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

INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA

FICHAS TÉCNICAS DE PREPARAÇÕES - CARDÁPIO II
ENSINO MÉDIO INTEGRAL (16 A 18 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
RENATA RODRIGUES NASLAUSKY RABIN (Quadro Técnico)
CRN11: 2164

PREPARAÇÕES

1. Abacaxi
2. Achocolatado quente
3. Arroz baião de dois (arroz, feijão)
4. Arroz branco
5. Arroz com macarrão
6. Arroz com vinagreira
7. Arroz corado (arroz e açafrão)
8. Arroz Maria Isabel
9. Banana
10. Batata doce cozida
11. Beiju
12. Biscoito cream cracker
13. Biscoito doce
14. Biscoito maria
15. Biscoito rosquinha
16. Biscoito salgado
17. Bisteca de carne bovina frita com cebola
18. Bisteca de carne suína com pimentão verde e cebola em rodelas
19. Bolo de trigo
20. Café
21. Caldo de feijão com couve
22. Caldo de frango desfiado com macaxeira
23. Caldo de ovos
24. Carne bovina cozida com batata inglesa, abóbora, quiabo e maxixe
25. Carne desfiada com cebolinha
26. Carne suína assada
27. Came de milho
28. Cuscuz de milho
29. Farinha amarela
30. Farofa
31. Farofa com cebola
32. Farofa com cenoura e couve
33. Farofa de feijão-verde (farinha branca, isca de frango, feijão-verde, cheiro-verde)
34. Farofa de frango (farinha branca, frango em cubos e cebolinha)
35. Farofa de sardinha com cebolinha
36. Feijão

37. Feijão com abóbora
38. Feijão com couve
39. Feijão com espinafre e abóbora
40. Feijão com joão gomes
41. Feijão com maxixe e quiabo
42. Feijão preto com maxixe e quiabo
43. Feijão verde com maxixe e quiabo
44. Feijoada carioca (feijão, carne bovina, batata inglesa, abóbora, abobrinha, cheiro-verde, couve)
45. Feijoada de carne suína com legumes (abóbora, batata inglesa)
46. Frango cozido com quiabo
47. Galinhada especial (frango, couve, manjericão)
48. Iogurte de fruta
49. Isca de frango com milho e cenoura
50. Laranja
51. Leite
52. Maçã
53. Macarrão
54. Macarrão com carne moída e cheiro verde
55. Macarronada de sardinha com cebolinha
56. Macaxeira cozida
57. Mamão
58. Manteiga
59. Manuê
60. Melão
61. Mexido de cuscuz (flocão de milho, ovo e cebolinha)
62. Mingau de aveia vitaminado
63. Mingau de fubá de milho com coco
64. Mingau de milho com coco
65. Mingau de tapioca com coco
66. Mix de frutas com aveia (banana, mamão, melão)
67. Ovo
68. Ovos mexidos
69. Ovos mexidos
70. Pão
71. Peixe cozido
72. Peixe cozido com ovos e batata inglesa
73. Peixe escabeche com molho de tomate
74. Peixe frito
75. Picadinho de carne bovina com legumes (maxixe, quiabo, vinagreira e abóbora)
76. Pirão

77. Purê de macaxeira
78. Purê misto (abóbora, batata inglesa)
79. Salada cozida (beterraba, chuchu e acelga picadinha)
80. Salada cozida (chuchu e cebolinha)
81. Salada cozida (chuchu, beterraba, acelga picadinha)
82. Salada cozida (repolho e beterraba)
83. Salada crua (acelga, pepino, tomate, cenoura, limão)
84. Salada crua (acelga, tomate)
85. Salada crua (alface, tomate, cheiro-verde)
86. Salada crua (alface, tomate, pepino, cheiro-verde)
87. Salada crua (beterraba e cenoura ralada com cebolinha)
88. Salada crua (beterraba, alface, vagem refogada)
89. Salada crua (cenoura, alface, vagem refogada)
90. Salada crua (pepino, tomate, cheiro-verde)
91. Salada crua (repolho e cheiro verde)
92. Salada crua (rúcula, cenoura ralada)
93. Salada crua (tomate, cenoura)
94. Salada cura (repolho, acelga, tomate)
95. Salada de feijão-verde com cebolinha, cebola, tomate
96. Salada de frutas (mamão, laranja, banana)
97. Salada refogada (repolho, beterraba)
98. Salada vinagrete (tomate, cebola, cheiro-verde)
99. Strogonoff de carne bovina
100. Suco de abacaxi
101. Suco de acerola
102. Suco de bacuri
103. Suco de cajá
104. Suco de caju
105. Suco de goiaba
106. Suco de manga
107. Suco de maracujá
108. Tangerina
109. Tirinhas de frango com manjericão
110. Tirinhas de peito de frango trinchado
111. Torrada
112. Vitamina de abacate
113. Vitamina de banana e aveia
114. Vitamina de banana, mamão e aveia
115. Vitamina de goiaba

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
Manjericão	250g
Rúcula	300g
Vinagreira	400g

Exemplo: COUVE

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

Exemplo: OVO
Um ovo equivale a 50 gramas
25g de ovo X 100 = 2,500g de ovos
1 dúzia (12 unidades) de ovos equivale a 600g
2,500g de ovos ÷ 600g = 4 dúzias X 2 (frequência) = 8 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 sujidade 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 sujidade;
2. Lavar com água e sabão, ou detergente sem cheiro, com o auxílio de esponja específica para este fim;
3. Enxaguar em água corrente;
4. Realizar a descontaminação com álcool a 70% (bactericida e não deixar resíduos) e deixar secar naturalmente ou sanitizar com solução clorada, deixar por 15 minutos, enxaguar e deixar secar naturalmente em local protegido de poeira e pragas;
5. Guardar os utensílios em local apropriado, limpo, seco e fechado;
6. Realizar este procedimento diariamente, ou de acordo com o uso.

HIGIENIZAÇÃO DAS HORTALIÇAS

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

HIGIENIZAÇÃO DE FRUTAS

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

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

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.

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: ABACAXI							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Abacaxi	150,0	1 fatia média	150,0	84,75	1,77	*	40,95	171,34	0,73	0,10
TOTAL EM 100 G							**48,32**	**0,86**	**0,12**	**12,33**
MODO DE PREPARO: 1. Lavar, descascar, cortar em rodelas e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 84,75 g			**PESO DA PORÇÃO: 150 g**				**TEMPO DE PREPARO: 10 minutos**			

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: ACHOCOLATADO QUENTE (leite em integral, achocolatado 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	30,00	2 colheres de sopa cheia	30,00	30,00	1,00	*	60,15	251,68	0,63	0,33
Achocolatado em pó	20,00	1 colher de sopa cheia	20,00	20,00	1,00	*	149,00	623,40	7,63	8,07
TOTAL EM 100 G							**464,77**	**18,35**	**18,66**	**56,51**

MODO DE PREPARO:
1. Colocar água, o leite e o achocolatado em pó no liquidificador, bater até formar uma mistura homogênea;
2. Servir quente ou frio conforme a preferência dos alunos.

