZAÇÃO DAS BANCADAS

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

HIGIENIZAÇÃO DOS UTENSÍLIOS

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

HIGIENIZAÇÃO DAS HORTALIÇAS

1. Higienizar os utensílios e superfícies onde são manipulados os alimentos;
2. Desfolhar as 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^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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: 1. Higienizar, descascar e cortar em rodela; 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 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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
TOTAL EM 100G							368,29	6,86	3,48	74,91
MODO DE PREPARO: 1. Em uma panela acrescentar o alho amassado, o óleo, o sal e o arroz; 2. Refogar bem e depois acrescentar água; 3. Tampar a panela e deixar cozinhar por cerca de 30 minutos ou até amolecer; 4. 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 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar adequadamente a vinagreira e cortar em tiras. Reservar; 2. Colocar em uma panela de pressão o feijão e a água não enchendo até a borda da panela; 3. Levar ao fogo e depois de pegar a pressão, abaixar o fogo e deixar terminar de cozinhar, sem desmanchar, escorrer o feijão. Reservar; 4. Descongelar adequadamente a carne, cortar em pequenos cubos e temperar com alho, limão, alho e sal; 5. Refogar a carne nos outros temperos numa panela aquecida com óleo. Deixar cozinhar; 6. Após cozido, retirar apenas a carne da panela. Reservar; 7. Na panela do caldo da carne botar para cozinhar o arroz com a vinagreira; 8. Após o cozimento do arroz acrescentar a carne em cubos, o feijão e misturar.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO: 95 g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar em cubos a abóbora e reservar; 2. Colocar óleo, a cebola, a abóbora numa panela refogar até dourar; 3. Acrescentar arroz, sal e água fervente e deixar cozinhar até amolecer e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO: 78,14 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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
TOTAL EM 100G							316,28	5,97	2,98	64,10
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e descascar a cenoura, cortar em cubos e reservar; 2. Em uma panela acrescentar o alho amassado, a cenoura, o óleo, o sal e o arroz; 3. Refogar bem e depois acrescentar água; 4. Tampar a panela e deixar cozinhar; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 115 g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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
MODO DE PREPARO: 1. Em uma panela acrescentar o alho amassado, o óleo, a cenoura picada, milho verde, o sal e o arroz; 2. Refogar bem e depois acrescentar água; 3. Tampar a panela e deixar cozinhar; 4. Acrescentar o arroz, deixar cozinhar e finalizar com cebolinha; 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^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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
TOTAL EM 100G							352,87	6,86	3,37	71,63
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a couve e cortar bem fininha e reservar; 2. Em uma panela acrescentar o alho amassado, o óleo, o sal e o arroz; 3. Refogar bem e depois acrescentar a couve e a água; 4. Tampar a panela e deixar cozinhar até ficar macio; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 115 g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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
TOTAL EM 100G							268,07	11,84	4,84	42,65
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente o frango, cortá-lo em cubos e refogar com os temperos; 2. Adicionar o arroz e a água fervente ao frango refogado. Deixar cozinhar por aproximadamente 30 minutos ou está tudo bem cozido; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 45 g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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
TOTAL EM 100G							317,79	6,31	2,99	64,81
MODO DE PREPARO: 1. Em uma panela acrescentar o alho amassado e o óleo; 2. Refogar as folhas de João Gomes (previamente lavadas) bem e depois acrescentar o arroz e refogar mais um pouco; 3. Acrescentar a água e o sal e deixar cozinhar; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 115 g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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
MODO DE PREPARO: 1. Em uma panela acrescentar o alho amassado e o óleo; 2. Acrescentar o macarrão e fritar, em seguida acrescentar o arroz e fritar mais um pouco e depois acrescentar água e sal; 3. Deixar cozinhar; 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 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar o quiabo, a abóbora e o maxixe cortar em pedaços pequenos e reservar; 2. Em uma panela acrescentar o alho amassado, o óleo, o sal e o arroz; 3. Refogar bem e depois acrescentar os legumes reservados e a água; 4. Tampar a panela e deixar cozinhar até tudo ficar macio; 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^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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	90,0 g	1 colher de servir	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Vinagreira	15,0 g	2 colheres de sopa	15,00	10,00	1,50	*	2,60	0,21	0,04	0,49
Alho	1,0 g	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Sal	1,0 g	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,0 g	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100 G							335,66	6,40	3,18	68,24
MODO DE PREPARO: 1. Em uma panela acrescentar o alho amassado e o óleo; 2. Refogar as folhas de vinagreira (previamente lavadas) bem e depois acrescentar o arroz e refogar mais um pouco; 3. Acrescentar a água e o sal e deixar cozinhar; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 110 g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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
TOTAL EM 100 G							273,55	11,14	8,38	37,06
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos; 2. Aquecer o óleo e refogar a carne com o alho, o sal, a cebola e o colorau; 3. Adicionar o arroz e água fervente e deixar cozinhar até amolecer; 4. Finalizar com cheiro verde e servir conforme o cardápio.										
REDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 81 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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	1,00	1/8 de colher de sopa	50,00	42,37	1,18	*	61,03	8,82	2,59	0,00
Feijão-verde	20,00	1 colher de sopa	20,00	13,16	1,52	*	15,97	0,42	0,41	2,67
Cheiro verde	1,00	1/3 dente alho	10,00	8,62	1,16	*	2,93	0,24	0,04	0,50
Cebola	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1 colher de sobremesa	5,00	4,27	1,17	*	0,65	0,05	0,01	0,13
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta de cheiro	1,00	1/8 de colher de sopa	3,00	2,50	1,20	*	0,68	0,05	0,01	0,12
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	2,00	2,00	1,00	*	0,14	0,01	0,00	0,04
Sal	3,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Limão	1,00	1/8 colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,34	0,01	0,00	0,12
TOTAL EM 100 G							295,43	11,23	6,95	45,91
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente a carne, cortando em pequenos cubos e temperar com limão e sal; 2. Refogar a carne nos outros temperos numa panela aquecida com óleo. Deixar cozinhar; 3. Após o cozido, acrescentar o arroz, o feijão e a abóbora cortada em cubos e deixar cozinhar; 4. Finalizar com o cheiro verde, servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO: 95 g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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
TOTAL EM 100G							244,10	24,33	15,34	0,65
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente a carne suína, cortar em cubos e temperar com alho, cebola, colorau, tomate, pimenta de cheiro, pimenta do reino e sal; 2. Em uma panela de pressão, refogar tudo e acrescentar pouca água até cozinhar por completo e ficar macia, depois colocar na assadeira e levar ao forno para assar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 195 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 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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
TOTAL EM 100G							359,83	10,73	3,16	70,94
MODO DE PREPARO: 1. Em uma panela acrescentar o alho amassado, o óleo, o sal e o arroz; 2. Refogar bem e depois acrescentar água; 3. Tampar a panela e deixar cozinhar; 4. Cozinhar o feijão como de costume; 5. Misturar o feijão cozido ao arroz cozido; 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 135 g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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
TOTAL EM 100G							359,83	10,73	3,16	70,94
MODO DE PREPARO: 1. Em uma panela acrescentar o alho amassado, o óleo, o sal e o arroz; 2. Refogar bem e depois acrescentar água; 3. Tampar a panela e deixar cozinhar; 4. Cozinhar o feijão verde como de costume; 5. Misturar o feijão verde cozido ao arroz cozido; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 135 g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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: 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 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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
TOTAL EM 100G							386,36	39,41	23,84	1,27
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em bifes e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 2. Fritar os bifes em pouca quantidade, para não acumular água; 3. Servir conforme os cardápios.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 249 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO MAISENA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (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: 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 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO ROSQUINHA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Biscoito rosquinha	30,00 g	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: 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 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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: 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 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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
TOTAL EM 100G							38,84	1,72	2,07	4,54
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar os vegetais e cortar; 2. Refogar com alho, cebola, óleo, tomate, pimenta de cheiro, pimenta do reino, colorau e sal a gosto; 3. Mexer e bater as até ficarem macios; 4. Cozinhar até amolecer; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 200 g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar o alface, o tomate, picar e reservar. <u>Carne Moída</u> 1. Descongelar adequadamente a carne e temperar com alho, colorau, limão, óleo, pimenta do reino; 2. Refogar e cozinhar a carne moída com cebola, pimenta de cheiro e tomate em óleo quente; 3. Mexer e não adicionar água e deixar cozinhar. <u>Montagem do cachorro quente</u> Cortar o pão ao meio e adicionar a carne moída cozida, o tomate e o alface;										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO: 78,14 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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
MODO DE PREPARO: 1. Ferver a água e ainda no fogo acrescentar o café e o açúcar; 2. Coar; 3.Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 15 g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar os ovos e quebrá-los em uma vasilha separada. Reservar; 2. Refogar o alho, cebola, colorau, pimenta de cheiro, pimenta do reino, pimentão e tomate numa panela aquecida com óleo; 3. Acrescentar água e aos poucos a farinha branca, mexendo sempre para não embolar, deixar no ponto de creme; 4. Adicionar os ovos da vasilha e o sal e finalizar com a cebolinha e o cheiro verde; 5. Deixar cozinhar por 20 minutos; 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^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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
TOTAL EM 100G							145,05	13,52	9,16	1,83
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar a carne bovina adequadamente conforme as informações da embalagem, cortar em pedaços e temperar; 2. Refogar a carne numa panela aquecida com óleo, depois adicionar os temperos e água e deixar cozinhar até amolecer; 3. Retirar do fogo, deixar amornar e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 195 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^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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
