

**FICHAS TÉCNICAS DE PREPARAÇÕES DO CARDÁPIO I
IEMA INTEGRAL BILÍNGUE
ENSINO FUNDAMENTAL – SÉRIES INICIAIS (6 a 10 anos)
FEVEREIRO A JUNHO DE 2025**

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

PREPARACÕES

1. Abacaxi
2. Almôndegas ao molho de tomate e manjericão
3. Arroz baião de dois
4. Arroz branco
5. Arroz com açafrão
6. Arroz com feijão
7. Arroz de cenoura
8. Assado de panela de carne bovina
9. Banana
10. Banana em cubos com leite integral em pó e aveia em flocos
11. Beiju
12. Bife bovino ao molho
13. Biscoito salgado
14. Bolo simples sem açúcar
15. Caldo de abóbora, inhame e carne em cubinhos
16. Caldo de macaxeira com frango e cheiro verde
17. Carne bovina assada ao forno
18. Carne bovina trinchada
19. Carne cozida com maxixe, quiabo e vinagreira
20. Carne em tiras refogada
21. Cookie de banana
22. Creme de macaxeira com carne bovina desfiada
23. Crepioca em pedaços (ovo, farinha de tapioca)
24. Cuscuz de arroz
25. Cuscuz de milho
26. Cuxá
27. Farofa com cuscuz de milho com ovo, tomate e cheiro verde
28. Farofa de cuscuz com ovos mexidos
29. Feijão carioca simples
30. Feijão preto com João gomes
31. Feijão preto com vinagreira
32. Feijão preto com vinagreira e abóbora
33. Feijão preto simples
34. Feijão verde com couve
35. Feijão verde com quiabo e berinjela
36. Feijão verde cozido
37. Filé de frango trinchado
38. Frango ao cubo com cebola
39. Frango ao molho com vagem e abóbora

40. Frango assado no forno
41. Frango cozido com batata doce
42. Frango refogado
43. Iogurte caseiro
44. Isca de filé de peixe
45. Laranja
46. Leite morno (leite integral em pó)
47. Leite quente (leite integral em pó)
48. Maçã
49. Macarrão simples
50. Macarrão ao molho com carne moída e manjeriço
51. Macarrão de parafuso com carne moída
52. Macarronada de carne moída e coentro
53. Macarronada misto (carne moída e ovo cozido em pedaços)
54. Mamão em cubos e aveia em flocos
55. Manteiga
56. Melancia
57. Maçã
58. Melão
59. Mingau de aveia (leite integral em pó, aveia)
60. Mingau de milho (leite integral em pó e milho branco)
61. Mingau de tapioca (leite integral em pó e tapioca)
62. Mix de fruta (mamão e melão)
63. Ovos mexidos
64. Pão de batata doce
65. Pão massa fina
66. Pão massa grossa
67. Peixe assado no forno com batata inglesa e cheiro verde
68. Peixe cozido com batata doce, ovo e cenoura
69. Peixe frito
70. Purê de batata doce
71. Purê de batata inglesa
72. Purê de macaxeira
73. Quadrado de banana
74. Risoto de frango desfiado com cenoura ralada
75. Salada alface e cheiro verde
76. Salada alface e tomate em rodelas
77. Salada cozida cenoura e beterraba
78. Salada cozida chuchu e beterraba
79. Salada crua (acelga, tomate)
80. Salada crua acelga e pimentão verde
81. Salada crua acelga e rúcula
82. Salada crua repolho e cebolinha

83. Salada de acelga em tiras e beterraba ralada
84. Salada de alface e pepino
85. Salada de alface e tomate em rodela
86. Salada de alface, salsinha e pepino
87. Salada de fruta (melão, banana e mamão)
88. Salada de frutas (banana, laranja e melão)
89. Salada de macarrão, cenoura ralada
90. Salada de repolho com cheiro verde
91. Salada de repolho e cheiro verde
92. Salada no vapor (chuchu e abóbora)
93. Salada pepino e tomate
94. Salada repolho e rúcula
95. Salada repolho, tomate e abacaxi
96. Salada tipo vinagrete (tomate, cebola e cheiro verde)
97. Sanduiche de carne moída
98. Sanduiche de frango desfiado e alface
99. Sobrecoxa de frango assada
100. Sopa creme (canoura, batata inglesa, cheiro verde liquidificado com carne bovina desfiada)
101. Sopa de frango com legumes (frango em cubos, chuchu, abóbora, beterraba, vinagreira, macarrão)
102. Sopa de legumes com macarrão (carne em cubos, macarrão, cenoura, batata inglesa e vagem)
103. Suco de abacaxi
104. Suco de acerola
105. Suco de cajá
106. Suco de caju
107. Suco de Goiaba
108. Suco de manga
109. Tangerina
110. Torta de carne moída com cenoura e cebolinha
111. Torta de frango desfiado com ovo
112. Torta salgada de frango desfiado, cebolinha e cenoura ralada
113. Vitamina de abacate (leite integral, abacate e banana)
114. Vitamina de banana (leite integral em pó, banana e maçã)
115. Vitamina de maracujá com banana (leite integral, polpa de maracujá e banana)