RENDIMENTO (g): 100 g	**PESO DA PORÇÃO: 45 g**	**TEMPO DE PREPARO: 30 minutos**

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ BAIÃO DE DOIS (arroz, feijão, alho, cebola)							**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
Feijão	30,00	2 colheres sopa cheias	30,00	29,13	1,03	*	35,34	0,92	0,91	5,92
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
Cebola	5,00	1/2 colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
TOTAL EM 100 G							**300,63**	**5,83**	**3,28**	**60,18**

MODO DE PREPARO:
1.Colocar em uma panela de pressão o feijão e a água e cozinhar até ficar macio;
2.Escorrer o feijão e reservar;
3. Em uma panela com óleo quente, refogar os temperos, até dourar;
4. Acrescentar o feijão e refogar;
5. Preparar o arroz de acordo com o procedimento normal;
6. Misturar o arroz ao feijão;
7. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO: 100 g	**PESO DA PORÇÃO: 131 g**	**TEMPO DE PREPARO: 60 minutos**

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ BRANCO (arroz, alho, sal)							**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 30 minutos ou até amolecer;
4. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g): 100,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 30 minutos**

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM MACARRÃO (arroz, macarrão, alho, pimenta de cheiro)							**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
Macarrão	25,00	1 colher sopa	25,00	25,00	1,00	*	92,78	2,50	0,33	19,49
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							**356,81**	**7,26**	**3,67**	**71,65**

MODO DE PREPARO:

1. Lavar o arroz e reservar;
2. Refogar o macarrão com os temperos picados, até que o macarrão doure um pouco;
3. Acrescentar o arroz, mexer bem junto com o macarrão e os temperos;
4. Acrescentar água e deixar cozinhar por 15 minutos em seguida mexa um pouco e desligue o fogo;
5. Deixe abafado até a hora de servir;
6. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 135,00**	**TEMPO DE PREPARO: 40 minutos**

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ COM VINAGREIRA (arroz, vinagreira, alho)							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Arroz	90,00	2 ½ colheres sopa	90,00	90,00	1,00	*	250,45	5,01	0,23	55,13
Vinagreira	15,0	1 ½ galho	15,00	10,00	1,50	*	2,60	0,21	0,04	0,49
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							**335,66**	**6,40**	**3,18**	**68,24**

MODO DE PREPARO:
1. Higienizar adequadamente a vinagreira e cortar em pedaços. Reservar;
2. Lavar o arroz e refogar com alho e óleo;
3. Acrescente água e acertar o sal, mexa:
4. Em seguida acrescentar a vinagreira e misturar bem;
5. Deixe cozinhar;
6. Sirva em seguida, conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g): 128,00**	**TEMPO DE PREPARO: 30 minutos**

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ CORADO (arroz, alho, 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 30 minutos ou até amolecer;
4. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g): 95,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 30 minutos**

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: ARROZ MARIA IZABEL (arroz, carne em cubos, cebola, tomate)							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Arroz	70,00	2 ½ colheres sopa	70,00	70,00	1,00	*	251,77	5,13	1,31	54,22
Carne bovina	20,00	½ colher de sopa	20,00	16,95	1,18	*	24,41	3,53	1,04	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
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							**317,39**	**8,64**	**7,23**	**53,85**

MODO DE PREPARO:
1. Descongelar adequadamente e cortar a carne em cubos. Reservar;
2. Em uma panela refogar os temperos e acrescentar a carne, mexer e deixar cozinhar por 30 minutos;
3. Em seguida acrescentar o arroz e deixar cozinhar, até que fiquem macios e acertar o sal;
4. Deixe cozinhar;
5. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g): 108,00**	**TEMPO DE PREPARO: 40 minutos**

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: BANANA							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Banana	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 e servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g): 86,00**	**TEMPO DE PREPARO: 10 minutos**

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: BATATA DOCE COZIDA							**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	100,00	1 pedaço média	100,00	82,64	1,21	*	97,72	1,04	0,11	23,30
TOTAL EM 100 G							**118,24**	**494,72**	**1,26**	**0,13**

MODO DE PREPARO:
1.Higienizar e cozinhar a batata doce até ficar macia;
2.Servir de acordo com o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100 g	**PESO DA PORÇÃO (g): 100 g**	**TEMPO DE PREPARO: 40 minutos**

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: BEIJU (fécula de mandioca, sal)							**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. Passar manteiga e enrolar;
4. Servir conforme o cardápio

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g): 86,00**	**TEMPO DE PREPARO: 10 minutos**

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO CREAM CKACKER							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Biscoito cream cracker	30,00	6 unidades médias	30,00	30,00	1,00	*	132,85	2,42	3,59	22,57
TOTAL EM 100 G							**432,00**	**10,10**	**14,40**	**68,70**
MODO DE PREPARO: 1.Servir de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			**PESO DA PORÇÃO (g): 30 g**				**TEMPO DE PREPARO: 15 minutos**			

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO DOCE							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Biscoito doce	30,00	4 unidades	30,00	30,00	1,00	*	132,85	2,42	3,59	22,57
TOTAL EM 100g							**442,82**	**8,07**	**11,97**	**75,23**
MODO DE PREPARO: 1. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			**PESO DA PORÇÃO (g): 30,00g**				**TEMPO DE PREPARO: 10 minutos**			

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO MARIA							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Biscoito maria	30,00	4 unidades	30,00	30,00	1,00	*	132,85	2,42	3,59	22,57
TOTAL EM 100g							**442,82**	**8,07**	**11,97**	**75,23**

MODO DE PREPARO:

1. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 30,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 10 minutos**

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO ROSQUINHA							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Biscoito rosquinha	30,00	4 unidades	30,00	30,00	1,00	*	132,85	2,42	3,59	22,57
TOTAL EM 100g							**442,82**	**8,07**	**11,97**	**75,23**
MODO DE PREPARO: 1. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100g			**PESO DA PORÇÃO (g): 30,00g**				**TEMPO DE PREPARO: 10 minutos**			

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: BISCOITO SALGADO							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Biscoito salgado	30,00	6 unidades médias	30,00	30,00	1,00	*	132,85	2,42	3,59	22,57
TOTAL EM 100 G							**432,00**	**10,10**	**14,40**	**68,70**
MODO DE PREPARO: 1.Servir de acordo com o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			**PESO DA PORÇÃO (g): 30 g**				**TEMPO DE PREPARO: 15 minutos**			

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: BISTECA DE CARNE BOVINA FRITA COM CEBOLA (bisteca bovina, cebola, alho, pimenta do reino, limão)							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Bisteca de carne bovina	200,00	1 bife médio	200,00	178,57	1,12	*	257,20	37,17	10,92	0,00
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
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
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Pimenta do reino	1,00	1 colher café	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	1,59	0,05	0,01	0,55
TOTAL EM 100g							**148,44**	**621,06**	**19,25**	**7,18**

MODO DE PREPARO:

1. Descongelar adequadamente a bisteca bovina, e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;
2. Higienizar, descascar e cortar em rodelas a cebola. Reservar;
3. Fritar as bistecas com óleo;
4. Retirar as bistecas da panela e colocar as cebolas para serem douradas;
5. Adicionar novamente as bistecas na panela com as cebolas douradas;
6. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 217,00**	**TEMPO DE PREPARO: 60 minutos**

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: BISTECA DE CARNE SUÍNA COM PIMENTÃO VERDE E CEBOLA EM RODELAS (bisteca suína, cebola, pimentão, alho)							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Carne suína (bisteca)	180,0	1 bisteca média	180,0	178,5	1,12	*	197,82	25,92	9,66	0,00
Alho	1,00	1/3 do dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimentão	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,82	0,04	0,01	0,19
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	10,00	1 colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	88,40	0,00	10,00	0,00
Limão	5,00	1 colher de 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
Pimenta do reino	1,00	1 colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
TOTAL EM 100g							**203,39**	**18,30**	**13,79**	**0,67**

MODO DE PREPARO:

1. Descongelar adequadamente a bisteca bovina, e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;
2. Higienizar, descascar e cortar em rodelas a cebola e o pimentão. Reservar;
3. Fritar as bistecas com óleo;
4. Retirar as bistecas da panela e colocar as cebolas para serem douradas;
5. Adicionar novamente as bistecas na panela com as cebolas douradas e o pimentão;
6. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100 g	**PESO DA PORÇÃO (g): 164 g**	**TEMPO DE PREPARO: 60 minutos**