TOTAL EM 100G							130,24	16,61	6,28	0,97
MODO DE PREPARO:										
1. Descongelar a carne bovina adequadamente conforme as informações da embalagem, cortar e temperar;										
2. Refogar a carne numa panela aquecida com óleo, depois adicionar água e deixar cozinhar até amolecer um pouco;										
3. Higienizar e cortar os vegetais e adicionar na panela juntamente com a carne e deixar cozinhar até que amoleçam;										
4. Retirar do fogo, deixar amornar e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 235 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 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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
TOTAL EM 100G							130,24	16,61	6,28	0,97
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cortar os vegetais. Reservar; 2. Descongelar adequadamente, refogar a carne com os temperos; 3. Deixar cozinhar até amolecer e em seguida desfiar; 4. Adicionar o cheiro verde na carne; 5. Mexer para misturar tudo; servir conforme o cardápio										
RENDIMENTO (g): 100,00			RENDIMENTO (g): 100,00				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 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente a carne suína, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, pimenta do reino, limão e sal; 2. Refogar e cozinhar a carne suína numa panela aquecida com óleo; 3. Fritar a carne suína com as cebolas higienizadas e cortadas em rodela até dourar. 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 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 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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
TOTAL EM 100 G							102,78	2,42	9,22	4,29
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar adequadamente a couve e a cebola, cortar a couve em tiras e a cebola em pedaços pequenos. Reservar; 2. Em uma panela aquecida com o óleo, colocar primeiro a cebola e o sal e deixar dourar por aproximadamente 5 minutos; 3. Em seguida acrescentar a couve e deixar refogar por 2 minutos; servir de acordo com 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 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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
MODO DE PREPARO: 1. Retirar o flocão de arroz da embalagem, adicionar o sal a gosto e água para hidratar por 10 minutos; 2. Depositar em uma cuscuzeira e levar ao fogo por cerca de 10 minutos ou até que esteja cozido; 3. Porcionar e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 41 g				TEMPO DE PREPARO: 10 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cortar o manjeriço e o cheiro verde. Reservar; 2. Ferver água com um pouco de sal e óleo; 3. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos; 4. Deixar escorrer o macarrão e reservar; 5. Higienizar a lata de sardinha; 6. Refogar a sardinha com os outros temperos numa panela aquecida com óleo da sardinha; 7. Quando estiver quase pronto, adicione o manjeriço e o cheiro verde e deixe cozinhar mais 5 minutos; 8. 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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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
TOTAL EM 100G							359,11	1,14	6,43	74,27
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a cebola, picar e reservar; 2. Aquecer em um tacho ou frigideira o óleo e adicionar a cebola para refogar; 3. Adicionar o colorau e o sal e em seguida a farinha branca; 4. Deixar fritar mexendo sempre; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 50 g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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
TOTAL EM 100 G							188,01	3,99	3,08	35,91
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cortar em tiras a couve e ralar a cenoura e faça o cuscuz de flocão como de costume e esfarela. Reservar; 2. Higienizar os ovos e quebra um a um em uma vasilha; 3. Aquecer em uma panela o óleo, a manteiga e a cebola, até que a cebola fique dourada; 4. Acrescentar o alho fatiado e deixar ficar tudo dourado (o alho tosta mais rápido que a cebola); 5. Em seguida acrescentar os ovos, couve e a cenoura; 6. Adicionar uma parte do sal no refogado e mexa; 7. Deixe o ovo ficar no ponto; 8. Acrescentar o flocão aos poucos e mexendo sem parar em fogo baixo para não queimar; 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 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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
TOTAL EM 100G							185,63	15,55	5,90	16,60
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar a carne bovina adequadamente conforme as informações da embalagem, temperar; 2. Higienizar a cebola, picar e reservar; 3. Aquecer em uma panela o óleo e adicionar a cebola e refogar a carne; 4. Deixar fritar mexendo sempre e depois acrescentar a farinha e deixar fritar mais um pouquinho finalizar com a cebolinha e o cheiro verde; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 50,00				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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
TOTAL EM 100 G							234,30	6,07	6,74	37,09
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar corretamente os ovos em água corrente; 2. Em uma bacia quebrar um a um e reservar; 3. Em uma panela aquecida com óleo dourar os temperos, cebolinha, cebola, tomate, pimenta de cheiro, colorau e sal; 4. Após o refogado colocar os ovos e deixar fritar por 2 minutos; 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.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 106,30				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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
TOTAL EM 100 G							234,30	6,07	6,74	37,09
MODO DE PREPARO: 1.Higienizar corretamente os ovos em água corrente; 2.Em uma bacia quebrar um a um e reservar; 3.Em uma panela aquecida com óleo dourar os temperos, cebolinha, cebola, tomate, pimenta de cheiro, colorau e sal; 4.Após o refogado colocar os ovos e deixar fritar por 2 minutos; 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.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 106 g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cortar as bananas em cubos e reservar; 2. Refogar o alho, sal, cebola e colorau e acrescentar os ovos; 3. Colocar a farinha de deixar torrar, finalizar com a cheiro verde. 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 164 g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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