APRESENTAÇÃO

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

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

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

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

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

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

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

ORIENTAÇÕES IMPORTANTES

CALCULANDO AS QUANTIDADES DE PER CAPITAS

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

Exemplo: Arroz de couve com ovos mexidos

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

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

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

Exemplo: COUVE

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

Exemplo: OVO

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

HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS

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

Preparação da solução clorada



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

HIGIENIZAÇÃO DAS BANCADAS

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

HIGIENIZAÇÃO DOS UTENSÍLIOS

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

HIGIENIZAÇÃO DAS HORTALIÇAS

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

HIGIENIZAÇÃO DE FRUTAS

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

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

DESCONGELAMENTO

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

DESSALGUE

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilíngue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 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			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ALMÔNDEGAS AO MOLHO DE TOMATE 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)
Carne moída	90,00	4 ½ colher de sopa	90,00	1,18	76,27	*	2,53	0,31	0,13	0,00
Aveia em flocos	10,00	½ colher de sopa	10,00	1,00	10,00	*	3,94	0,14	0,08	0,67
Tomate	10,00	1/6 colher sopa	10,00	1,17	8,55	*	0,26	0,02	0,00	0,05
Manjerição	10,00	4 colheres de sopa	10,00	1,25	8,00	*	0,56	0,02	0,00	0,13
Cebola	5,00	1/2 colher sopa	5,00	1,43	3,50	*	0,39	0,03	0,00	0,07
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	1,16	4,31	*	0,18	0,01	0,00	0,04
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	1,00	1 colher café	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
TOTAL EM 100 G							151,25	4,92	10,99	8,86
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente a carne moída; 2. Temperar a carne moída com sal, colorau, pimenta do reino; 3. Fazer as pequenas bolinhas; 4. Em uma panela aquecida com óleo colocar, selar as bolinhas de carne moída. Reservar; 5. Na mesma panela acrescentar a cebola picada, o tomate em tiras e o manjerição junto com as bolinhas de carne moída; 6. Deixe refogar por aproximadamente 15 minutos; 7. Servir de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00 g			PESO DA PORÇÃO: 134,00 g				TEMPO DE PREPARO: 90 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ BAIÃO DE DOIS							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Arroz branco	70,00	2 ½ colheres sopa	70,00	70,00	1,00	*	250,45	5,01	0,23	55,13
Feijão mulata gorda	18,00	1 colher sopa	18,00	17,48	1,03	*	21,21	0,55	0,55	3,55
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	1,00	1,09	*	17,68	0,00	2,00	0,00
Cebola	5,00	1/2 colher sopa	3,00	2,10	1,43	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	3,61	0,38	0,07	0,58
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 colher sopa	0,10	0,10	1,00	*	0,83	0,04	0,00	0,19
TOTAL EM 100 G							336,11	9,97	1,52	69,26
MODO DE PREPARO: 1. Cozinhar o feijão mulata gorda como de costume e reservar; 2. Higienizar a cebola, picar e reservar; 3. Refogar o arroz com os temperos, acrescentar água e deixar cozinhar por 10 minutos, em seguida acrescentar o feijão mulata gorda e deixar cozinhar por mais 10 minutos; 4. Colocar um pouco mais de água, misturar e deixar cozinhar mais 10 minutos; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 95,00 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 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	2 ½ colheres sopa	90,00	90,00	1,00	*	250,45	5,01	0,23	55,13
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	1,00	1,09	*	17,68	0,00	2,00	0,00
Cebola	5,00	1/2 colher sopa	3,00	2,10	1,43	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 colher sopa	0,10	0,10	1,00	*	0,83	0,04	0,00	0,19
TOTAL EM 100 G							368,29	6,86	3,48	74,91
MODO DE PREPARO: 1. Amassar o alho e em uma panela e acrescentar óleo, sal e o arroz; 2. Refogar bem e depois acrescentar água; 3. Tampar a panela e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos; 4. Acrescentar mais um pouco de água, mexer e deixar cozinhar mais 10 minutos ou até ficar tipo papa; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 95,00 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM AÇAFRÃO							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	2 ½ colheres sopa	90,00	90,00	1,00	*	250,45	5,01	0,23	55,13
Açafrão	1,00	½ colher café	1,00	1,00	1,00	*	3,10	0,11	0,06	0,65
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	1,00	1,09	*	17,68	0,00	2,00	0,00
Cebola	5,00	1/2 colher sopa	3,00	2,10	1,43	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 colher sopa	0,10	0,10	1,00	*	0,83	0,04	0,00	0,19
TOTAL EM 100 G							367,70	6,90	3,51	74,81
MODO DE PREPARO: 1. Amassar o alho e em uma panela e acrescentar óleo, sal, açafrão e o arroz; 2. Refogar bem e depois acrescentar água; 3. Tampar a panela e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos; 4. Acrescentar mais um pouco de água, mexer e deixar cozinhar mais 10 minutos ou até ficar tipo papa; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 95,00 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM 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 branco	70,00	2 ½ colheres sopa	70,00	70,00	1,00	*	250,45	5,01	0,23	55,13
Feijão mulata gorda	18,00	1 colher sopa	18,00	17,48	1,03	*	21,21	0,55	0,55	3,55
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	1,00	1,09	*	17,68	0,00	2,00	0,00
Cebola	5,00	1/2 colher sopa	3,00	2,10	1,43	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	3,61	0,38	0,07	0,58
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 colher sopa	0,10	0,10	1,00	*	0,83	0,04	0,00	0,19
TOTAL EM 100 G							336,11	9,97	1,52	69,26
MODO DE PREPARO: 1. Cozinhar o feijão mulata gorda como de costume e reservar; 2. Higienizar a cebola, picar e reservar; 3. Refogar o arroz com os temperos, acrescentar água e deixar cozinhar por 10 minutos, em seguida acrescentar o feijão mulata gorda e deixar cozinhar por mais 10 minutos; 4. Colocar um pouco mais de água, misturar e deixar cozinhar mais 10 minutos; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 95,00 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ 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 branco	70,00	2 ½ colheres sopa	70,00	70,00	1,00	*	250,45	5,01	0,23	55,13
Cenoura	20,00	1 col. de sopa	20,00	17,24	1,16	*	8,00	0,35	0,11	1,24
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	1,00	1,09	*	17,68	0,00	2,00	0,00
Cebola	5,00	1/2 colher sopa	3,00	2,10	1,43	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	3,61	0,38	0,07	0,58
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 colher sopa	0,10	0,10	1,00	*	0,83	0,04	0,00	0,19
TOTAL EM 100 G							294,91	5,68	2,44	60,36
MODO DE PREPARO: 1. Lavar, descascar e ralar a cenoura em cubos; 2. Amassar o alho em uma panela e acrescentar a cenoura, o sal e o arroz; 3. Refogar o arroz com os temperos e a cenoura ralada, acrescentar água e deixar cozinhar por 20 minutos; 4. Em seguida acrescentar mais um pouco de água e deixar cozinhar por mais 10 minutos; 5. Tampar a panela e deixar cozinhar até amolecer, aparência tipo papa; 6. Servi conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 128,00 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ASSADO DE PANELA 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 pedaço médio	180,00	160,71	1,12	*	231,48	33,46	9,83	0,00
Cebola, crua	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	1,00	½ colher de sopa	1,00	0,85	1,17	*	0,13	0,01	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
Pimenta do cheiro	3,00	1/8 colher de sopa	3,00	2,50	1,20	*	0,68	0,05	0,01	0,12
Pimenta do reino	1,00	1 ½ galho	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,00	1/2 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
Limão	2,00	1/8 colher de chá	2,00	0,95	2,10	*	0,30	0,01	0,00	0,11
Colorau	1,00	1 colher café	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
Óleo	3,00	1/8 colher sopa	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100 G							181,85	18,95	11,20	0,30
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em cubos e temperar com alho, cebola, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 2. Em uma panela de pressão, refogar tudo e acrescentar pouca água até cozinhar por completo e ficar macia; 3. Em seguida desfiar; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 199,00 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ASSADO DE PANELA 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 pedaço médio	180,00	160,71	1,12	*	231,48	33,46	9,83	0,00
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	1,00	½ colher de sopa	1,00	0,85	1,17	*	0,13	0,01	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
Pimenta do cheiro	3,00	1/8 colher de sopa	3,00	2,50	1,20	*	0,68	0,05	0,01	0,12
Pimenta do reino	1,00	1 ½ galho	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,00	1/2 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
Limão	2,00	1/8 colher de chá	2,00	0,95	2,10	*	0,30	0,01	0,00	0,11
Colorau	1,00	1 colher café	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
Óleo	3,00	1/8 colher sopa	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100 G							181,85	18,95	11,20	0,30
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em cubos e temperar com alho, cebola, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 2. Em uma panela de pressão, refogar tudo e acrescentar pouca água até cozinhar por completo e ficar macia; 3. Em seguida desfiar; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 199,00 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO										
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais										
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue										
FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 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	86,00	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 a casca e descascar só a metade da banana.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 86,00 g				TEMPO DE PREPARO: 10 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BANANA EM CUBOS COM LEITE INTEGRAL EM PÓ E AVEIA EM FLOCOS							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Banana	86,00	1 unidade média	86,00	1,66	51,81	*	1,63	0,02	0,00	0,43
Leite integral	10,00	½ colher de sopa	10,00	1,00	10,00	*	4,97	0,25	0,27	0,39
Aveia em flocos	5,00	1/6 colher de sopa	5,00	1,00	5,00	*	3,94	0,14	0,08	0,67
TOTAL EM 100g							287,86	11,32	9,70	40,68
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cortar em rodela a banana; 2. Em um prato colocar a banana e por cima o leite e a aveia em flocos; 3. Servir de acordo cm o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 101,00 g				TEMPO DE PREPARO: 20 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BEIJU							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Fécula de mandioca	45,00	2 colheres sopa	45,00	45,00	1,00	*	148,95	0,23	0,14	36,50
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							323,80	0,49	0,29	79,34
MODO DE PREPARO: 1. Hidratar a fécula de mandioca com água no ponto de beiju e adicionar o sal; 2. Aquecer a frigideira e com o auxílio de uma colher espalhar a massa formando os discos; 3. Untar com manteiga e enrolar; 4. Servir conforme o cardápio										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 46,00 g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BIFE BOVINO 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	200,00	1 bife médio	200,00	178,57	1,12	*	257,20	37,17	10,92	0,00
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
Alho	1,00	1/3 do 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
Pimenta do reino	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	5,00	1,00	*	1,59	0,05	0,01	0,55
TOTAL EM 100g							181,85	18,95	11,20	0,30
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em bifes e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 2. Aqueça a panela de pressão e coloque a carne, deixe cozinhar até ficar bem amolecida; 3. Desligue o fogo e deixe toda a pressão sair, em seguida coloque a carne em uma travessa e desfie; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 212,00 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO DE LARANJA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha de trigo integral	20,00	1 colher de sopa	20,00	2,00	10,00	*	3,70	0,18	0,05	0,64
Suco de laranja (ml)	5,00	1 colher de chá	5,00	1,40	3,57	*	0,64	0,01	0,00	0,16
Uva passa	5,00	½ colher de sopa	5,00	1,00	5,00	*	3,94	0,14	0,08	0,67
Aveia em flocos	5,00	½ colher de sopa	5,00	1,00	3,005	*	2,99	0,03	0,00	0,79
Óleo	2,00	1 colher de café	2,00	1,00	2,00	*	8,84	0,00	1,00	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							314,13	5,60	17,79	35,34