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: BOLO DE TRIGO (farinha de trigo, açúcar, leite, fermento, manteiga, ovo)							**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	40,00	4 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	144,19	3,92	0,55	30,04
Açúcar	10,00	½ colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Fermento em pó	5,00	½ colher chá	5,00	5,00	1,00	*	4,49	0,02	0,00	2,20
Leite integral	15,00	1 colher sopa	15,00	15,00	1,00	*	74,50	3,81	4,04	5,88
Manteiga	10,00	1 colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	72,60	0,04	8,24	0,01
Ovo	25,00	½ unidade	25,00	22,30	1,12	*	31,91	2,91	1,98	0,36
TOTAL EM 100g							**358,10**	**10,49**	**14,47**	**47,35**

MODO DE PREPARO:

1. Bater a farinha de trigo, açúcar, leite, manteiga e ovos até formar uma mistura homogênea;
2. Adicionar o fermento em pó na mistura e bater novamente por cerca de 1 minuto;
3. Aquecer o forno de 180°;
4. Untar a assadeira com manteiga e adicionar a mistura;
5. Assar por aproximadamente 30 a 40 minutos, deixar ficar dourado ou utilizar o método do palito;
6. Esperar esfriar e desenformar;
7. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 125,00**	**TEMPO DE PREPARO: 1h**

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: CAFÉ							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	QUANTIDADE (g)	MEDIDA CASEIRA	PB (g)	PL (g)	FC	CUSTO UNITÁRIO R$	Energia (Kcal)	PTN (g)	LPD (g)	CHO (g)
Café	10,00	½ colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	0,10	0,01	0,02	0,05
Açúcar	5,00	1 colher chá cheia	5,00	5,00	1,00	*	19,34	0,02	0,00	4,98
TOTAL EM 100g							129,62	0,19	0,13	33,52
MODO DE PREPARO: 1. Ferver a água e ainda no fogo acrescentar o café e o açúcar; 2. Coar; 3. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			PESO DA PORÇÃO (g): 127,30				TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS			

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE FEIJÃO COM COUVE (feijão, couve, alho, cebola, tomate)							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Feijão	35,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
Couve	20,00	1 colher sopa	20,00	13,33	1,50	*	3,61	0,38	0,07	0,58
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
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	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	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
TOTAL EM 100g							**231,48**	**11,74**	**5,59**	**35,22**

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar e cortar em tirinhas a couve;
2. Cozinhar o feijão como de costume e bater no liquidificador e reservar;
3. Colocar em uma panela o óleo, o restante dos temperos, refogar a couve e acrescentar o caldo do feijão liquidificado;
4. Deixar cozinhar um pouco;
5. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 76,00**	**TEMPO DE PREPARO: 60 minutos**

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE FRANGO DESFIADO COM MACAXEIRA (frango desfiado, macaxeira, cebolinha, alho, 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	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
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							**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, temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;
3. Refogar e cozinhar o frango com os demais temperos e desfiar;
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 no frango desfiado e deixar cozinhar um pouco em fogo baixo;
7. Salpicar a cebolinha higienizada e cortada sobre o caldo;
8. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g): 93,69**	**TEMPO DE PREPARO: 1h**

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: CALDO DE OVOS (ovo, farinha branca, cebola, tomate, alho)							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	44,64	1,12	*	38,33	3,49	2,38	0,44
Farinha branca	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	72,17	0,31	0,06	17,58
Cebola	5,00	½ Colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Tomate	5,00	1/6 colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher de café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100 G							**185,85**	**6,70**	**7,59**	**22,32**

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os ovos e quebrá-los em uma vasilha separada. Reservar;
2. Refogar o alho, cebola, colorau, pimenta de cheiro, pimenta do reino e tomate numa panela aquecida com óleo;
3. Acrescentar água e aos poucos a farinha branca, mexendo sempre para não embolar, deixar no ponto de creme;
4. Adicionar os ovos da vasilha e o sal e mexer, deixar cozinhar;
5. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100 g	**PESO DA PORÇÃO (g): 121 g**	**TEMPO DE PREPARO: 45 min.**

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE BOVINA COZIDA COM BATAT INGLESA, ABÓBORA, QUIABO, MAXIXE							**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	40,00	2 colheres sopa	40,00	33,90	1,18	*	48,83	7,06	2,07	0,00
Batata inglesa	20,00	1 colher sopa	20,00	18,02	1,11	*	11,60	0,32	0,00	2,65
Abóbora	20,00	1 colher sopa	20,00	14,59	1,37	*	5,84	0,25	0,08	0,90
Maxixe	40,00	1 colher sopa	40,00	38,09	1,05	*	5,24	0,53	0,03	1,04
Quiabo	40,00	1 colher sopa	40,00	32,52	1,23	*	9,74	0,62	0,10	2,07
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							**124,35**	**16,12**	**5,39**	**1,92**

MODO DE PREPARO:

1. Lavar, descascar e cortar em cubos a abóbora e a batata inglesa. Reservar;
2. Lavar, higienizar e cortar em cubos o maxixe e o quiabo. Reservar;
3. Descongelar adequadamente a carne, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;
4. Refogar e cozinhar a carne em cubos com os demais temperos, por aproximadamente por 20 minutos;
5. Acrescentar a batata inglesa, abóbora, quiabo e maxixe e deixar cozinhar até que fiquem macios;
6. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 186,00**	**TEMPO DE PREPARO: 1H e 20 minutos**

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE DESFIADA COM CEBOLINHA (carne bovina, cebolinha, alho, cebola)							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Carne bovina	60,00	2 colheres de sopa	60,00	50,85	1,18	*	73,24	10,59	3,11	0,00
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	1/2 colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cebolinha	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	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
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 de 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							**104,79**	**15,11**	**8,53**	**1,59**

MODO DE PREPARO:

1. Descongelar adequadamente a carne e cortar em tiras e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;
2. Refogar a carne com o restante dos temperos e o óleo e deixar reduzir a água até ficar macia, em seguida desfiar;
3. Acrescentar a cebola em rodelas e fritar um pouco, finalize com cebolinha picada;
4. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 72,47g**	**TEMPO DE PREPARO: 1h**

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: CARNE SUÍNA ASSADA (carne suína, cebola, alho)							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Carne suína	180,00	6 colheres sopa	180,00	162,16	1,11	*	284,80	36,66	14,22	0,00
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Cebola	20,00	½ colher sopa	20,00	13,99	1,43	*	5,51	0,24	0,01	1,24
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
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							**172,89**	**20,08**	**9,36**	**0,83**

MODO DE PREPARO:
1. Descongelar adequadamente a carne suína, cortar em cubos e temperar com alho, colorau, pimenta do reino, limão e sal;
2. Refogar e cozinhar a carne suína numa panela aquecida com óleo e os outros temperos;
3. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g): 208,00**	**TEMPO DE PREPARO: 60 minutos**

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: CREME DE MILHO (milho verde, manteiga, farinha de trigo, leite de coco)							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Milho verde	50,00	2 colheres sopa	50,00	26,60	1,88	*	36,75	1,75	0,16	7,59
Manteiga	5,00	¼ colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
Farinha de trigo	10,00	1 colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	36,05	0,98	0,14	7,51
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Leite integral	15,00	1 colher sopa	15,00	15,00	1,00	*	74,50	3,81	4,04	5,88
Leite de coco	15,00	1 colher sopa	15,00	7,98	1,88	*	13,26	0,08	1,47	0,18
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							**286,99**	**9,71**	**14,36**	**31,08**