MODO DE PREPARO: 1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 60 minutos; 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; 3. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 4. Adicionar água e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos após pegar pressão; 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 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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
MODO DE PREPARO: 1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 1 horas; 2. Higienizar, descascar e cortar em cubos a abóbora e reservar; 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; 4. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 5. Adicionar água e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos após pegar pressão; 6. Retirar do fogo, acrescentar a abóbora e cozinhar por mais 10 minutos ou até amolecer tanto o feijão quanto a abóbora; 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 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM ABÓBORA, MAXIPE 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
TOTAL EM 100G							124,44	6,40	2,75	19,48
MODO DE PREPARO: 1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Higienizar, descascar e cortar em cubos a abóbora, o maxixe e o quiabo e reservar; 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; 4. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 5. Adicionar água e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos após pegar pressão; 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; 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 155 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 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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
MODO DE PREPARO: 1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Higienizar e cortar em pedaços as folhas de couve e reservar; 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; 4. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 5. Adicionar água e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos após pegar pressão; 6. Retirar do fogo, acrescentar as folhas de couve e deixar cozinhar por mais 10 minutos; 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 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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
MODO DE PREPARO: 1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Higienizar as folhas de João Gomes e reservar; 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; 4. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 5. Adicionar água e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos após pegar pressão; 6. Retirar do fogo, acrescentar as folhas de João Gomes e deixar cozinhar por mais 10 minutos; 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 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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
TOTAL EM 100G							124,44	6,40	2,75	19,48
MODO DE PREPARO: 1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 1 horas; 2. Higienizar, descascar e cortar em cubos o maxixe e o quiabo e reservar; 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; 4. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 5. Adicionar água e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos após pegar pressão; 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; 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 155 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 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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
TOTAL EM 100G							220,40	10,35	6,20	32,23
MODO DE PREPARO: 1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 1 horas; 2. Higienizar e cortar em pedaços o repolho, reservar; 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; 4. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 5. Adicionar água e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos após pegar pressão; 6. Retirar do fogo, acrescentar o repolho e deixar cozinhar por mais 10 minutos; 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 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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
TOTAL EM 100G							227,65	16,65	6,01	27,83
MODO DE PREPARO: 1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 1 horas; 2. Higienizar, descascar e cortar em cubos o quiabo, o maxixe e a abóbora, reservar; 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; 4. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 5. Adicionar água e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos após pegar pressão; 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; 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 234 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 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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
TOTAL EM 100G							132,84	19,74	2,76	5,90
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar o peito de frango adequadamente conforme as instruções da embalagem; 2. Cortar em filés e temperar com suco de limão, alho, colorau, pimenta do reino e sal e empanar com farinha de trigo; 3. Colocar numa frigideira o óleo e deixar esquentar bem; 4. Acrescentar bem devagar 1 por 1 e deixar fritar; 5. Distribuir os filés numa travessa forrada com papel toalha para tirar o excesso do óleo. 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 199 g				TEMPO DE PREPARO: 1 h			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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
TOTAL EM 100G							150,43	18,88	7,59	0,49
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar o peito de frango adequadamente conforme as instruções da embalagem; 2. Higienizar os vegetais cortar e reservar; 3. Cortar em filés pequenos e temperar com alho amassado, pimenta de cheiro, tomate, pimenta do reino, colorau e sal; 4. Em uma frigideira refogar e quando estiver mais reduzida a água adicionar o óleo e fritar; 5. Ao final da fritura adicionar a cebola cortada à Julianne, mexer para envolver mais a cebola; 6. Retirar do fogo e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 195 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^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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
TOTAL EM 100G							150,43	18,88	7,59	0,49