MODO DE PREPARO: 1. Deixe a aveia e as uvas-passas de molho no suco de laranja (em temperatura ambiente) por 5 minutos, antes de misturar os outros ingredientes; 2. Junte o restante dos ingredientes e misture até a massa ficar homogênea; 3. Modele os biscoitos usando cortadores no formato desejado (indicamos o redondo) colocando-os de forma espaçada em uma assadeira grande, untada com óleo; 4. Leve ao forno por 15 minutos a 180º C; 5. Retire do forno, desenforme os biscoitos ainda mornos e reserve.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 100,00 g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: BOLO SIMPLES SEM AÇÚCAR							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Farinha de trigo integral	20,00	1 colher de sopa	20,00	10,00	1,0	*	37,00	1,75	0,47	6,43
Uva passas branca	10,00	½ colher de sopa	10,00	9,01	1,0	*	12,89	1,17	0,80	0,15
Ovos	10,00	½ colher de sopa	10,00	5,00	1,11	*	19,69	0,70	0,42	3,33
Óleo	2,00	1 colher de café	2,00	3,00	1,00	*	8,97	0,09	0,01	2,38
Leite em pó	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	2,00	1,0	*	17,68	0,00	2,00	0,00
Fermento químico	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,0	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							320,68	12,37	12,38	40,94
MODO DE PREPARO: 1. Bata no liquidificador as gemas, o óleo e a uva-passa; 2. Diluir 50g de leite em pó em 120 ml de água morna, acrescentar ao liquidificador e bater mais um pouco; 3. Ao mesmo tempo, bata na batedeira as claras e acrescente uma pitada de sal; 4. Após formar claras em neve, incorpore a massa do liquidificador às claras e bata mais um pouco na batedeira; 5. Em seguida, aos poucos, acrescente a farinha de trigo peneirada e mistura; 6. Por último, acrescente o fermento, até incorporar totalmente à massa. A massa deve ficar com um aspecto aerado; 7. Pré-aqueça o forno a 180° C e asse o bolo por cerca de 40 minutos.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 31,00				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE ABÓBORA, INHAME E CARNE 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)
Carne em cubos	60,00	2 colheres de sopa	60,00	50,85	1,18	*	73,24	10,58	3,11	0,00
Abóbora	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,60	1,37	*	0,00	0,25	0,08	0,90
Inhame	40,00	4 colheres de sopa	40,00	29,41	1,36	*	28,44	0,60	0,06	6,83
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100g							193,17	15,76	9,65	10,01
MODO DE PREPARO: 1. Lavar, descascar, cortar abóbora e o inhame. Reservar; 2. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos, temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 3. Refogar e cozinhar a carne em cubos com os demais temperos; 4. Cozinhar abóbora e o inhame com água. Reservar; 5. Bater o inhame e a abóbora, no liquidificador junto com uma parte do molho do cozimento da carne até formar um caldo grosso; 6. Acrescentar o inhame e a abóbora batida no liquidificador da carne e deixar cozinhar um pouco em fogo baixo; 7. Salpicar a cebolinha higienizada e cortada sobre o caldo; 8. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO: 100 g			PESO DA PORÇÃO: 132 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE MACAXEIRA COM FRANGO DESFIADO 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)
Frango	30,00	1 ½ colher sopa	30,00	21,58	1,39	*	25,72	4,65	0,65	0,00
Macaxeira	30,00	1 colher sopa	30,00	23,62	1,27	*	35,77	0,27	0,07	8,54
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	5,00	2,10	0,02	0,25
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100g							192,04	5,70	11,28	16,70
MODO DE PREPARO: 1. Lavar, descascar, cortar e cozinhar a macaxeira. Reservar; 2. Descongelar adequadamente o frango, cortar em cubos, temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 3. Refogar e cozinhar o frango em cubos com os demais temperos; 4. Cozinhar a macaxeira com água. Reservar; 5. Bater a macaxeira cozida, no liquidificador junto com uma parte do molho do cozimento do frango até formar um caldo grosso; 6. Acrescentar a macaxeira batida no liquidificador do frango desfiado e deixar cozinhar um pouco em fogo baixo; 7. Salpicar o cheiro verde higienizada sobre o caldo; 8. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 93,69				TEMPO DE PREPARO: 1h			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE BOVINA NO FORNO							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 pedaço médio	180,00	160,71	1,12	*	231,48	33,46	9,83	0,00
Cebola, crua	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	1,00	½ colher de sopa	1,00	0,85	1,17	*	0,13	0,01	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
Pimenta do cheiro	3,00	1/8 colher de sopa	3,00	2,50	1,20	*	0,68	0,05	0,01	0,12
Pimenta do reino	1,00	1 ½ galho	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,00	1/2 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
Limão	2,00	1/8 colher de chá	2,00	0,95	2,10	*	0,30	0,01	0,00	0,11
Óleo	3,00	1/8 colher sopa	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100g							181,85	18,95	11,20	0,30
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em cubos e temperar com alho, cebola, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 2. Em uma panela de pressão, refogar tudo e acrescentar pouca água até cozinhar por completo e ficar macia; 3. Em seguida colocar a carne em uma assadeira e levar ao forno, deixar dourar; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 199,00				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE BOVINA TRINCHADA							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 pedaço médio	180,00	160,71	1,12	*	231,48	33,46	9,83	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
Pimenta do cheiro	3,00	1/8 colher de sopa	3,00	2,50	1,20	*	0,68	0,05	0,01	0,12
Pimenta do reino	1,00	1 ½ galho	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,00	1/2 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
Limão	2,00	1/8 colher de chá	2,00	0,95	2,10	*	0,30	0,01	0,00	0,11
Óleo	3,00	1/8 colher sopa	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100g							172,89	20,08	9,36	0,83
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em tiras e temperar com alho, cebola, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 2. Em uma panela de pressão, refogar tudo e acrescentar pouca água até cozinhar por completo e ficar macia; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 199,00				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE COZINHA COM 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 em cubos	180,00	6 colheres sopa	180,00	160,71	1,12	*	231,47	33,45	9,82	0,00
Maxixe	15,00	1 Colher de sopa	15,00	14,29	1,05	*	1,96	0,20	0,01	0,39
Quiabo	20,00	½ colher de sopa	20,00	16,26	1,23	*	4,87	0,31	0,05	1,04
Vinagreira	20,00	1 colher sopa	20,00	13,33	1,50	*	3,47	0,28	0,05	0,65
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100g							118,12	13,69	5,11	3,90
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar o maxixe e o quiabo. Reservar; 2. Lavar e retirar a vinagreira dos talos. Reservar; 3. Descongelar adequadamente a carne, cortar em tiras, temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 4. Refogar e cozinhar a carne em tiras com os demais temperos; 5. Em seguida colocar o maxixe e quiabo e deixar cozinhar por 5 minutos; 6. Acrescentar a vinagreira na preparação e deixe cozinhar por mais 5 minutos; 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 93,69				TEMPO DE PREPARO: 1h			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE BOVINA EM TIRAS REFOGADA							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 pedaço médio	180,00	160,71	1,12	*	231,48	33,46	9,83	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
Pimenta do cheiro	3,00	1/8 colher de sopa	3,00	2,50	1,20	*	0,68	0,05	0,01	0,12
Pimenta do reino	1,00	1 ½ galho	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,00	1/2 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
Limão	2,00	1/8 colher de chá	2,00	0,95	2,10	*	0,30	0,01	0,00	0,11
Óleo	3,00	1/8 colher sopa	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100g							172,89	20,08	9,36	0,83
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em tiras e temperar com alho, cebola, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 2. Em uma panela de pressão, refogar tudo e acrescentar pouca água até cozinhar por completo e ficar macia; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 199,00				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: COOKIE DE 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	30,00	1/3 da unidade	30,00	18,07	1,66	*	14,08	0,22	0,01	3,67
Aveia	14,00	¼ colher de sopa	14,00	14,00	1,00	*	55,14	1,95	1,19	9,33
Canela	4,00	1 colher de café	4,00	4,00	1,00	*	10,44	0,16	0,13	3,19
TOTAL EM 100g							220,82	6,45	3,69	44,89
MODO DE PREPARO: 1. Descasque a banana e em um refratário amasse-a; 2. Em seguida, adicione aveia e misture até obter uma massa homogênea; 3. Se preferir, pode adicionar canela em pó; 4. Com auxílio de uma colher, adicione pequenas quantidades (do tamanho de biscoitos) em uma assadeira untada com óleo; 5. Espere dourar.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 48,00 g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CREME DE MACAXEIRA COM CARNE BOVINA DESFIADA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Carne bovina em isca	25,00	1 colher sopa	25,00	22,32	1,12	*	30,48	4,33	1,33	0,00
Macaxeira	30,00	1 colher sopa	30,00	23,62	1,27	*	35,77	0,27	0,07	8,54
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100g							180,10	10,78	5,95	21,39
MODO DE PREPARO: 1. Lavar, descascar, cortar e cozinhar a macaxeira. Reservar; 2. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos, temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 3. Refogar e cozinhar a carne em cubos com os demais temperos, após cozinhar, desfiar. Reservar; 4. Cozinhar a macaxeira com água. Reservar; 5. Bater a macaxeira cozida, no liquidificador junto com uma parte do molho do cozimento da carne até formar um caldo grosso; 6. Acrescentar a macaxeira batida no liquidificador da carne desfiada e deixar cozinhar um pouco em fogo baixo; 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 93,69				TEMPO DE PREPARO: 1h			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CREPIOCA EM PEDAÇOS							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Tapioca	20,00	2 colheres de sopa	20,00	20,00	1,00	*	66,17	0,10	0,06	16,23
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	45,05	1,11	*	64,46	5,87	4,01	0,74
TOTAL EM 100g							130,63	5,97	4,07	16,97
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar os ovos e quebrar um a um numa vasilha; 2. Acrescentar a tapioca e o sal, misturar; 3. Em uma frigideira untada e aquecida, colocar a mistura; 4. Virar o disco quando as bordas estiverem douradas; 5. Deixar dourar outro lado; 6. Cortar em forma de quadrado; 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 71,00 g				TEMPO DE PREPARO: 15 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilíngue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 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	35,00	2 colheres de sopa	35,00	35,00	1,00	*	113,40	4,97	6,76	12,46
Sal	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							308,14	13,50	18,36	33,86
MODO DE PREPARO: 1. Colocar a flocão e o sal em um recipiente; 2. Acrescentar água aos poucos e mexer bem; 3. Colocar a mistura numa cuscuzeira e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 10 minutos, até começar a cheirar; 4. Servir conforme o cardápio										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 36,00				TEMPO DE PREPARO: 15 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilíngue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CUSCUZ DE MILHO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Flocão de milho	35,00	2 colheres de sopa	35,00	35,00	1,00	*	123,72	2,52	0,67	27,61
Sal	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							150,24	2,52	3,67	27,61
MODO DE PREPARO: 1. Colocar a flocão e o sal em um recipiente; 2. Acrescentar água aos poucos e mexer bem; 3. Colocar a mistura numa cuscuzeira e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 10 minutos, até começar a cheirar; 4. Servir conforme o cardápio										
RENDIMENTO (g): 100			PESO DA PORÇÃO (g): 36,00 g				TEMPO DE PREPARO: 15 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CUXÁ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Vinagreira	20,00	1 ½ colher sopa	20,00	13,33	1,50	*	5,31	0,44	0,04	1,23
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
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta do cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
TOTAL EM 100g							38,15	2,79	0,24	8,52
MODO DE PREPARO: 1. Tirar as folhas da vinagreira dos talos e higienizar; 2. Refogar as folhas da vinagreira com alho, cebola, óleo, pimenta de cheiro, pimenta do reino, e sal a gosto; 3. Mexer e bater as folhas até ficarem macias; 4. Cozinhar até amolecer; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 30,00 g				TEMPO DE PREPARO: 10 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA COM CUSCUZ DE MILHO COM OVO, 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)
Flocão de milho	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1	*	141,39	2,89	0,76	31,55
Ovo	25,00	½ unidade	25,00	22,30	1,12	*	31,91	2,91	1,98	0,36