MODO DE PREPARO:

1. Liquidificar o leite e o milho e reservar;
2. Refogar a cebola na manteiga e depois acrescentar aos poucos a mistura de milho mexer sempre;
3. Adicionar aos poucos o leite de coco e o trigo dissolvido com um pouco de água até obter um creme grosso;
4. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 101,00**	**TEMPO DE PREPARO: 30 minutos**

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: CUSCUZ DE MILHO (flocão de milho, sal)							**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
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							**316,10**	**13,85**	**18,83**	**34,73**

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 15 minutos, até começar a cheirar;
4. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 41,00**	**TEMPO DE PREPARO: 20 minutos**

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FARINHA AMARELA							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Farinha amarela	5,00	2 colheres sopa	5,00	5,00	1,00	*	18,01	0,08	0,02	4,36
TOTAL EM 100g							360,18	1,62	0,47	87,29
MODO DE PREPARO: 1. Servir conforme o cardápio										
RENDIMENTO: 100 g			**PESO DA PORÇÃO: 132 g**				**TEMPO DE PREPARO: 60 minutos**			

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA (farinha branca, cebola, manteiga, sal)							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Farinha branca	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Manteiga	5,00	¼ colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							**211,58**	**5,53**	**5,99**	**33,62**

MODO DE PREPARO:

1. Aquecer em uma panela o óleo, a manteiga e a cebola cortada em cubos, deixe refogar até que fique dourada a cebola;
2. Adicionar uma parte do sal no refogado e mexa;
3. Acrescentar toda farinha de mandioca aos poucos e mexendo sem parar em fogo baixo para não queimar;
4. Adicionar a outra parte do sal e continuar mexendo, até a farofa ficar dourada;
5. Ter cuidado para não queimar;
6. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO: 100 g	**PESO DA PORÇÃO: 132 g**	**TEMPO DE PREPARO: 60 minutos**

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA COM CEBOLA (farinha branca, manteiga, cebola, alho)							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Farinha branca	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
Manteiga	5,00	¼ de colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							**395,67**	**1,19**	**13,55**	**67,79**

MODO DE PREPARO:

1 Aquecer em uma panela a manteiga e a cebola, até que a cebola fique dourada;
2 Acrescentar o alho fatiado e deixar ficar tudo dourado (o alho tosta mais rápido que a cebola);
3 Adicionar uma parte do sal no refogado e mexa;
4 Acrescentar toda farinha de mandioca aos poucos e mexendo sem parar em fogo baixo para não queimar;
5 Adicionar a outra parte do sal e continuar mexendo, até a farofa ficar dourada;
6 Cuidado para não queimar;
7 Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 55g**	**TEMPO DE PREPARO: 40 minutos**

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA COM CENOURA E COUVE (farinha branca, couve, cenoura, alho, cebola, cheirp-verde)							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Farinha Branca	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
Couve	20,00	1 colher de sopa	20,00	12,20	1,64	*	3,30	0,35	0,07	0,53
Cenoura	20,00	1 colher de sopa	20,00	18,52	1,16	*	4,62	0,17	0,03	0,70
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 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 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
TOTAL EM 100g							**291,65**	**1,24**	**5,73**	**59,98**

MODO DE PREPARO:

1. Aquecer em uma panela o óleo, a cebola até que fique dourados;
2. Acrescentar o alho fatiado e deixar ficar tudo dourado (o alho tosta mais rápido que a cebola);
3. Adicione a cenoura ralada e a couve em tirinhas higienizados, adicionar o sal no refogado e mexa;
4. Acrescentar toda farinha de mandioca aos poucos e mexendo sem parar em fogo baixo para não queimar;
5. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 146g**	**TEMPO DE PREPARO: 40 minutos**

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE FEIJÃO-VERDE (farinha branca, isca de frango, feijão-verde, cheiro-verde)							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Farinha Branca	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	1,00	1,00	0,11	35,68
Feijão verde	20,00	1 colher de sopa	20,00	17,39	1,15	*	5,00	2,10	0,22	10,65
Isca de frango	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,42	1,18	*	100,00	1,12	1,55	0,00
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
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							**160,00**	**13,99**	**3,24**	**51,44**

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar e picar o cheiro verde. Reservar;
2. Cozinhar o feijão até que fique macio, escorrer a água e reservar;
3. Descongelar adequadamente o frango, cortar em tiras e temperar com sal, alho, limão, pimenta do reino;
4. Em uma panela aquecida com óleo acrescentar o restante do tempero e colocar o frango deixar refogar até dourar;
5. Em seguida adicione a farinha, o feijão verde e mexa sem parar até misturar tudo;
6. Em seguida, salpicar o cheiro verde sobre a farofa;

Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g): 105,00**	**TEMPO DE PREPARO: 40 minutos**

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE FRANGO (farinha branca, frango em cubos, cebolinha, cebola)							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Farinha Branca	40,00	2 colheres de sopa	40,00	40,00	1,00	*	1,00	1,00	0,11	35,68
Frango em cubos	30,00	1 colher de sopa	30,00	25,42	1,18	*	100,00	1,12	1,55	0,00
Cebolinha	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,00	1,00	0,02	0,15
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							**227,98**	**10,98**	**5,58**	**32,90**

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar e picar a cebolinha. Reservar;
2. Descongelar adequadamente o frango, cortar em cubos e temperar com sal, alho, limão, pimenta do reino;
3. Em uma panela aquecida com óleo acrescentar o restante do tempero e colocar o frango deixar refogar até dourar;
4. Em seguida adicione a farinha e mexa sem parar até misturar tudo;
5. Em seguida, salpicar a cebolinha sobre a farofa;

Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g): 105,00**	**TEMPO DE PREPARO: 40 minutos**

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FAROFA DE SARDINHA COM CEBOLINHA (farinha branca, sardinha, cebolinha, cebola)							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Farinha branca	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
Sardinha	25,00	1 colher sopa	25,00	25,00	1,00	*	71,25	3,98	6,01	0,00
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
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
Óleo	3,00	½ colher sopa	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
TOTAL EM 100g							**314,09**	**5,89**	**11,66**	**46,14**

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar as latas de sardinha, abri-las e escorrer óleo. Reservar;
2. Higienizar e picar a cebolinha. Reservar;
3. Refogar a cebola, o tomate no óleo e acrescentar a sardinha, deixar cozinhar um pouco;
4. Acrescentar aos poucos a farinha peneirada, mexendo para não queimar;
5. Finalizar com a cebolinha picada;
6. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 81,30g**	**TEMPO DE PREPARO: 40 minutos**

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO (feijão, alho, cebola, pimenta de cheiro)							**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**

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM ABÓBORA (feijão, abóbora, alho, cebola)							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Feijão	40,00	2 Colher de sopa	40,00	40,00	1,00	*	38,96	2,34	0,72	6,02
Abóbora	20,0	1 colher de sopa	20,00	14,60	1,37	*	5,84	0,25	0,08	0,90
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
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
TOTAL EM 100g							**102,30**	**3,38**	**5,62**	**9,73**

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, em seguida adicionar a abóbora e deixar cozinhar por mais 10 minutos;
5.Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g): 75,53 g**	**TEMPO DE PREPARO: 60 minutos**

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM COUVE (feijão, couve, alho, cebola, pimenta de cheiro)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Feijão	35,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	146,11	0,49	0,11	35,68
Couve	20,00	1 colher sopa	20,00	13,33	1,50	*	3,61	0,38	0,07	0,58
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
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	5,00	1/6colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	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	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
TOTAL EM 100g							**231,48**	**11,74**	**5,59**	**35,22**