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar a coxa e sobrecoxa, adequadamente conforme as instruções da embalagem; 2. Higienizar os vegetais cortar e reservar; 3. Limpar e temperar o frango com alho amassado, pimenta de cheiro, tomate, pimenta do reino, colorau e sal; 4. Em uma panela refogar e quando estiver mais reduzida a água adicionar o óleo numa forma e levar ao forno para assar; 6. Retirar do fogo e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 195 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^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO COZIDO COM 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)
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
TOTAL EM 100G							150,43	18,88	7,59	0,49
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar o peito de frango adequadamente conforme as instruções da embalagem; 2. Cortar o frango em cubos e temperar; 3. higienizar e cortar os vegetais e reservar; 4. Em uma panela aquecer o óleo e refogar os cubos de peito de frango; 5 Adicionar ao refogado água, a batata inglesa e a cenoura e deixar terminar de cozinhar; 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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar o frango adequadamente conforme as informações da embalagem, cortar em cubos e temperar; 2. Refogar numa panela aquecida com óleo, depois adicionar água e deixar cozinhar até amolecer; 3. Dissolver a farinha de trigo em leite líquido e adicionar na panela e deixar cozinhar por mais 5 minutos; 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 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar o peito de frango adequadamente conforme as instruções da embalagem; 2. Cortar o frango em cubos e temperar; 3. higienizar e cortar os vegetais e reservar; 4. Em uma panela aquecer o óleo e grelhar os cubos de peito de frango; 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^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar o peito de frango adequadamente conforme as instruções da embalagem; 2. Cortar o frango em cubos e temperar; 3. higienizar e cortar os vegetais e reservar; 4. Em uma panela aquecer o óleo e grelhar os cubos de peito de frango; 5. Retirar do fogo, deixar amornar e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO: 146, 92 g				TEMPO DE PREPARO: 1h e 30 min			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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: 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 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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
TOTAL EM 100G							145,05	13,52	9,16	1,83
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar a carne bovina adequadamente conforme as instruções da embalagem; 2. Higienizar os vegetais cortar e reservar; 3. Cortar em iscas pequenas e temperar com alho amassado, pimenta de cheiro, tomate, pimenta do reino, colorau e sal; 4. Em uma frigideira refogar e quando estiver mais reduzida a água adicionar o óleo e fritar; 5. Ao final da fritura adicionar a cebola cortada à Julianne, mexer para envolver mais a cebola; 6. Retirar do fogo e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 70 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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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: 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 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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
MODO DE PREPARO: 1. Colocar água e o leite em pó no liquidificador, conforme instruções da embalagem; 2. Bater até formar uma mistura homogênea; servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 40 g				TEMPO DE PREPARO: 10 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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: 1.Higienizar a maçã e distribuir aos alunos conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 75 g				TEMPO DE PREPARO: 10 min			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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
TOTAL EM 100G							141,42	7,17	7,81	51,36
MODO DE PREPARO: 1. Ferver água com um pouco de sal e óleo; 2. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos; 3. Deixar escorrer o macarrão e reservar; 4. Acrescentar em uma panela aquecida com óleo, o alho amassado e cebola. Deixar dourar; 5. Adicionar o tomate, sal e colorau; 6. Mexer e retirar do fogo; 8. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 46,27 g				TEMPO DE PREPARO: 30 min			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e ralar a cenoura. Reservar; 2. Ferver água com um pouco de sal e óleo; 3. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos; 4. Deixar escorrer o macarrão e reservar; 5. Descongelar adequadamente, temperar e refogar a carne moída com alho, cebola, colorau, limão, óleo, pimenta de cheiro, sal e tomate; 6. Deixar cozinhar até amolecer; 7. Adicionar o macarrão cozido e salsa na carne moída; 8. Mexer e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 92g				TEMPO DE PREPARO: 40 min			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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
TOTAL EM 100G							142,94	15,58	6,32	15,88
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cortar os vegetais. Reservar; 2. Ferver água com um pouco de sal e óleo; 3. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos; 4. Escorrer o macarrão e reservar; 5. Descongelar adequadamente, temperar e refogar a carne moída com alho, cebola, colorau, limão, óleo, pimenta de cheiro, sal e tomate; 6. Deixar cozinhar até amolecer; 7. Adicionar o macarrão cozido, o cheiro verde e o milho verde na carne moída; 8. Mexer para misturar tudo; servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 289 g				TEMPO DE PREPARO: 2 horas			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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
MODO DE PREPARO: 1. Lavar e cortar em pedaços a macaxeira; 2. Deixar cozinhar em água e sal até que fique macia; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 75 g				TEMPO DE PREPARO: 40 min			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MAMÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Mamão	90,00	1 fatia média	90,00	57,69	1,56	*	23,17	0,26	0,07	6,02
TOTAL EM 100 G							40,16	0,46	0,12	10,44