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 sopa	5,00	4,31	1,16	*	5,00	2,10	0,02	0,25
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,30	2,10	*	0,63	0,05	0,01	0,11
TOTAL EM 100g							292,94	8,53	8,42	46,79
MODO DE PREPARO: CUSCUZ DE MILHO: 1. Colocar a flocão e o sal em um recipiente; 2. Acrescentar água aos poucos e mexer bem; 3. Colocar a mistura numa cuscuzeira e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 10 minutos, até começar a cheirar. Reservar. FAROFA 1. Higienizar e cortar o tomate e o cheiro verde em pedaços tipo tiras. Reservar; 2. Higienizar os ovos e quebrar um a um em uma bacia; 3. Em uma panela aquecida com óleo acrescentar o tomate a cebola corta em cubos deixe refogar por 5 minutos e em seguida acrescente os ovos e mexa; 4. Em seguida adicione o cuscuz já cozido e mexa até formar uma mistura homogênea; 5. Em seguida, salpicar a cebolinha sobre a farofa; 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 85,00 g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA COM CUSCUZ DE MILHO COM OVO MEXIDOS							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Flocão de milho	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1	*	141,39	2,89	0,76	31,55
Ovo	25,00	½ unidade	25,00	22,30	1,12	*	31,91	2,91	1,98	0,36
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,30	2,10	*	0,63	0,05	0,01	0,11
TOTAL EM 100g							292,94	8,53	8,42	46,79
MODO DE PREPARO: CUSCUZ DE MILHO: 1. Colocar a flocão e o sal em um recipiente; 2. Acrescentar água aos poucos e mexer bem; 3. Colocar a mistura numa cuscuzeira e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 10 minutos, até começar a cheirar. Reservar. FAROFA 1. Higienizar os ovos e quebrar um a um em uma bacia; 2. Em uma panela aquecida com óleo acrescentar e acrescentar os ovos e mexa; 3. Em seguida adicione o cuscuz já cozido e mexa até formar uma mistura homogênea; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 75,00 g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO CARIOCA SIMPLES							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão carioca	40,00	2 Colher de sopa	40,00	40,00	1,00	*	38,96	2,34	0,72	6,02
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1/8 Colher de sopa	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
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100g							90,24	4,49	2,97	12,11
MODO DE PREPARO: 1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal; 3. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 4. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos ou até o feijão está macio; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 75,53 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO PRETO BEM COZIDO 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)
Feijão preto	40,00	2 Colher de sopa	40,00	40,00	1,00	*	38,96	2,34	0,72	6,02
Vinagreira	15,0	1 ½ galho	15,00	10,00	1,50	*	2,60	0,21	0,04	0,49
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1/8 Colher de sopa	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
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100g							90,24	4,49	2,97	12,11
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a vinagreira e retirar do talo. Reservar; 2. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal; 4. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 5. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos, deixando o caldo grosso; 6. Em seguida adicione a vinagreira e cozinhe mais 10 minutos; 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 75,53 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO PRETO BEM COZIDO 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 preto	40,00	2 Colher de sopa	40,00	40,00	1,00	*	38,96	2,34	0,72	6,02
João Gomes	20,00	1 ½ colher sopa	20,00	13,33	1,50	*	5,31	0,44	0,04	1,23
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1/8 Colher de sopa	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
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100g							76,91	2,31	2,68	11,24
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar o João Gomes. Reservar; 2. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal; 4. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 5. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos, deixando o caldo grosso; 6. Em seguida adicione o João Gomes e cozinhe mais 10 minutos; 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 75,53 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO PRETO COM VINAGREIRA E 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 preto	35,00	2 Colher de sopa	35,00	35,00	1,00	*	113,25	7,47	0,43	20,56
Vinagreira	10,00	1 ½ colher sopa	10,00	7,30	1,37	*	1,90	0,15	0,03	0,36
Abóbora	10,00	½ colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	4,00	0,17	0,05	0,62
Tomate	5,00	½ colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	0,77	0,05	0,01	0,16
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	1,97	0,09	0,00	0,44
Alho	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	1,13	0,07	0,00	0,24
Pimenta de cheiro	3,00	1/8 Colher de sopa	3,00	3,00	1,00	*	0,82	0,06	0,01	0,14
Pimenta do reino	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Limão	5,00	½ colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	1,00	½ unidade	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
TOTAL EM 100g							90,24	4,49	2,97	12,11
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cortar em pedaços a abóbora. Reservar; 2. Higienizar e tirar a vinagreira do talo. Reservar; 3. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 4. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal; 5. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 6. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos, em seguida adicionar a abóbora e deixar cozinhar por mais 10 minutos; 7. Depois adicione a vinagreira e deixe cozinhar por mais 5 minutos, deixando o caldo grosso; 8. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 75,53 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO PRETO SIMPLES							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão preto	35,00	2 Colher de sopa	35,00	35,00	1,00	*	113,25	7,47	0,43	20,56
Tomate	5,00	½ colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	0,77	0,05	0,01	0,16
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	1,97	0,09	0,00	0,44
Alho	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	1,13	0,07	0,00	0,24
Pimenta de cheiro	3,00	1/8 Colher de sopa	3,00	3,00	1,00	*	0,82	0,06	0,01	0,14
Pimenta do reino	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Limão	5,00	½ colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	1,00	½ unidade	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
TOTAL EM 100g							230,68	14,03	2,64	39,46
MODO DE PREPARO: 1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal; 3. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 4. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos, deixando o caldo grosso; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 75,53 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO VERDE 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 verde	40,00	2 Colher de sopa	40,00	29,41	1,36	*	35,69	0,93	0,92	5,98
Couve	20,00	½ colher de sopa	20,00	12,20	1,64	*	2,75	0,23	0,03	0,55
Tomate	5,00	½ colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	0,77	0,05	0,01	0,16
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	1,97	0,09	0,00	0,44
Alho	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	1,13	0,07	0,00	0,24
Pimenta de cheiro	3,00	1/8 Colher de sopa	3,00	3,00	1,00	*	0,82	0,06	0,01	0,14
Pimenta do reino	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Limão	5,00	½ colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	1,00	½ unidade	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
TOTAL EM 100g							102,87	2,54	3,83	15,18
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cortar a couve. Reservar; 2. Escolher o feijão e lavar em água corrente; 3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro, a cebola e o tomate. Depois acrescentar o colorau e sal; 4. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 5. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos ou até o feijão está macio; 6. Em seguida adicione a couve e deixe cozinhar mais 5 minutos; 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 95,53 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO VERDE COM QUIABO E BERINJELA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão verde	35,00	2 Colher de sopa	35,00	35,00	1,00	*	42,47	1,11	1,10	7,11
Quiabo	20,00	½ colher de sopa	20,00	16,26	1,23	*	4,87	0,31	0,05	1,04
Berinjela	25,00	1 colher sopa	25,00	22,94	1,09	*	4,50	0,28	0,02	1,02
Tomate	5,00	½ colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	0,77	0,05	0,01	0,16
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	1,97	0,09	0,00	0,44
Alho	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	1,13	0,07	0,00	0,24
Pimenta de cheiro	3,00	1/8 Colher de sopa	3,00	3,00	1,00	*	0,82	0,06	0,01	0,14
Pimenta do reino	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Limão	5,00	½ colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	1,00	½ unidade	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
TOTAL EM 100g							87,06	2,35	3,09	13,21
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cortar o quiabo e a berinjela em rodela. Reservar; 2. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal; 4. Escorrer o feijão e colocar no refogado; 5. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos, deixando o caldo grosso; 6. Em seguida colocar o quiabo e a berinjela; 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 68,00 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO VERDE SIMPLES							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Feijão verde	35,00	2 Colher de sopa	35,00	35,00	1,00	*	42,47	1,11	1,10	7,11
Tomate	5,00	½ colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	0,77	0,05	0,01	0,16
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	1,97	0,09	0,00	0,44
Alho	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	1,13	0,07	0,00	0,24
Pimenta de cheiro	3,00	1/8 Colher de sopa	3,00	3,00	1,00	*	0,82	0,06	0,01	0,14
Pimenta do reino	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Limão	5,00	½ colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	1,00	½ unidade	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
TOTAL EM 100g							102,87	2,54	3,83	15,18
MODO DE PREPARO: 1. Escolher o feijão verde e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, pimenta de cheiro e a cebola. Depois acrescentar o colorau e sal; 3. Escorrer o feijão verde e colocar no refogado; 4. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos, deixando o caldo grosso; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 68,00 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FILÉ DE 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	1 pedaço médio	180,00	129,50	1,39	*	293,08	21,29	22,41	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100g							159,18	19,32	8,38	0,41
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente o frango e cortar em tiras; 2. Temperar o frango com alho, sal, pimenta do reino e colorau; 3. Refogar o frango em tiras nos outros temperos e deixar cozinhar até ficar macio; 4. Sirva conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 178,1g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO AO CUBO COM CEBOLA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango	180,00	1 pedaço médio	180,00	129,50	1,39	*	293,08	21,29	22,41	0,00
Cebola	5,00	½ colher sopa	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
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100g							159,18	19,32	8,38	0,41
MODO DE PREPARO: 1. Descascar e higienizar a cebola, cortar em pedaços grandes. Reservar; 2. Descongelar adequadamente o frango e cortar em cubos; 3. Temperar o frango com alho, sal, pimenta do reino e colorau; 4. Refogar o frango em tiras nos outros temperos e deixar cozinhar até ficar macio; 5. Em seguida adicionar a cebola e deixa refogar por 5 minutos; 6. Na apresentação do prato colocar o frango e a cebola; 7. Sirva conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 178,1g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO AO MOHO COM VAGEM E ABÓBORA							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	*	293,08	21,29	22,41	0,00
Vagem	30,00	2 colher de sopa	30,00	23,62	1,27	*	5,88	0,42	0,04	1,26
Abóbora	20,00	½ colher de sopa	20,00	14,60	1,37	*	5,84	0,25	0,08	0,90
Cebola	5,00	½ colher sopa	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
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100g							177,91	12,54	13,41	1,22
MODO DE PREPARO: 1. Descascar e higienizar em tiras a vagem e a abóbora. Reservar; 2. Descongelar adequadamente o frango e cortar em pedaços; 3. Temperar o frango com alho, sal, pimenta do reino e colorau; 4. Refogar o frango nos outros temperos e deixar cozinhar por 20 minutos; 5. Em seguida adicionar a vagem e a abóbora refogar por 10 minutos; 6. Na apresentação do prato colocar o frango e os legumes; 7. Sirva conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 178,1g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO ASSADO NO FORNO							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	*	293,08	21,29	22,41	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100g							125,01	18,67	4,82	0,62