MODO DE PREPARO:

1. Lavar e cortar a couve. Reservar;
2. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;
3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho 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 ou até amolecer o feijão, em seguida acrescentar a couve e deixar mais 5 minutos;
6. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g):**	**TEMPO DE PREPARO:**

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM ESPINAFRE E ABÓBORA (feijão, espinafre, abóbora, alho, cebola, pimenta de cheiro)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Feijão	35,00	2 Colher de sopa	35,00	33,98	1,03	*	25,79	1,55	0,47	3,98
Abóbora	36,00	1 Colher de sopa	36,00	33,33	1,08	*	8,63	0,38	0,12	1,34
Espinafre	10,00	½ Colher de sopa	10,00	6,67	1,50	*	1,73	0,14	0,02	0,33
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Cebola	5,00	½ Colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Colorau	1,00	1/8 Colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	3,00	1 Colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							**159,80**	**7,55**	**4,28**	**23,40**

MODO DE PREPARO:

1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;
2. Higienizar, descascar e cortar em cubos a abóbora. Reservar;
3. Higienizar o espinafre e reservar;
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;
7. Acrescentar a abóbora e cozinhar por aproximadamente 10 minutos em seguida acrescente o espinafre e deixe mais 5 minutos ou até amolecer tanto o feijão como a abóbora;
8. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 42,39g**	**TEMPO DE PREPARO: 1h**

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM JOÃO GOMES (feijão, joão gomes, cheiro-verde, alho)							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Feijão	35,00	2 Colher de sopa	35,00	33,98	1,03	*	111,81	6,79	0,43	20,80
João Gomes	20,00	1 1/2 Colher de sopa	20,00	13,33	1,50	*	5,31	0,44	0,04	1,23
Óleo	3,00	1 colher de chá	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
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
TOTAL EM 100g							**234,18**	**11,83**	**5,54**	**36,25**

MODO DE PREPARO:

1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;
2. Higienizar e picar as folhas de João Gomes;
3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho, cebola e sal;
4. Escorrer o feijão e colocar no refogado;
5. Adicionar água fervente e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos;
6. Acrescentar as folhas d João Gomes e cozinhar por aproximadamente 10 minutos ou até amolecer.
7. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 57,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 1h**

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO COM MAXIXE E QUIABO (feijão, maxixe, quiabo, alho, 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)**
Feijão	35,00	2 Colher de sopa	35,00	33,98	1,03	*	111,81	6,79	0,43	20,80
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
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 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
TOTAL EM 100g							**196,56**	**9,93**	**4,64**	**30,33**

MODO DE PREPARO:

1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;
2. Higienizar e cortar em cubos o maxixe e quiabo. Reservar;
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;
6. Acrescentar primeiro o quiabo e cozinhar por aproximadamente 10 minutos e em seguida o maxixe e deixe cozinhar por mais 5 minutos ou até o feijão está macio.
7. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 89,00g**	**TEMPO DE PREPARO: 1h 20 minutos**

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO PRETO COM MAXIXE E QUIABO (feijão preto, maxixe, quiabo, alho, cebola, 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)**
Feijão	35,00	2 Colher de sopa	35,00	33,98	1,03	*	111,81	6,79	0,43	20,80
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
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
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
TOTAL EM 100G							**84,38**	**2,55**	**2,92**	**12,89**

MODO DE PREPARO:

1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;
2. Higienizar e cortar em cubos o maxixe e quiabo. Reservar;
3. Refogar numa panela aquecida com óleo, o alho 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;
6. Acrescentar primeiro o quiabo e cozinhar por aproximadamente 10 minutos e em seguida o maxixe e deixe cozinhar por mais 5 minutos ou até o feijão está macio.
7. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO: 100 g	**PESO DA PORÇÃO: 75 g**	**TEMPO DE PREPARO: 1 hora e 30 minutos**

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJÃO VERDE COM MAXIXE E QUIABO (feijão verde, maxixe, quiabo, alho, cebola)							**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
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
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
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
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 e cortar o maxixe e o quiabo. 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, 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 o quiabo e o maxixe e deixe cozinhar mais 5 minutos;
7. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g): 75,53 g**	**TEMPO DE PREPARO: 60 minutos**

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJOADA CARIOCA (feijão, carne bovina, batata inglesa, abóbora, abobrinha, cheiro-verde, 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	35,00	2 colheres sopa	35,00	33,98	1,09	*	111,80	6,79	0,43	20,80
Carne bovina em cubos	30,00	1 colher sopa	30,00	25,42	1,18	*	36,61	5,29	1,55	0,00
Batata inglesa	35,00	1 colher sopa	35,00	31,53	1,11	*	20,30	0,56	0,00	4,63
Abóbora	36,00	1 colher sopa	36,00	33,33	1,08	*	13,33	0,58	0,18	2,06
Abobrinha	30,00	1 colher sopa	30,00	23,08	1,30	*	4,45	0,26	0,03	0,99
Cheiro verde	3,00	1 colher sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,88	0,07	0,01	0,15
Couve	20,00	1 colher sopa	20,00	13,33	1,50	*	3,61	0,38	0,07	0,58
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							**121,86**	**7,78**	**2,91**	**16,62**

MODO DE PREPARO:

1. Lavar, descascar e cortar em cubos a batata inglesa, a abóbora e a abobrinha. Reservar;
2. Higienizar e cortar em tiras a couve. Reservar;
3. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas;
4. Descongelar a carne adequadamente, cortar em cubos e temperar com alho, sal, colorau, limão, pimenta de cheiro e pimenta do reino;
5. Refogar numa panela de pressão aquecida o óleo, o tomate e a cebola, acrescentar a carne e refogar mais um pouco, acrescentar o feijão e a carne e cozinhar por 10 minutos, após pegar pressão;
6. Tirar da pressão e acrescentar os legumes e deixar cozinhar por mais 20 minutos sem a pressão;
7. Acrescentar em seguida a couve e desligar o fogo;
8. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 216,00**	**TEMPO DE PREPARO: 1 h e 30 minutos**

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FEIJOADA DE CARNE SUÍNA COM LEGUMES (feijão preto, abóbora, batata inglesa, carne suína 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)**
Feijão preto	40,00	2 Colher de sopa	40,00	29,41	1,36	*	35,69	0,93	0,92	5,98
Carne suína	25,00	1 Colher de sopa	25,00	21,19	1,18	*	30,51	4,41	1,30	0,00
Batata inglesa	20,00	½ colher de sopa	20,00	18,02	1,11	*	11,60	0,32	0,00	2,65
Abóbora	60,00	2 colheres de sopa	60,00	43,80	1,37		17,52	0,76	0,24	2,71
Alho	1,00	1/3 de dente de alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Tomate	5,00	1/6 Colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ Colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta do reino	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Limão	5,00	1 colher de chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Colorau	1,00	1/8 Colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Sal	1,00	1/8 Colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	3,00	1 Colher de café	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							**72,23**	**2,44**	**2,27**	**12,54**

MODO DE PREPARO:

1. Selecionar, descascar e cortar em cubos a abóbora, a batata inglesa. Reservar;
2. Descongelar adequadamente a carne suína e cortar em cubos. Reservar;
3. Escolher o feijão preto 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. Nesse refogado colocar a carne suína para cozinhar até dourar;
6. Escorrer o feijão e colocar no refogado;
7. Adicionar água fervente e deixar cozinhar na pressão por cerca de 30 minutos;
8. Em seguida adicione a batata inglesa deixe cozinhar por 20 minutos em seguida adicione a abóbora e deixe cozinhar por 10 minutos;
9. Deixar cozinhar até o feijão e os legumes ficarem macio;
10. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g): 144,0 g**	**TEMPO DE PREPARO: 60 minutos**