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar o mamão; 2. Cortar em fatias e servir de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 90 g				TEMPO DE PREPARO: 10 min			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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: 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 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a melancia; 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 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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
MODO DE PREPARO: 1. Deixar a aveia de molho por 10 minutos para hidratar os flocos. 2. Colocar em uma panela a aveia, açúcar e o leite dissolvido em água filtrada; 3. Cozinhar em fogo baixo, sempre mexendo, até obter a consistência desejada; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 60 g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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
MODO DE PREPARO: 1. Deixar o milho branco de molho no mínimo 3 horas; 2. Colocar o milho com água na panela de pressão para cozinhar até amolecer; 3. Acrescentar o leite integral em pó dissolvido em água, açúcar e o coco ralado e deixar ferver bem; 4. Mexer sempre para não empelotar; 5. Retirar do fogo e deixar amornar; 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 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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
TOTAL EM 100G							408,46	9,73	11,98	66,30
MODO DE PREPARO: 1. Deixar a tapioca de molho no mínimo 30 minutos; 2. Colocar numa panela a tapioca hidratada com todos os outros ingredientes e levar ao fogo para cozinhar; 3. Mexer sempre para não empelotar; 4. Retirar do fogo e deixar amornar; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 85 g				TEMPO DE PREPARO: 50 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e separar a alface. Reservar; 2. Higienizar e cortar em rodela os tomates. Reservar; 3. Higienizar os ovos, quebrá-los em um recipiente. Reservar; 4. Aquecer uma frigideira com óleo e fritar os ovos; 5. Cotar o pão ao meio, rechear com ovo, alface e tomate, um a um; servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 119 g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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
TOTAL EM 100G							155,17	6,14	4,79	22,92
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar todas as frutas; 2. cortar as frutas em cubos pequenos e misturar em uma panela; 3. Porcionar nos copos e servir.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 230 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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar corretamente os ovos em água corrente; 2. Em uma bacia quebrar um a um e reservar; 3. Em uma frigideira aquecida com óleo despejar os ovos e adicionar o sal, deixar fritar bem; 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 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Pão	50,0	1 unidade	50,0	50,0	1,0	*	149,91	3,98	1,55	29,32
TOTAL EM 100 G							299,81	7,95	3,10	58,65
MODO DE PREPARO: 1.Servir conforme 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 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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	50,0	1 unidade	50,0	50,0	1,0	*	149,91	3,98	1,55	29,32
TOTAL EM 100G							145,31	17,32	7,75	0,58
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente carne moída; 2. Temperar e refogar a carne moída com alho, cebola, colorau, limão, óleo, pimenta de cheiro, sal e tomate; 3. Acrescentar água e deixar cozinhar até amolecer; 4. Cortar o pão e rechear com o molho de carne moída; servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 229 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 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXE COZIDO COM BATATA INGLESIA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
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
TOTAL EM 100G							107,04	11,91	5,53	1,83
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar os filés de peixe adequadamente; 2. Higienizar e descascar as batatas, cortar em pedaços e reservar; 3. Higienizar os ovos, cozinhar, descascar e reservar; 4. Temperar os filés de peixe e cozinhar com as batatas; 5. Deixar amornar e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 277 g				TEMPO DE PREPARO: 1h e 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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
TOTAL EM 100G							102,89	12,93	5,04	0,92
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar os filés de peixe adequadamente conforme as instruções da embalagem; 2. Temperar os filés de peixe com limão e sal; 3. Em uma frigideira aquecer o óleo e fritar; 4. Após fritar, dispor em uma travessa forrada com papel toalha para absorver parte do óleo; 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; 6. Adicionar água e deixar ferver um pouco para acrescentar os filés de peixe; 7. Deixar ferver mais um pouco para em seguida retirar do fogo; 6. Deixar amornar e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 208 g				TEMPO DE PREPARO: 1h e 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal; 2. Colocar numa frigideira óleo e deixar esquentar bem; 3. Acrescentar bem devagar 1 por 1 e deixar fritar; 4. Distribuir os peixes numa travessa forrada com papel toalha para tirar o excesso do óleo; 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 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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
MODO DE PREPARO: 1. Retirar as folhas da vinagreira dos talos e higienizar. Reservar; 2. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 3. Refogar a carne, a cebola, a pimenta de cheiro e o tomate numa panela aquecida com óleo; 4. Deixar cozinhar, quando estiver quase cozida, acrescentar a vinagreira, deixar cozinhar por mais 5 minutos e desligar o fogo; 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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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	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
MODO DE PREPARO: 1. Peneirar a farinha branca; 2. Colocar o caldo do peixe ou de carne numa panela para ferver; 3. Acrescentar a farinha branca no caldo e mexer para não embolar; 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^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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
							207,70	10,47	10,15	18,63