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente e cortar em pedaços pequenos o frango, temperar com alho, limão, sal, pimenta do reino, pimenta de cheiro e colorau. Reservar; 2. Refogar o restante dos temperos com óleo, em seguida acrescentar o frango e refogar um pouco mais; 3. Acrescentar água suficiente para o cozimento, quando o frango estiver quase macio. Reservar; 4. Em uma assadeira colocar os pedaços do frango e deixar no forno até dourar; 5. Sirva conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 188,1g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO COZIDO COM BATATA DOCE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango	180,00	1 pedaço médio	180,00	129,50	1,39	*	293,08	21,29	22,41	0,00
Batata doce	20,00	½ colher de sopa	20,00	18,18	1,11	*	21,50	0,23	0,02	5,13
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100g							125,01	18,67	4,82	0,62
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente e cortar em pedaços pequenos o frango, temperar com alho, limão, sal, pimenta do reino, pimenta de cheiro e colorau. Reservar; 2. Refogar o restante dos temperos com óleo, em seguida acrescentar o frango e refogar uns 10 minutos; 3. Em seguida acrescenta as batata doces e deixe cozinhar mais 20 minutos. Acrescente água caso necessário; 4. Colocar no prato o frango com a batata doce; 5. Sirva conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 188,1g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO REFOGADO							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	*	293,08	21,29	22,41	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100g							169,74	26,77	5,89	0,76
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente e cortar em pedaços pequenos o frango, temperar com alho, limão, sal, pimenta do reino, pimenta de cheiro e colorau. Reservar; 2. Refogar o restante dos temperos com óleo, em seguida acrescentar o frango e refogar uns 250 minutos; 3. Acrescente água caso necessário, para não queimar o fundo da panela; 4. Sirva conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 188,1g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: IOGURTE CASEIRO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Inhame	30,00	1 ½ colher de sopa	30,00	22,06	1,36		21,33	0,45	0,05	5,12
Manga	50,00	2 colheres de sopa	50,00	50,00	1,00		24,15	0,19	0,12	6,26
TOTAL EM 100g							63,12	0,89	0,23	15,80
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar o inhame; 2. Cozinhe o inhame. 3. Higienizar a embalagem da polpa da manga; 4. Bata tudo no liquidificador e logo após leve ao congelador até que vire um mousse. 5. E está pronto.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 80,00g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: ISCA DE FILÉ DE PEIXE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Peixe em tiras	180,00	2 filés médio	180,00	100,56	1,79	*	76,84	15,57	1,15	0,00
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100g							97,49	14,51	3,85	0,45
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente, cortar em tiras e temperar o peixe com suco de limão e sal; 2. Colocar numa frigideira óleo e deixar esquentar bem; 3. Acrescentar bem devagar 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): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 190,00 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: LARANJA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Laranja	90,00	1 unidade	90,00	52,33	1,72	*	26,93	0,56	0,10	6,73
TOTAL EM 100g							26,93	1,08	0,19	12,86
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a fruta, descascar e cortar ao meio; 2. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			RENDIMENTO (g): 90,00 g				TEMPO DE PREPARO: 30 MIN.			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: LEITE MORNO (leite integral em pó)							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 pó	15,00	1 colher de sopa	15,00	15,00	1,00		74,50	3,81	4,04	5,88
TOTAL EM 100G							496,65	25,42	26,90	39,18
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a embalagem; 2. Fazer a diluição do leite conforme as instruções da embalagem; 3. Em uma panela aqueça o leite por aproximadamente 2 minutos; 4. Servir conforme o cardápio										
RENDIMENTO (g): 100 g			RENDIMENTO (g):15,00 g				TEMPO DE PREPARO: 30 MIN.			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: LEITE QUENTE (leite integral em pó)							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 pó	15,00	1 colher de sopa	15,00	15,00	1,00	*	74,50	3,81	4,04	5,88
TOTAL EM 100G							496,65	25,42	26,90	39,18
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a embalagem; 2. Fazer a diluição do leite conforme as instruções da embalagem; 3. Em uma panela aqueça o leite por aproximadamente 5 minutos; 4. Servir conforme o cardápio										
RENDIMENTO (g): 100 g			RENDIMENTO (g): 15,00 g				TEMPO DE PREPARO: 30 MIN.			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilíngue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRÃO SIMPLES							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 sopa	30,00	30,00	1,00	*	111,17	3,10	0,59	22,99
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 colher sopa	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
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, sal, o colorau, o alho amassado e cebola. Deixar dourar; 5. Mexer um pouco e desligue o fogo; 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 46,37 g				TEMPO DE PREPARO: 30 MIN.			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilíngue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRÃO AO MOLHO COM CARNE MOÍDA E MANJERICÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Macarrão	50,00	2 colheres sopa	50,00	50,00	1,00	*	185,56	5,00	0,65	38,97
Carne bovina moída	60,00	2 colheres sopa	60,00	53,57	1,12	*	73,16	10,40	3,19	0,00
Manjerição	5,00	2 colheres de sopa	5,00	3,29	1,52	*	0,70	0,07	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
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 café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100G							193,35	15,95	4,85	20,12
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e retirar o manjerição do talo. 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 a carne moída, temperar com sal, lima, colorau e pimenta do reino. Reservar; 6. Acrescentar em uma panela aquecida com óleo, o alho amassado e cebola. Deixar dourar; 7. Em seguida adicione a carne moída e o manjerição e deixe cozinhar por 20 minutos, sempre mexendo, em seguida adicione o tomate cortado em cubos; 8. Em seguida acrescente o macarrão; 9. Mexer um pouco e desligue o fogo; 10. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 146,37 g				TEMPO DE PREPARO: 30 MIN.			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilíngue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRÃO DE PARAFUSO COM 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 parafuso	50,00	2 colheres sopa	50,00	50,00	1,00	*	185,56	5,00	0,65	38,97
Carne bovina moída	60,00	2 colheres sopa	60,00	53,57	1,12	*	73,16	10,40	3,19	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
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 café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100G							281,00	10,76	5,88	33,72
MODO DE PREPARO: 1. Ferver água com um pouco de sal e óleo; 2. Colocar o macarrão parafuso na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos; 3. Deixar escorrer o macarrão parafuso e reservar; 4. Descongelar adequadamente a carne moída, temperar com sal, lima, colorau e pimenta do reino. Reservar; 5. Acrescentar em uma panela aquecida com óleo, o alho amassado e cebola. Deixar dourar; 6. Em seguida adicione a carne moída e deixe cozinhar por 20 minutos, sempre mexendo, em seguida adicione o tomate cortado em cubos; 7. Em seguida acrescente o macarrão; 8. Mexer um pouco e desligue o fogo; 9. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 46,37 g				TEMPO DE PREPARO: 30 MIN.			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilíngue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MACARONADA COM CARNE MOÍDA 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)
Macarrão	50,00	2 colheres sopa	50,00	50,00	1,00	*	185,56	5,00	0,65	38,97
Carne bovina moída	60,00	2 colheres sopa	60,00	53,57	1,12	*	73,16	10,40	3,19	0,00
Coentro	3,00	1 colher de sopa	3,00	1,43	2,10	*	0,49	0,04	0,01	0,08
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
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 café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100G							239,40	11,41	4,37	37,75
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar o coentro e cortar em cubos. 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 a carne moída, temperar com sal, lima, colorau e pimenta do reino. Reservar; 6. Acrescentar em uma panela aquecida com óleo, o alho amassado e cebola. Deixar dourar; 7. Em seguida adicione a carne moída e o coentro, deixe cozinhar por 20 minutos, sempre mexendo, em seguida adicione o tomate cortado em cubos; 8. Em seguida acrescente o macarrão; 9. Mexer um pouco e desligue o fogo; 10. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 110,37 g				TEMPO DE PREPARO: 30 MIN.			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRONADA MISTA (CARNE MOÍDA E OVO COZIDO EM PEDAÇOS)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Macarrão	50,00	2 colheres sopa	50,00	50,00	1,00	*	185,56	5,00	0,65	38,97
Carne bovina moída	60,00	2 colheres sopa	60,00	53,57	1,12	*	73,16	10,40	3,19	0,00
Ovo	25,00	1 unidade	25,00	22,32	1,12	*	31,94	2,91	1,99	0,37
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
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 café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100G							244,42	14,75	6,03	31,78
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar os ovos e colocar para cozinhar. 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 a carne moída, temperar com sal, lima, colorau e pimenta do reino. Reservar; 6. Acrescentar em uma panela aquecida com óleo, o alho amassado e cebola. Deixar dourar; 7. Em seguida adicione a carne moída e deixe cozinhar por 20 minutos, sempre mexendo, em seguida adicione o tomate cortado em cubos; 8. Em seguida acrescente o macarrão; 9. Mexer um pouco e adicionar os ovos cortado e em cubos e desligue o fogo; 10. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 145,37 g				TEMPO DE PREPARO: 60 MIN.			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MAMÃO EM PALITO E AVEIA EM FLOCOS							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	3 colheres de sopa	58,06	1,55	23,32	*	0,26	0,07	6,06	90,00
Aveia	10,00	2 colheres sopa	10,00	53,57	1,12	*	39,38	1,39	0,85	6,66
TOTAL EM 100G							92,12	2,43	1,35	18,70
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a casado mamão e descascar; 2. Em seguida corta em formato de palito; 3. Colocar por cima do mamão a aveia em flocos; 4. Servir de acordo cm o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 68,06 g				TEMPO DE PREPARO: 30 MIN.			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 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	¼ de colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
TOTAL EM 100 G							725,97	0,41	82,36	0,06
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a embalagem e utilizar conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 5g				TEMPO DE PREPARO: 10 MIN.			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO										
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais										
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue										
FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MAÇÃ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Maçã	90,00	1 unidade média	90,00	75,00	1,20		41,64	0,22	0,00	11,37
TOTAL EM 100G							41,64	0,22	0,00	11,37
MODO DE PREPARO:										
1. Higienizar a fruta e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 5g				TEMPO DE PREPARO: 10 MIN.			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MELANCIA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Melancia	200,00	1 Fatia Média	200,00	92,17	2,17	*	30,05	0,81	0,00	7,50
TOTAL EM 100g							32,61	0,88	0,00	8,14
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a melancia e cortar em fatias; 2. Tiras os caroços; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 200,00g				TEMPO DE PREPARO: 10 MIN.			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO										
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO										
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais										
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue										
FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MELÃO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Melão	90,00	1 fatia média	90,00	86,54	1,04	*	25,42	0,59	0,00	6,51
TOTAL EM 100g							29,37	0,68	0,00	7,53
MODO DE PREPARO:										
1. Higienizar o melão e cortar em fatias;										
2. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 90,00g				TEMPO DE PREPARO: 10 MIN.			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 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	6 colheres sopa	30,00	30,00	1,00	*	118,15	4,18	2,55	19,99
Leite integral pó	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Açúcar	5,00	1 colher chá cheia	5,00	5,00	1,00	*	19,34	0,02	0,00	4,98
TOTAL EM 100g							380,94	22,23	5,47	61,20