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: FRANGO COZIDO COM MAXIXE E QUIABO (frango, maxixe, quiabo, alho, 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
Maxixe	20,00	½ colher sopa	20,00	19,04	1,05	*	1,31	0,13	0,01	0,26
Quiabo	20,00	½ colher sopa	20,00	16,26	1,23	*	2,43	0,16	0,02	0,52
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
TOTAL EM 100g							**177,91**	**12,54**	**13,41**	**1,22**

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar e cortar em cubos o maxixe e o quiabo. Reservar;
2. Descongelar adequadamente e cortar em pedaços pequenos o frango, temperar com alho, limão, sal, pimenta do reino, pimenta de cheiro e colorau. Reservar;
3. Refogar o restante dos temperos com óleo, em seguida acrescentar o frango e refogar um pouco mais;
4. Acrescentar água suficiente para o cozimento, e deixe refogar por aproximadamente 20 minutos;
5. Em seguida adicione o maxixe e o quiabo e deixe refogar mais 5 minutos;
6. Sirva conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g): 229,0g**	**TEMPO DE PREPARO: 60 minutos**

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: GALINHADA ESPECIAL (frango, couve, manjericão, alho, cebola)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Sobrecoxa de frango	180,00	1 pedaço médio	180,00	129,50	1,39	*	209,53	22,75	12,46	0,00
Couve	10,00	1 colher sopa	10,00	7,69	1,30	*	2,08	0,22	0,04	0,33
Manjericão	5,00	2 colheres sopa	5,00	3,29	1,52	*	0,70	0,07	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
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							**142,72**	**12,88**	**8,45**	**3,18**

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar e cortar a couve e o manjericão. Reservar;
2. Descongelar adequadamente a galinha e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;
3. Refogar o restante dos temperos e acrescentar a galinha, refogar deixar cozinhar até que fique macia;
4. Depois de cozida acrescentar a couve e o manjericão por mais 2 minutos;
5. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 247,00**	**TEMPO DE PREPARO: 1h e 20 minutos**

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: IOGURTE DE FRUTA							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Iogurte de fruta	160,00	1 unidade	160,00	160,00	1,00	*	157,90	5,54	5,55	23,39
TOTAL EM 100g							**157,90**	**3,46**	**3,47**	**14,62**

MODO DE PREPARO:
1. Servir de acordo com o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g): 160,00**	**TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS**

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: ISCA DE FRANGO COM MANJERICÃO (frango em tiras, manjericão, cebola, tomate, alho)							**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	6 colheres sopa	180,00	129,50	1,39	*	224,04	40,03	5,84	0,00
Manjericão	10,00	2 colheres de sopa	10,00	8,00	1,25	*	1,69	0,16	0,03	0,29
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100G							**171,81**	**27,11**	**5,97**	**0,72**

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar adequadamente o manjericão. Reservar;
2. Descongelar adequadamente e cortar o frango em tiras, temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;
3. Refogar e cozinhar o frango com os demais temperos;
4. Deixa o caldo secar e adicione o manjericão;
5. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 76g**	**TEMPO DE PREPARO: 1h**

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: LARANJA							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Laranja	90,00	1 unidade	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 e servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g): 90,00**	**TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS**

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: LEITE							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Leite integral	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. Levar para ferver; 3. Servir conforme o cardápio										
RENDIMENTO (g): 100 g			**RENDIMENTO (g): 15,00 g**				**TEMPO DE PREPARO: 30 MIN.**			

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE										
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos										
NOME DA PREPARAÇÃO: MAÇÃ							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Maçã	90,00	1 unidade média	90,00	75,00	1,20		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): 100,00			**PESO DA PORÇÃO (g): 75 g**				**TEMPO DE PREPARO: 20 min**			

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRÃO (macarrão, alho, cebola)							**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, o alho amassado e cebola. Deixar dourar;
5. Adicionar o tomate, sal e o colorau, em seguida o macarrão;
6. Mexer um pouco e desligue o fogo;
7. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g): 46,26g**	**TEMPO DE PREPARO: 20 min**

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRÃO COM CARNE MOÍDA E CHEIRO-VERDE (macarrão, carne moída, cheiro-verde, cebola)							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
Carne moída	30,00	1 Colher de sopa	30,00	26,79	1,12	*	36,58	5,20	1,59	0,00
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
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							**281,00**	**10,76**	**5,88**	**33,72**

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar e cortar o cheiro-verde. Reservar;
2. Descongelar adequadamente a carne moída, temperar com sal, limão, colorau, alho e pimenta do reio;
3. Em uma panela aquecida com óleo refogar os outros temperos com a carne moída. Reservar;
4. Ferver água com um pouco de sal e óleo;
5. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos;
6. Deixar escorrer o macarrão e reservar;
7. Acrescentar em uma panela aquecida com óleo, o alho amassado e cebola. Deixar dourar;
8. Adicionar o macarrão com a carne moída já cozida;
9. Mexer um pouco, salpicar o cheiro-verde por cima e desligue o fogo;
10. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g): 46,26g**	**TEMPO DE PREPARO: 20 min**

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: MACARRONADA DE SARDINHA COM CHEIRO-VERDE (macarrão, sardinha, cheiro-verde, alho)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Sardinha	50,00	2 colheres de sopa	50,00	50,00	1,00	*	142,49	7,97	12,02	0,00
Macarrão	50,00	2 colheres de sopa	50,00	50,00	1,00	*	185,28	5,16	0,99	38,31
Tomate	60,00	2 colheres de sopa	60,00	51,28	1,17	*	7,86	0,56	0,09	1,61
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Pimenta do reino	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Cheiro verde	5,00	1 colher de sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
Colorau	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Óleo	1,00	1 colher de chá	1,00	1,00	1,00	*	8,84	0,00	1,00	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	1,00	1/3 de colher de sopa	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
TOTAL EM 100g							**206,57**	**9,76**	**3,71**	**32,62**

MODO DE PREPARO:

1. Lavar, higienizar e cortar a cebola e tomate em cubos. Reservar;
2. Colocar em uma panela óleo, o alho, a cebola, o tomate, a pimenta do cheiro, o colorau, a pimenta do reino e deixar refogar,
3. Acrescentar a sardinha acertar o sal e colocar o macarrão cozido;
4. Misture e finalize com cheiro-verde, servir conforme o cardápio

COZIMENTO DO MACARRÃO:

1. Ferver água com um pouco de sal;
2. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos;
3. Deixar escorrer o macarrão e reservar.

RENDIMENTO: 100 g	**RENDIMENTO: 100 g**	**RENDIMENTO: 100 g**

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: MACAXEIRA COZIDA							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Macaxeira cozida	90,00	1 pedaço médio	90,00	70,87	1,27	*	107,30	0,80	0,21	25,63
TOTAL EM 100G							**151,42**	**1,13**	**0,30**	**36,17**

MODO DE PREPARO:
1. Higienizar, descascar e cozinhar até ficar macio:
2. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO: 100 g	**PESO DA PORÇÃO: 90 g**	**TEMPO DE PREPARO: 40 minutos**

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: MAMÃO							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Mamão	90,00	1 fatia média	90,00	75,00	1,20	*	23,32	0,26	0,07	6,06
TOTAL EM 100g							**45,34**	**0,82**	**0,12**	**11,55**

MODO DE PREPARO:
1. Higienizar a melancia e cortar em fatias; servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g): 90 g**	**TEMPO DE PREPARO: 20 minutos**

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: MANTEIGA							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Manteiga	5,00	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 PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: MANUÊ (fubá de milho, leite integral, manteiga, açúcar, coco seco ralado)							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Fubá de milho	40,00	2 colheres sopa	40,00	40,00	1,00	*	141,39	2,89	0,76	31,55
Leite integral	15,00	1 colher sopa	15,00	15,00	1,00	*	74,50	3,81	4,04	5,88
Manteiga	10,00	1 colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	72,60	0,04	8,24	0,01
Açúcar	10,00	½ colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Coco seco ralado	5,00	1 colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	33,00	0,34	3,23	1,22
TOTAL EM 100g							**450,18**	**8,90**	**20,32**	**60,76**

MODO DE PREPARO:

1. Colocar e misturar todos os ingredientes em uma panela;
2. Levar ao fogo, mexer sem parar até formar uma "papa" e quando soltar do fundo da panela, estará cozido;
3. Untar a forma com manteiga e acrescentar a papa cozida;
4. Levar ao forno até dourar;
5. Servir conforme o cardápio.