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar em cubos grandes a abóbora; 2. Cozinhar a abóbora em água sem sal até amolecer; 3. Escorrer e liquidificar a abóbora com leite e água até ficar uma mistura pastosa. Reservar; 4. Em uma panela refogar o alho, e a cebola com óleo e adicionar a abóbora liquidificada e sal a gosto e deixar cozinhar; 5. Retirar do fogo e deixar amornar; 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 67 g				TEMPO DE PREPARO: 40 MINUTOS			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar em cubos grandes as batatas inglesas; 2. Cozinhar as batatas em água sem sal até amolecer; 3. Escorrer e liquidificar as batatas com leite e água até ficar uma mistura pastosa. Reservar; 4. Em uma panela refogar o alho, e a cebola com óleo e adicionar as batatas liquidificadas e sal a gosto para cozinhar; 5. Retirar do fogo e deixar amornar; 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^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

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

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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
TOTAL EM 100G							12,62	1,11	0,12	2,59
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar os vegetais; 2. Cortar em tiras as folhas de alface, picar o pepino e o tomate; 3. Dispor em uma travessa; 4. Regar com suco de limão; 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 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar os vegetais; 2. Cortar em tiras as folhas de alface, picar o pepino e o tomate; 3. Dispor em uma travessa; 4. Regar com suco de limão; 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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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
TOTAL EM 100G							12,62	1,11	0,12	2,59
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar os vegetais; 2. Cortar em tiras as folhas de alface, picar o pepino e o tomate; 3. Dispor em uma travessa; 4. Regar com suco de limão; 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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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
TOTAL EM 100G							22,32	1,39	0,14	4,85
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar os vegetais; 2. Cortar em tiras as folhas de alface, picar o cheiro verde, cortar em cubinhos a cebolinha e ralar a beterraba; 3. Dispor em uma travessa; 4. Regar com suco de limão; 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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar os vegetais; 2. Cortar em tiras as folhas de alface, picar o cheiro verde, cortar em cubinhos a cebolinha e ralar a beterraba; 3. Dispor em uma travessa; 4. Regar com suco de limão; 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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar os vegetais; 2. Cortar em tiras as folhas de alface, picar o pepino e o tomate; 3. Dispor em uma travessa; 4. Regar com suco de limão; 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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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
TOTAL EM 100G							13,69	1,36	0,15	2,66
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar os vegetais; 2. Cortar em tiras as folhas de alface e rúcula, picar o tomate; 3. Dispor em uma travessa; 4. Regar com suco de limão; 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 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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
TOTAL EM 100G							14,87	1,38	0,15	2,94
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar os vegetais; 2. Cortar em tiras as folhas de alface e rúcula, picar o tomate e cortar a cebola; 3. Dispor em uma travessa; 4. Regar com suco de limão; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 76 g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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
TOTAL EM 100G							14,70	1,30	0,19	2,90
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar os vegetais; 2. Cortar em tiras as folhas de alface picar o tomate e a cebolinha; 3. Dispor em uma travessa; 4. Regar com suco de limão; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 75 g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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
TOTAL EM 100G							13,82	1,14	0,12	2,87
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar os vegetais; 2. Cortar em tiras as folhas de alface e picar o tomate, o pepino e cortar as cebolas em rodela fininhas; 3. Dispor em uma travessa; 4. Regar com suco de limão; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 78 g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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
TOTAL EM 100 G							39,62	1,94	4,42	7,35
MODO DE PREPARO 1. Higienizar e ralar a beterraba e reservar. 2. Higienizar e ralar a cenoura e reservar. 3. Juntar as beterrabas e cenouras em uma travessa, temperar com sal e limão e misturar bem. 4. Cobrir com filme plástico e guardar sob refrigeração, servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 60 g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar os vegetais; 2. Cortar em tiras o repolho e picar o tomate; 3. Dispor em uma travessa; 4. Regar com suco de limão; 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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (Repolho, tomate, cebolinha e manjericão)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
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
Manjericão	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
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar os vegetais; 2. Cortar em tiras o repolho, picar o tomate, a cebolinha e o manjericão; 3. Dispor em uma travessa; 4. Regar com suco de limão; 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 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar os vegetais; 2. Cortar em tiras o repolho, picar a cebolinha e o tomate; 3. Dispor em uma travessa; 4. Regar com suco de limão; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 60 g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar os vegetais; 2. Cortar em tiras a acelga e em cubinhos o tomate; 3. Dispor em uma travessa; 4. Regar com suco de limão; 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^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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
TOTAL EM 100G							98,57	3,12	2,72	16,91
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar em cubos as frutas; 2. Misturar as frutas cortadas num recipiente.										