MODO DE PREPARO: 1. Deixar a aveia de molho por 10 minutos para hidratar os flocos; 2. Colocar em uma panela a aveia e o leite dissolvido em água filtrada e o açúcar; 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): 50,00g				TEMPO DE PREPARO: 30 MIN.			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE MILHO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Milho branco	30,00	6 colheres sopa	30,00	30,00	1,00	*	108,41	0,18	0,00	26,14
Coco seco ralado	15,00	3 colheres sopa	15,00	15,00	1,00	*	99,00	1,03	9,68	3,66
Leite integral pó	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Açúcar	5,00	1 colher chá cheia	5,00	5,00	1,00	*	19,34	0,02	0,00	4,98
TOTAL EM 100g							361,46	14,23	0,37	73,51
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 e, o açúcar e o coco ralado e deixar ferver bem; 4. Servir morno, conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 65,00g				TEMPO DE PREPARO: 30 MIN.			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilíngue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE TAPIOCA							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 sopa	40,0	40,00	1,0	*	132,40	0,20	0,12	32,44
Coco seco ralado	15,00	3 colheres sopa	15,00	15,00	1,00	*	99,00	1,03	9,68	3,66
Leite integral pó	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Açúcar	5,00	1 colher chá cheia	5,00	5,00	1,00	*	19,34	0,02	0,00	4,98
TOTAL EM 100g							343,15	14,19	0,54	69,91
MODO DE PREPARO: 1. Deixar a tapioca de molho por 10 minutos. 2. Colocar em uma panela a tapioca, o coco, o 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): 75,00g				TEMPO DE PREPARO: 30 MIN.			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilíngue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MIX DE FRUTA (mamão e melão)							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	3 colheres de sopa	90,00	58,06	1,55	*	23,32	0,26	0,07	6,06
Melão	90,00	1 fatia média	90,00	86,54	1,04		25,42	0,59	0,00	6,51
TOTAL EM 100g							34,01	0,58	0,05	8,78
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar as frutas; 2. Cortar em palito; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g):180,00				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilíngue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: OVOS MEXIDOS							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Ovo	55,00	1 unidade	55,00	49,55	1,11	*	70,91	6,46	4,41	0,81
Manteiga	5,00	¼ colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							107,72	11,22	14,68	1,55
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar os ovos e quebrar um a um numa vasilha; 2. Acrescentar o sal; 3. Bater com um garfo ou na batedeira até ficarem espumosos; 4. Derreter a manteiga numa frigideira e coloque os ovos; 5. Mexer até que todo o ovo esteja cozido; 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 61,00 g				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO DE BATATA DOCE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Batata doce	30,00	1 ½ colher de sopa	30,00	24,79	1,21	*	29,32	0,31	0,03	6,99
Polvilho doce	15,00	¼ colher de sopa	15,00			*	87,81	0,11	0,00	21,69
Polvilho azedo	10,00	½ colher de sopa	10,00			*	87,81	0,11	0,00	21,69
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 colher sopa	0,10	0,10	1,00	*	0,83	0,04	0,00	0,19
TOTAL EM 100g							267,03	0,78	5,64	53,32
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e colocar a batata doce para cozinhar; 2. Em uma tigela, coloque 2 xícaras de chá de batata-doce cozida e amassada, o óleo, os polvilhos, o sal, a água e sove até obter uma massa homogênea; 3. Pegue pequenas porções de massa e faça bolinhas; 4. Coloque em uma assadeira; 5. Para assar, leve ao forno alto a 200 graus por 25 minutos ou até dourar levemente.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 79,00 g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO MASSA FINA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Pão massa fina	50,0	1 unidade	50,0	50,0	1,0	*	149,91	3,98	1,55	29,32
TOTAL EM 100g							299,81	7,95	3,10	58,65
MODO DE PREPARO: 1. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 50,00				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO MASSA GROSSA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Pão massa grossa	50,0	1 unidade	50,0	50,0	1,0	*	149,91	3,98	1,55	29,32
TOTAL EM 100g							355,23	5,15	13,08	55,83
MODO DE PREPARO: 1. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 50,00				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXE ASSADO AO FORNO COM BATATA INGLESIA 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)
Filé de pescada	180,00	2 filés médios	180,00	180,00	1,00	*	192,97	29,97	7,21	0,00
Batata inglesa	10,00	½ colher de sopa	10,00	8,55	1,17	*	5,50	0,15	0,00	1,26
Cheiro verde	3,00	1/6 de colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,00	¼ de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
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 100g							100,22	15,04	3,59	1,07
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cortar em rodela finas a batata inglesa, enquanto espera o processo colar as rodela em uma bacia cm água; 2. Higienizar e cortar em pedaços o cheiro verde; 3. Descongelar adequadamente o peixe, temperar com sal, limão, colorau e pimenta do reino; 4. Em uma forma colocar primeiro as rodela de batata inglesa, em seguida o peixe e salpicar o cheiro verde; 5. Deixar no formo por 15 minutos; 6. Servir de acordo cm o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g):200,00 G				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXE COZIDO COM BATATA DOCE, 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)
Filé de pescada	180,00	2 filés médios	180,00	180,00	1,00	*	192,97	29,97	7,21	0,00
Batata doce	20,00	1 colher sopa	20,00	16,52	1,21	*	19,53	0,21	0,02	4,66
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	45,05	1,11	*	64,46	5,87	4,01	0,74
Cenoura	20,00	1 col. de sopa	20,00	17,24	1,16	*	8,00	0,35	0,11	1,24
Cebola	5,00	1/2 colher sopa	3,00	2,10	1,43	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cheiro verde	5,00	1/8 colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	1,70	0,14	0,02	0,29
Limão	5,00	1/8 colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	1,59	0,05	0,01	0,55
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	¼ de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
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 100g							103,71	14,35	3,99	1,77
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a casca dos ovos em água corrente, colocá-los em uma panela cm água e deixar cozinhar por 10 minutos; 2. Em seguida descascar e cortar em rodela. Reservar; 3. Higienizar, descascar, cortar em rodela a batata doce e a cenoura; 4. Colocar para cozinhar no vapor a batata doce e a cenoura; 5. Descongelar adequadamente o peixe, temperar com sal, limão colorau e pimenta do reino; 6. Em seguida em uma panela aquecida colocar o restante dos tempero junto com o peixe, a cenoura, a batata doce e deixar cozinhar por 15 minutos; 7. Adicionar os ovos e deixar refogar por mais 5 minutos; 8. Servir de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g):235,00				TEMPO DE PREPARO: 30 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 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)
Filé de Peixe	180,00	2 filés médio	180,00	100,56	1,79	*	76,84	15,57	1,15	0,00
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100g							97,49	14,51	3,85	0,45
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal; 2. Colocar numa 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): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 190,00g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PURÊ DE BATATA DOCE							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Batata doce	70,00	2 colheres sopa	70,00	57,85	1,21	*	40,59	1,12	0,00	9,26
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Leite integral pó	20,00	½ colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Manteiga	5,00	¼ colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							191,10	6,79	10,17	18,86
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar em cubos grandes a batata doce; 2. Cozinhar a batata em água sem sal até amolecer; 3. Escorrer e liquidificar a batata com leite e água até ficar uma mistura pastosa. Reservar; 4. Refogar o alho, cebola, manteiga; 5. Adicionar a batata liquidificada, o sal a gosto e mexer um pouco; 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 102,00g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PURÊ DE 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)
Batata inglesa	70,00	2 colheres sopa	70,00	57,85	1,21	*	40,59	1,12	0,00	9,26
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Leite integral pó	20,00	½ colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Manteiga	5,00	¼ colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							191,10	6,79	10,17	18,86
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar em cubos grandes a batata inglesa; 2. Cozinhar a batata em água sem sal até amolecer; 3. Escorrer e liquidificar a batata com leite e água até ficar uma mistura pastosa. Reservar; 4. Refogar o alho, cebola, manteiga; 5. Adicionar a batata liquidificada, o sal a gosto e mexer um pouco; 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 102,00g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: PURÊ DE MACAXEIRA							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	2 colheres sopa	70,00	52,24	1,34	*	79,10	0,59	0,16	18,89
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Leite integral pó	20,00	½ colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Manteiga	5,00	¼ colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							210,55	9,99	1,58	39,13
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar em cubos grandes a macaxeira; 2. Cozinhar a batata em água sem sal até amolecer; 3. Escorrer e liquidificar a macaxeira com leite e água até ficar uma mistura pastosa. Reservar; 4. Refogar o alho, cebola, manteiga; 5. Adicionar a macaxeira liquidificada, o sal a gosto e mexer um pouco; 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 94,00g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: QUADRADINHO DE 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	90,00	1 unidade pequena	90,00	90,00	54,22	*	42,24	0,67	0,04	11,01
Aveia em flocos	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,0	*	157,53	5,57	3,40	26,65
Canela	5,00	1/8 colher de sopa	5,00	5,00	1,0	*	7,83	0,12	0,10	2,39
TOTAL EM 100g							211,37	6,47	3,60	40,79
MODO DE PREPARO: 1. Misture todos os ingredientes e espalhe em uma assadeira untada e enfarinhada; 2. Deixando na altura aproximada de um dedo; 3. Asse a 180 graus por aproximadamente 30 minutos, até que fique levemente dourado por fora e macio por dentro; 4. Cuidado para não assar demais, senão fica muito duro; 5. Corte em formato de quadradinhos ou barrinhas.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 134,00g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: RISOTO DE FRANGO COM 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)
Arroz	90,00	½ xícara	90,00	90,00	1,00	*	322,01	6,44	0,30	70,88
Filé de frango	40,00	2 colher de sopa	40,00	28,78	1,39	*	49,78	8,89	1,30	0,00
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cenoura	20,00	1 colher de sopa	20,00	17,24	1,16	*	5,17	0,19	0,04	0,79
Tomate	5,00	½ colher sopa	5,00	4,27	1,17	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Alho	1,00	1/3 do dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Pimentão verde	3,00	½ colher sopa	3,00	2,31	1,30	*	0,49	0,02	0,00	0,11
Pimenta de cheiro	3,00	½ colher sopa	3,00	2,50	1,20	*	0,68	0,05	0,01	0,12
Pimenta do reino	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
TOTAL EM 100g							229,07	11,04	2,07	39,66
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e ralar a cenoura. Reservar; 2. Descongelar adequadamente o peito de frango e temperar cm sal, colorau e pimenta do reino; 3. Em uma panela de pressão aquecida com o óleo refogar o frango por aproximadamente 25 minutos; 4. Retire o frango, desfiar. Reservar; 5. Na mesma panela que foi feito o frango adicionar mais água, caso seja necessário para cozinhar o arroz; 6. Após o cozimento do arroz, adicionar o frango desfiado e a cenoura ralada mexa bem e deixe refogar por 5 minutos; 7. Servir de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 141,00g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE ALFACE 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)
Alface	25,00	1 colher sopa	25,00	19,08	1,31	*	2,04	0,26	0,03	0,32
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	5,00	2,10	0,02	0,25
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							22,49	2,16	0,26	3,90
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Temperar com limão e sal; 4. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme o ou tampa, até o momento da distribuição; 8. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 36,00g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE 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)
Alface	25,00	1 colher sopa	25,00	19,08	1,31	*	2,04	0,26	0,03	0,32
Tomate	30,00	1 colher sopa	25,00	19,08	1,31	*	3,22	0,23	0,04	0,66
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							13,84	1,17	0,16	2,87