Sugestão: Caso a escola não tenha forno, colocar a papa na forma e deixar uns minutos até ficar mais firme. Em seguida cortar em quadradinhos.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 80,00**	**TEMPO DE PREPARO: 1h30 minutos**

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 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 a melão e cortar em fatias;
2. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g): 90,00**	**TEMPO DE PREPARO: 30 minutos**

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: MEXIDO DE CUSCUZ (flocão de milho, ovo, cebolinha)							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
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							**316,10**	**13,85**	**18,83**	**34,73**

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 picar a cebolinha. Reservar;
2. Higienizar os ovos e quebrar um a um em uma bacia;
3. Em uma panela aquecida com óleo acrescentar a cebolinha 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 o mexido;
6. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g): 55,00**	**TEMPO DE PREPARO: 40 minutos**

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE AVEIA VITAMINADO (aveia, açúcar, leite integral)							**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
Açúcar	10,00	½ colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Leite integral	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
TOTAL EM 100G							**256,13**	**15,49**	**13,22**	**62,97**

MODO DE PREPARO:

1. Deixar a aveia de molho por 10 minutos para hidratar os flocos;
2. Colocar em uma panela a aveia, o açúcar e o leite;
3. Cozinhar em fogo baixo, sempre mexendo, até obter a consistência desejada;
4. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g): 246,0g**	**TEMPO DE PREPARO: 20 min**

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE FUBÁ DE MILHO COM COCO (fubá de milho, coco seco ralado, açúcar, leite integral)							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Fubá de milho	35,00	2 colheres sopa	35,00	35,00	1,00	*	123,72	2,52	0,67	27,61
Açúcar	10,00	½ colheres sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Leite integral	20,00	1 colheres sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Coco seco ralado	5,00	¼ colheres sopa	5,00	2,65	1,88	*	70,21	0,73	6,86	2,60
TOTAL EM 100g							**438,82**	**11,07**	**17,07**	**63,45**

MODO DE PREPARO:

1. Misturar o leite com o açúcar e o fubá de milho até dissolver;
2. Cozinhar em fogo brando, mexendo sempre até o ponto desejado;
3. Acrescentar o coco seco ralado e deixar terminar de cozinhar;
4. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 70,00**	**TEMPO DE PREPARO: 30 minutos**

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE MILHO COM COCO (milho branco, leite integral, coco seco ralado, açúcar)							**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	50,00	2 colheres de sopa	50,00	50,00	1,00	*	80,07	1,66	3,59	12,56
Açúcar	10,00	½ colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Leite integral	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Coco seco ralado	15,00	3 colheres de sopa	15,00	15,00	1,00	*	99,00	1,03	9,68	3,66
TOTAL EM 100 G							**317,06**	**8,22**	**19,63**	**35,79**

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, açúcar e o coco ralado e deixar ferver bem;
4. Servir morno conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g):**	**TEMPO DE PREPARO:**

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: MINGAU DE TAPIOCA COM COCO (tapioca, açúcar, leite integral, coco seco ralado)							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Tapioca	40,0	2 colheres sopa	40,0	40,00	1,0	*	132,40	0,20	0,12	32,44
Açúcar	10,0	½ colher sopa	10,0	10,00	1,0	*	38,66	0,03	0,00	9,95
Leite integral	30,0	1 ½ colher sopa	30,0	30,00	1,0	*	19,50	0,88	0,97	1,78
Coco ralado	5,0	¼ colher sopa	5,0	2,69	1,88	*	99,00	1,03	9,68	3,66
TOTAL EM 100g							**397,54**	**9,71**	**10,11**	**67,92**

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): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g): 85,00**	**TEMPO DE PREPARO: 30 minutos**

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: MIX DE FRUTAS COM AVEIA (banana, mamão, melão, aveia)							**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	27,11	1,66	*	30,46	0,40	0,06	7,95
Mamão	45,00	2 colheres de sopa	45,00	29,03	1,55	*	13,16	0,24	0,03	3,35
Melão	45,00	2 colheres de sopa	45,00	38,46	1,17	*	11,30	0,26	0,00	2,89
Aveia	5,00	1 colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	19,69	0,70	0,42	3,33
TOTAL EM 100 G							**118,76**	**2,79**	**0,98**	**27,12**

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar, descascar e cortar as frutas em cubos;
2. Acrescentar a aveia;
3. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100 g	**PESO DA PORÇÃO (g): 140 g**	**TEMPO DE PREPARO: 60 minutos**

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: OVOS MEXIDOS (ovo, manteiga, sal)							**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							**193,00**	**11,66**	**15,35**	**1,47**

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): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 61,00**	**TEMPO DE PREPARO: 30 minutos**

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: PÃO							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Pão	50,0	1 unidade	50,0	50,0	1,0	*	149,91	3,98	1,55	29,32
TOTAL EM 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): 50,0g**	**TEMPO DE PREPARO: 20 min**

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXE COZIDO (peixe, coentro, cebola, pimentão, limão)							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Peixe	180,00	2 filés médios	180,00	100,56	1,79	*	107,80	16,74	4,03	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 de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimentão	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,82	0,04	0,01	0,19
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Colorau	1,00	1/8 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	¼ de colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100g							**115,03**	**14,06**	**5,84**	**0,89**

MODO DE PREPARO:
1. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal;
2. Colocar numa panela o óleo, a cebola, tomate, pimentão e pimenta de cheiro e refogue;
3. Coloque o peixe e deixar cozinhar;
Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g): 85,00**	**TEMPO DE PREPARO: 30 minutos**

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXE COZIDO COM OVOS E BATATA INGLESA (peixe, ovo, cheiro-verde, cebola, pimentão							COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Peixe	180,00	1 filés médios	180,00	100,56	1,79	*	107,81	16,74	4,03	0,00
Ovo	50,00	1 unidade	50,00	44,64	1,12	*	63,89	5,82	3,97	0,73
Cheiro verde	3,00	½ colher 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
Pimentão	5,00	½ colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,82	0,04	0,01	0,19
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
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
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Batata inglesa	20,00	½ colher sopa	20,00	18,02	1,11	*	11,60	0,32	0,00	2,65
TOTAL EM 100g							**116,157**	**12,55**	**6,01**	**2,20**

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar os ovos e cozinhar numa panela com água;
2. Deixar esfriar e descascar. Reservar;
3. Cozinhar as batatas, descascar e cortar em rodelas. Reservar;
4. Descongelar adequadamente, cortar e temperar o peixe com suco de limão e sal;
5. Colocar numa panela cebola, cheiro verde, colorau, tomate e óleo para refogar em fogo baixo;
6. Acrescentar o peixe ao refogado;
7. Adicionar água até cobrir o peixe e deixar cozinhar em fogo baixo, junto com a as batatas já cozidas;
8. Depois de cozido, acrescentar os ovos;
9. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 278,00**	**TEMPO DE PREPARO: 1h20 minutos**