SUGESTÃO: Acrescentar na salada de fruta leite dissolvido na água ou suco de fruta.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 260 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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE LEGUMES COZIDOS (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)
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
TOTAL EM 100G							35,46	1,24	0,11	7,44
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cortar em cubos a batata inglesa, a cenoura e o chuchu; 2. Cozinhar os legumes no vapor em uma cuscuzeira; 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; 4. Acertar o sal, retirar do fogo e deixar amornar; 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^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

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

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA REFOGADA (Beterraba e couve)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Beterraba	30,0	1 colher de sopa	30,00	27,03	1,11	*	13,20	0,53	0,02	3,00
Couve	40,0	2 colheres de sopa	40,00	26,67	1,50	*	6,02	0,51	0,06	1,20
Alho	1,00	1/3 dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta de cheiro	5,00	½ colher de sopa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
TOTAL EM 100 G							71,89	1,94	4,42	7,35
MODO DE PREPARO 1. Higienizar e cortar a beterraba em cubos e a couve-flor em tiras finas. 2. Aquecer o óleo e refogar o alho e a cebola picados até dourar. 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 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA REFOGADA (Chuchu, tomate e coentro)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Chuchu	30,00	2 colheres de sopa	30,00	21,74	1,38	*	3,69	0,15	0,01	0,90
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80
Coentro	5,00	1 colher de sopa	5,00	3,70	1,35	*	10,32	0,81	0,18	1,93
Alho	1,00	1/3 dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
TOTAL EM 100 G							78,80	2,30	5,44	6,99
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar o chuchu em cubos e o tomate em pedaços. 2. Colocar o óleo para aquecer e refogar o alho e a cebola com sal. 3. Acrescentar primeiramente o chuchu e deixar refogar até começar a amolecer. Depois, adicionar o tomate e cozinhar até que desmanche. 4. Finalizar com o coentro picado e misturar bem; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 80 g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cortar em tiras o repolho, em cubos a cenoura, o chuchu; 2. Cozinhar os legumes no vapor em uma cuscuzeira; 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; 4. Acertar o sal, retirar do fogo e deixar amornar; 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^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar; 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 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar; 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^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar; 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^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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
TOTAL EM 100 G							94,90	0,45	0,13	24,38
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar; 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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar; 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^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar; 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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar; 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^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO										
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio										
MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial										
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:										
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^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar os vegetais; 2. Cortar em cubinhos o tomate, a cebola e o cheiro verde; Temperar com sal e limão; 3. Dispor em uma travessa; 4. 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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, retirar o caroço e extrair a polpa do abacate; 2. Liquidificar com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogenia; 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 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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
TOTAL EM 100 G							141,84	4,10	3,84	23,78
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Liquidificar com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogenia; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 140 g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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
TOTAL EM 100 G							54,17	1,09	0,44	13,01
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Liquidificar com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogenia; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 140 g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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
TOTAL EM 100 G							288,00	8,66	7,63	47,73
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e retirar os caroços do mamão, extrair a polpa e cortar em cubos; 2. Liquidificar a fruta com água, açúcar, leite em pó integral e aveia até ficar uma mistura homogenia; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 110 g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Integral com Parcial 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)
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
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							153,86	4,26	3,97	26,67
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Liquidificar com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogenia; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 140 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