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Temperar com limão e sal; 4. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme o ou tampa, até o momento da distribuição; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 36,00g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilíngue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA COZIDA CENOURA E BETERRABA EM TIRAS							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Cenoura	25,00	1 colher sopa	25,00	21,55	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98
Beterraba	20,00	1 colher de sopa	20,00	12,90	1,55	*	6,30	0,25	0,01	1,43
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							37,05	1,43	0,17	7,01
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cortar as hortaliças em tiras; 2. Cozinhar no vapor por aproximadamente 20 minutos; 3. Em uma travessa organizar; 4. Temperar com limão e sal; 5. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme o ou tampa, até o momento da distribuição; 6. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 51,00g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilíngue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 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	25,00	1 colher sopa	25,00	17,12	1,46	*	3,59	0,25	0,02	0,79
Tomate	30,00	1 colher sopa	30,00	21,90	1,37	*	3,36	0,24	0,04	0,69
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							13,84	1,17	0,16	2,87
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme ou tampa, até o momento da distribuição; 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 61,00g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilíngue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ACELGA E PIMENTÃO VERDE EM TIRAS)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Acelga	25,00	1 colher sopa	25,00	17,12	1,46	*	3,59	0,25	0,02	0,79
Pimentão verde	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,82	0,04	0,01	0,19
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							13,84	1,17	0,16	2,87
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme ou tampa, até o momento da distribuição; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 36,00g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilíngue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ACELGA E RÚCULA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Acelga	25,00	1 colher sopa	25,00	17,12	1,46	*	3,59	0,25	0,02	0,79
Rúcula	20,00	2 colheres de sopa	20,00	13,42	1,49	*	1,76	0,24	0,01	0,30
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							13,41	1,74	0,11	2,30
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme ou tampa, até o momento da distribuição; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 51,00g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (REPOLHO 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	20,00	1 colher sopa	20,00	14,29	1,40	*	2,45	0,13	0,02	0,55
Cebolinha	10,0	1 colher sopa	10,0	8,70	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							14,87	1,08	0,19	2,98
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme ou tampa, até o momento da distribuição; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 51,00g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ACELGA EM TIRAS 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)
Acelga	25,00	1 colher sopa	25,00	17,12	1,46	*	3,59	0,25	0,02	0,79
Beterraba	20,00	1 colher de sopa	20,00	12,90	1,55	*	6,30	0,25	0,01	1,43
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							31,98	1,29	0,07	7,42
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar em tiras e ralar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme ou tampa, até o momento da distribuição; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 51,00g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ALFACE E PEPINO)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alface	25,00	1 colher sopa	25,00	19,08	1,31	*	2,04	0,26	0,03	0,32
Pepino	20,00	1 colher sopa	20,00	14,60	1,37	*	1,39	0,13	0,00	0,30
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							15,06	1,15	0,05	3,29
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar em tiras as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme ou tampa, até o momento da distribuição; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 51,00g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (ALFACE, SALSINHA E PEPINO EM PALITO)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Alface	25,00	1 colher sopa	25,00	19,08	1,31	*	2,04	0,26	0,03	0,32
Salsa	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,07	1,23	*	1,36	0,13	0,02	0,23
Pepino	20,00	1 colher sopa	20,00	14,60	1,37	*	1,39	0,13	0,00	0,30
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							11,30	1,10	0,09	2,39
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar em tiras e ralar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme ou tampa, até o momento da distribuição; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 51,00g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE FRUTA (MELÃO, MELANCIA E MAMÃO)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Melão	45,00	2 colheres sopa	45,00	38,46	1,17	*	11,30	0,26	0,00	2,89
Melancia	40,00	1 Fatia Média	40,00	18,43	2,17	*	30,05	0,81	0,00	7,50
Mamão	45,00	2 colheres sopa	45,00	29,03	1,55	*	11,66	0,13	0,04	3,03
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							91,01	2,87	2,40	15,92
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar em cubos as frutas; 2. Misturar as frutas cortadas num recipiente com aveia; 3. Servir conforme o cardápio. 4. SUGESTÃO: Acrescentar na salada de fruta leite dissolvido na água ou suco de fruta.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g):135,00g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE FRUTA (BANANA, LARANJA E MELÃO)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Laranja	45,00	2 colheres sopa	45,00	32,14	1,40	*	14,60	0,31	0,03	3,69
Banana	45,00	2 colheres sopa	45,00	27,10	1,66	*	26,63	0,34	0,02	7,03
Melão	45,00	2 colheres sopa	45,00	29,03	1,55	*	11,66	0,13	0,04	3,03
Leite em pó integral	10,00	½ colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	49,67	2,54	2,69	3,92
TOTAL EM 100g							101,97	3,23	2,65	17,96
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar em cubos as frutas; 2. Misturar as frutas cortadas num recipiente. 3. SUGESTÃO: Acrescentar na salada de fruta leite dissolvido na água ou suco de fruta.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g):145,00g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE MACARRÃO, 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)
Macarrão	30,00	1 colher sopa	30,00	30,00	1,00	*	111,17	3,10	0,59	22,99
Cenoura	20,00	1 col. de sopa	20,00	17,24	1,16	*	8,00	0,35	0,11	1,24
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 colher sopa	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100g							329,07	7,99	4,95	61,58
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. Acrescentar em uma panela aquecida com óleo, o alho amassado e cebola. Deixar dourar; 6. Adicionar o tomate, sal, a cenoura e o colorau, em seguida o macarrão; 7. Mexer um pouco e desligue o fogo; 8. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g):65,00g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE REPOLHO COM 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)
Repolho	20,00	1 colher sopa	20,00	14,29	1,40	*	2,45	0,13	0,02	0,55
Cheiro verde	3,00	1/6 de colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							14,87	1,08	0,19	2,98
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Temperar com limão e sal; 4. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme o ou tampa, até o momento da distribuição; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 29,00g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA NO VAPOR (CHUCHU E ABÓBORA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Chuchu	20,00	1 colher sopa	20,00	14,49	1,38	*	2,46	0,10	0,01	0,60
Abóbora	36,00	1 colher sopa	36,00	33,33	1,08	*	13,33	0,58	0,18	2,06
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							14,87	1,08	0,19	2,98
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar, descascar e cortar em cubos o chuchu e a abóbora; 2. Em uma panela tipo cuscuzeira colocar o chuchu, deixar cozinhar por aproximadamente 10 minutos; 3. Em uma outra panela aquecida colocar a abóbora e deixar cozinhar por aproximadamente 10 minutos; 4. Organizar a abóbora e o chuchu em uma travessa; 5. Temperar com limão e sal; 6. Deixar sob refrigeração, protegidas com filmo o ou tampa, até o momento da distribuição; 7. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 57,00g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (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)
Pepino	20,00	1 colher sopa	20,00	14,60	1,37	*	1,39	0,13	0,00	0,30
Tomate	30,00	1 colher sopa	30,00	21,90	1,37	*	3,36	0,24	0,04	0,69
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							11,30	1,10	0,09	2,39
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme ou tampa, até o momento da distribuição; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 57,00g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (REPOLHO E RÚCULA)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Repolho	20,00	1 colher sopa	20,00	14,29	1,40	*	2,45	0,13	0,02	0,55
Rúcula	20,00	2 colheres de sopa	20,00	13,42	1,49	*	1,76	0,24	0,01	0,30
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							11,30	1,10	0,09	2,39
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme ou tampa, até o momento da distribuição; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 57,00g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 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	20,00	1 colher sopa	20,00	14,29	1,40	*	2,45	0,13	0,02	0,55
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	21,90	1,37	*	3,36	0,24	0,04	0,69
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							11,97	1,19	0,13	2,23
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme ou tampa, até o momento da distribuição; 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 57,00g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA TIPO 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)
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	21,90	1,37	*	3,36	0,24	0,04	0,69
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cheiro verde	5,00	½ Col. de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							20,67	1,35	0,19	4,23
MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Temperar com limão e sal; 4. Deixar sob refrigeração, protegidas com filme o ou tampa, até o momento da distribuição; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g):46,00g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SANDUICHE 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)
Pão	50,00	1 unidade	50,00	50,00	1,00	*	149,91	3,98	1,55	29,32
Carne bovina moída	60,00	2 colheres de sopa	40,00	33,90	1,12	*	40,39	7,30	1,02	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100g							227,73	11,95	5,65	31,39
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar e temperar a carne moída com colorau, alho, sal, cebola, pimenta do reino, pimenta de cheiro e limão; 2. Refogar com óleo e em seguida deixar cozinhar e reservar; 3. Cortar o pão ao meio e colocar a carne moída, a cenoura ralada e a alface picado. 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g):130,00g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SANDUICHE DE FRANGO DESFIADO 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)
Pão	50,00	1 unidade	50,00	50,00	1,00	*	149,91	3,98	1,55	29,32
Frango peito	40,00	2 colheres de sopa	40,00	33,90	1,18	*	40,39	7,30	1,02	0,00
Alface	20,00	2 folhas	20,00	15,27	1,31	*	2,11	0,26	0,02	0,37
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
Pimenta do reino	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100g							11,97	1,19	0,13	2,23
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar o alface. Reservar; 2. Descongelar o frango cortar e temperar com colorau, alho, sal, cebola, pimenta do reino, pimenta de cheiro e limão; 3. Refogar com óleo e em seguida deixar cozinhar, desfiar o frango e reservar; 4. Cortar o pão ao meio e colocar o frango desfiados e o alface picado; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g):127,00g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SOBRECORA DE FRANGO ASSADA							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	129,50	1,39	*	329,61	20,02	27,06	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	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
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	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Pimenta do reino	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100g							359,52	19,15	8,30	0,57
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente o frango, cortar e temperar com alho, pimenta do reino, colorau, cebola, limão e sal; 2. Assar o frango numa forma untada com óleo. 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 144 g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SOPA CREME (CARNE BOVINA DESFIADA, CENOURA, BATATA INGLESIA, 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	30,00	1 colher sopa	30,00	26,78	1,12	*	36,57	5,20	1,59	0,00
Cenoura	20,00	1 col. de sopa	20,00	17,24	1,16	*	8,00	0,35	0,11	1,24
Batata inglesa	20,00	½ colher de sopa	20,00	18,02	1,11	*	11,60	0,32	0,00	2,65
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	5,00	2,10	0,02	0,25
Tomate	5,00	1/6 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	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	*	8,84	0,00	1,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta do cheiro	5,00	½ unidade	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
Limão	5,00	1 colher de chá	15,00	14,29	1,05	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Óleo	1,00	1 colher de café	10,00	8,33	1,20	*	1,96	0,20	0,01	0,39
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	2,17	0,18	0,03	0,41
TOTAL EM 100g							164,86	11,27	4,51	19,85
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar; 2. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, pimenta do reino e sal; 3. Refogar e cozinhar a carne com cebola, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida por aproximadamente 5 minutos na panela de pressão; 4. Retirar a carne, desfiar. Reservar; 5. Acrescentar os legumes no caldo da carne e deixar cozinhar por mais 5 minutos; 6. Liquidificar a sopa; 7. Deixar ferver por cerca de 2 minutos, servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g):146,0g				TEMPO DE PREPARO: 60 min			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SOPA DE FRANGO COM LEGUMES (frango em cubos, macarrão, chuchu, abóbora, beterraba 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)
Frango	40,00	2 colheres sopa	40,00	28,78	1,39	*	49,79	8,90	1,30	0,00
Macarrão	25,00	1 colher sopa	25,00	25,00	1,00	*	92,78	2,50	0,33	19,49
Chuchu	20,00	1 colher de sopa	20,00	14,49	1,38	*	2,46	0,10	0,01	0,60
Abóbora	36,00	1 colher sopa	36,00	33,33	1,08	*	13,33	0,58	0,18	2,06
Beterraba	20,00	1 colher de sopa	20,00	12,90	1,55	*	6,30	0,25	0,01	1,43
Vinagreira	15,0	1 ½ galho	15,00	10,00	1,50	*	2,60	0,21	0,04	0,49
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta 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	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Tomate	30,00	1 colher de sopa	30,00	21,90	1,37	*	3,36	0,24	0,04	0,69
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
TOTAL EM 100g							152,63	6,84	4,27	21,62
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar; 2. Descongelar adequadamente o frango, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 3. Refogar e cozinhar o frango com cebola, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida por aproximadamente 5 minutos na panela de pressão; 4. Acrescentar a beterraba e deixar cozinhar por mais 5 minutos, depois adicionar o chuchu e cozinhar mais 5 minutos e por fim a abóbora, a vinagreira e o macarrão e deixe cozinhar por mais 5 minutos; 5. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 144 g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SOPA DE CARNE COM LEGUMES E MACARRÃO (carne em cubos, macarrão, cenoura, batata inglesa e vagem)							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	30,00	1 colher sopa	30,00	26,78	1,12	*	36,57	5,20	1,59	0,00
Macarrão	25,00	1 colher sopa	25,00	25,00	1,00	*	92,78	2,50	0,33	19,49
Batata inglesa	20,00	½ colher de sopa	20,00	18,02	1,11	*	11,60	0,32	0,00	2,65
Cenoura	20,00	1 col. de sopa	20,00	17,24	1,16	*	8,00	0,35	0,11	1,24
Vagem	30,00	2 colher de sopa	30,00	23,62	1,27	*	5,88	0,42	0,04	1,26
Tomate	5,00	1/6 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	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	*	8,84	0,00	1,00	0,00
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta do cheiro	5,00	½ unidade	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
Limão	5,00	1 colher de chá	15,00	14,29	1,05	*	0,66	0,05	0,01	0,13
Óleo	1,00	1 colher de café	10,00	8,33	1,20	*	1,96	0,20	0,01	0,39
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	2,17	0,18	0,03	0,41
TOTAL EM 100g							152,63	6,84	4,27	21,62
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos. Reservar; 2. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, pimenta do reino e sal; 3. Refogar e cozinhar a carne com cebola, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida por aproximadamente 5 minutos na panela de pressão; 4. Acrescentar os legumes e o macarrão e deixar cozinhar por mais 5 minutos; 5. Deixar ferver por cerca de 2 minutos, servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 144 g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 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	50,00	2 colheres sopa	50,00	50,00	1,00	*	30,59	0,47	0,11	7,80
Açúcar	5,00	1 colher chá cheia	5,00	5,00	1,00	*	19,34	0,02	0,00	4,98
TOTAL EM 100g							92,76	0,45	0,10	23,09
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 55,00 g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 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	50,00	2 colheres sopa	50,00	50,00	1,00	*	27,00	0,59	0,17	6,38
Açúcar	5,00	1 colher chá cheia	5,00	5,00	1,00	*	19,34	0,02	0,00	4,98
TOTAL EM 100g							86,93	0,55	0,14	21,91
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 50,00 g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilíngue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJU							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de caju	100,00	2 colheres de sopa	50,00	50,00	1,00	*	18,28	0,24	0,08	4,68
Açúcar	5,00	1 colher chá cheia	5,00	5,00	1,00	*	19,34	0,02	0,00	4,98
TOTAL EM 100g							94,95	0,45	0,13	24,39
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 50,00 g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilíngue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE GOIABA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de goiaba	100,00	2 colheres de sopa	50,00	50,00	1,00	*	27,08	0,54	0,22	6,50
Açúcar	5,00	1 colher chá cheia	5,00	5,00	1,00	*	19,34	0,02	0,00	4,98
TOTAL EM 100g							94,95	0,45	0,13	24,39
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 55,00 g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE MANGA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Polpa de manga	25,00	2 colheres de sopa	25,00	25,00	1,00	*	12,08	0,10	0,06	3,13
Açúcar	5,00	1 colher chá cheia	5,00	5,00	1,00	*	19,34	0,02	0,00	4,98
TOTAL EM 100g							74,74	0,57	0,19	19,11
MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 25,00 g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: TANGERINA							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Tangerina	100,00	1 unidade	100,00	66,67	1,50	*	25,22	0,57	0,05	6,41
TOTAL EM 100g							37,83	0,85	0,07	9,61
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a fruta e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 100,00 g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilíngue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: TORTA DE CARNE MOÍDA COM CENOURA 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)
Carne moída	30,00	1 Colher de sopa	30,00	26,79	1,12	*	36,58	5,20	1,59	0,00
Cenoura	20,00	1 col. de sopa	20,00	17,24	1,16	*	8,00	0,35	0,11	1,24
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	1,12	*	0,40	0,04	0,01	0,07
Ovo	25,00	½ unidade	25,00	22,30	1,12	*	31,91	2,91	1,98	0,36
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
TOTAL EM 100g							144,78	16,41	7,89	1,14
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar os ovos e reservar; 2. Higienizar, descascar e ralar a cenoura. Reservar; 3. Descongelar adequadamente a carne moída e cortar em pedaços pequenos, temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 4. Refogar a carne moída, cebola, tomate, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida; 5. Adicione a cenoura ralada; 6. Deixar cozinhar com pouco caldo; 7. Separar as claras da gema, bater as claras em neve e acrescentar as gemas; 8. Misturar uma parte dos ovos batidos com a carne moída, arrumar em uma forma retangular e colocar o restante dos ovos batidos por cima; 9. Levar para assar por aproximadamente 25 minutos; Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 100,00 g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: TORTA DE FRANGO DESFIADO COM OVO							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R\$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Frango em cubos	90,00	3 colheres de sopa	90,00	76,27	1,18	*	163,22	20,30	8,47	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
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	45,05	1,11	*	64,46	5,87	4,01	0,74
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ de colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1/6 de colher de sopa	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
Pimenta do cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
TOTAL EM 100g							132,27	14,31	6,60	2,94
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar adequadamente o frango, cortar e temperar com alho, colorau, pimenta do reino e sal; 2. Refogar o frango numa panela aquecida com óleo, cebola, a pimenta de cheiro e tomate, por aproximadamente 10 minutos; 3. Bater o ovo até espumar e misturar com o refogado do frango e levar ao forno pra assar até que fiquem dourados, 4. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 197,00 g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilingue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: TORTA SALGADA (FRANGO, CENOURA E VAGEM)							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	2 colheres de sopa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Cenoura	25,00	1 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Vagem	20,00	1 colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,82	0,04	0,01	0,19
Cebola	5,00	½ colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
Tomate	5,00	1/6 de colher de sopa	50,00	45,05	1,11	*	64,46	5,87	4,01	0,74
Pimenta de cheiro	5,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Pimentão	5,00	½ colher de sopa	40,00	40,00	1,00	*	144,19	3,92	0,55	30,04
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Óleo	1,00	1 colher de chá	50,00	45,05	1,11	*	64,46	5,87	4,01	0,74
Ovo	50,00	1 unidade	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	*	8,84	0,00	1,00	0,00
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	5,00	5,00	1,00	*	4,49	0,02	0,00	2,20
Farinha de trigo	40,00	2 colheres de sopa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Leite integral pó	20,00	1 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
Óleo	1,00	1 colher de chá	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
Fermento em pó	5,00	½ colher de chá	50,00	45,05	1,11	*	64,46	5,87	4,01	0,74
TOTAL EM 100g							181,76	12,04	7,28	16,66
MODO DE PREPARO: 1. Descongelar o frango; 2. Cortar em cubos e temperar o frango com os temperos e colocar pra refogar; 3. Deixar cozinhar bem, acrescente a vagem e cenoura higienizada e cortada em cubos pequenos, cozinhar até ficar macios e finalizar com cheiro verde e reserve; MASSA DE LIQUIDIFICADOR: 1. Diluir o leite conforme as instruções da embalagem; 2. Bater no liquidificador o leite, o trigo, o óleo, o ovo, o sal e fermento; 3. Untar a forma retangular com manteiga e trigo e colocar uma parte da massa, o recheio de frango e cubra com o restante da massa; 4. Levar para assar por 45 minutos a 180 graus até que enfimando o palito sai limpo. 5. Servir de acordo com o cardápio										
RENDIMENTO (g): 100 g			PESO DA PORÇÃO (g): 252 g				TEMPO DE PREPARO: 60 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilíngue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 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	1 colher sopa cheia	45,00	30,00	1,50	*	28,85	0,37	2,52	1,81
Leite integral em pó	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Açúcar	5,00	1 colher chá cheia	5,00	5,00	1,00	*	19,34	0,02	0,00	4,98
TOTAL EM 100g							168,83	1,01	6,30	29,43
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, retirar o caroço e extrair a polpa do abacate; 2. Liquidificar com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogênea; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 65,00 g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilíngue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE 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	45,00	2 colheres de sopa	45,00	36,29	1,24	*	28,27	0,45	0,03	7,37
Leite integral em pó	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Açúcar	5,00	1 colher chá cheia	5,00	5,00	1,00	*	19,34	0,02	0,00	4,98
TOTAL EM 100g							267,21	6,46	6,17	48,71
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cortar as bananas; 2. Liquidificar com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogênea; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 65,00 g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Fundamental - Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Fundamental – IEMA Integral Bilíngue FAIXA ETÁRIA: 06 a 11 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE MARACUJÁ COM BANANA							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	50,00	2 colheres sopa	50,00	50,00	1,00	*	19,38	0,41	0,09	4,80
Banana	45,00	2 colheres de sopa	45,00	36,29	1,24	*	28,27	0,45	0,03	7,37
Açúcar	5,00	1 colher chá cheia	5,00	5,00	1,00	*	19,34	0,02	0,00	4,98
Leite integral em pó	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
TOTAL EM 100g							267,21	6,46	6,17	48,71
MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e cortar as bananas; 2. Liquidificar com água, açúcar, a polpa de maracujá e leite em pó integral até ficar uma mistura homogênea; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			PESO DA PORÇÃO (g): 65,00 g				TEMPO DE PREPARO: 40 minutos			