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXE ESCABECHE COM MOLHO DE TEMPEROS (peixe, cheiro-verde, cebola, pimentão, tomate)							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Peixe	180,00	1 filé médio	180,00	100,56	1,79	*	107,80	16,74	4,03	0,00
Cheiro verde	3,00	1 colher de sopa	3,00	2,59	1,16	*	0,49	0,04	0,01	0,08
Cebola	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimentão	5,00	½ colher de sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,82	0,04	0,01	0,19
Pimenta de cheiro	5,00	1/6 colher de sopa	5,00	4,17	1,20	*	1,13	0,09	0,01	0,20
Colorau	1,00	¼ colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Óleo	3,00	½ unidade	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Tomate	**5,00**	**1/6 col. de sopa**	**5,00**	**3,85**	**1,30**	*	**0,59**	**0,04**	**0,01**	**0,12**
Limão	5,00	1/8 de colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100g							**115,03**	**14,06**	**5,84**	**0,89**

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.
5. Depois em uma outra panela cortar os temperos e refogar sem desmanchar:
6. Colocar o peixe frito no refogado dos temperos;
7. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 128g**	**TEMPO DE PREPARO: 30 minutos**

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: PEIXE FRITO (peixe, alho, limão)							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Peixe	180,00	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, alho e sal;
2. Colocar numa frigideira óleo e deixar esquentar bem;
3. Acrescentar bem devagar 1 por 1 e deixar fritar;
4. Distribuir os peixes numa travessa forrada com papel toalha para tirar o excesso do óleo;
5. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g): 190,00**	**TEMPO DE PREPARO: 30 minutos**

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: PICADINHO DE CARNE BOVINA COM LEGUMES (carne bovina em cubinhos, maxixe, quiabo, abóbora, 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	*	231,48	33,46	9,83	0,00
Abóbora	36,00	1 colher sopa	36,00	31,30	1,15	*	12,52	0,55	0,17	1,94
Vinagreira	20,00	1 colher sopa	2000	13,33	1,50	*	1,16	0,09	0,02	0,22
Maxixe	15,00	1 colher sopa	15,00	14,15	1,06	*	1,31	0,13	0,01	0,26
Quiabo	20,00	1 colher sopa	20,00	16,26	1,23	*	2,43	0,16	0,02	0,52
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	1,04	0,06	0,00	0,22
TOTAL EM 100g							**113,15**	**13,92**	**5,22**	**1,91**

MODO DE PREPARO:

1. Descascar a abóbora e cortar em cubos. Reservar;
2. Lavar e cortar em cubos o quiabo e o maxixe. Reservar;
3. Retirar as folhas da vinagreira dos talos e higienizar. Reservar;
4. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar em cubinhos e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;
5. Refogar a carne com o restante dos temperos;
6. Deixar cozinhar um pouco e acrescentar a abóbora, quando estiver quase cozida, acrescentar o maxixe e o quiabo, deixe cozinhar;
7. Acrescentar a vinagreira quando a carne já estiver cozida, deixe ferver por 2 minutos e desligue o fogo;
8. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 227,00**	**TEMPO DE PREPARO: 1h**

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: PIRÃO							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Farinha	30,00	1 ½ de colher de sopa	30,00	30,00	1,00	*	108,26	0,47	0,08	26,37
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Caldo do peixe ou da carne	160,0	1 concha média	160,0	160,0	1,0	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							**349,23**	**1,50**	**0,27**	**85,06**

MODO DE PREPARO:
1. Peneirar a farinha branca;
2. Colocar o caldo do peixe ou de carne numa panela para ferver;
3. Acrescentar a farinha branca no caldo e mexer para não embolar;
4. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g): 191,,0g**	**TEMPO DE PREPARO: 60 minutos**

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: PURÊ DE MACAXEIRA (macaxeira, alho, cebola, leite integral)							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Macaxeira	30,00	1 colher sopa	30,00	23,62	1,27	*	35,77	0,27	0,07	8,54
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
Leite integral	20,00	½ colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Manteiga	5,00	¼ de colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	36,30	0,02	4,12	0,00
Sal	1,00	1/8 de colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							**191,10**	**6,79**	**10,17**	**18,86**

MODO DE PREPARO:
1. Higienizar, descascar e cortar em cubos grandes a macaxeira;
2. Cozinhar a macaxeira em água sem sal até amolecer;
3. Escorrer e liquidificar a macaxeira com leite até ficar uma mistura pastosa. Reservar;
4. Refogar o alho, cebola, manteiga;
5. Adicionar a macaxeira liquidificada e sal a gosto, deixar ferver um pouco;
6. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100 g	**PESO DA PORÇÃO (g): 111,00**	**TEMPO DE PREPARO: 30 min**

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: PURÊ MISTO (abóbora, batata inglesa, alho, cebola, leite integral)							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Abóbora	35,00	1 colher sopa	35,00	25,54	1,37	*	10,22	0,45	0,14	1,58
Batata inglesa	35,00	1 colher sopa	35,00	31,53	1,11	*	20,30	0,56	0,00	4,63
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	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							**192,66**	**7,13**	**11,02**	**16,67**

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar, descascar e cortar em cubos grandes a batata inglesa e a abóbora;
2. Cozinhar a batata e a abóbora em água sem sal até amolecer;
3. Escorrer e liquidificar a batata e a abóbora com leite ficar uma mistura pastosa. Reservar;
4. Refogar o alho, cebola, manteiga;
5. Adicionar a mistura liquidificada, o sal a gosto e mexer um pouco;
6. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 102,00**	**TEMPO DE PREPARO: 40 minutos**

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA COZIDA (beterraba, chuchu, acelga picadinha)							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 sopa	20,00	12,90	1,55	*	6,30	0,25	0,01	1,43
Chuchu	20,00	1 colher sopa	20,00	14,49	1,38	*	2,46	0,10	0,01	0,60
TOTAL EM 100g							**12,34**	**1,35**	**0,09**	**6,35**

MODO DE PREPARO:

1. Cozinhe a beterraba e o chuchu, corte em cubos e reserve;
2. Higienize e corte a acelga em tiras;
3. Arrume os legumes em uma travessa, tempere com sal e limão;
4. Cubra com filmito e conserve sob refrigeração até a hora de servir;
5. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 44,51g**	**TEMPO DE PREPARO: 40 minutos**

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA COZIDA (chuchu, cebolinha)							**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 de sopa	20,00	14,49	1,38	*	2,46	0,10	0,01	0,60
Cebolinha	20,00	1 colher de sopa	20,00	17,39	1,15	*	3,39	0,32	0,06	0,59
Limão	5,00	½ colher de sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
Sal	1,00	1/8 colher de sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL EM 100g							**18,75**	**1,27**	**0,21**	**4,11**

MODO DE PREPARO:
1. Higienizar, descascar e cortar em pedaços pequenos o chuchu;
2. Higienizar a cebolinha;
3. Em uma panela tipo cuscuzeira colocar o chuchu e deixar cozinhar a vapor;
4. Em seguida colocar em uma travessa os vegetais, temperar com sal e limão;
5. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100 g	**PESO DA PORÇÃO (g): 111,00**	**TEMPO DE PREPARO: 30 min**

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA COZIDA (repolho, beterraba)							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Beterraba	20,00	1 colher de sopa	20,00	12,90	1,55	*	6,30	0,25	0,01	1,43
Repolho	20,00	1 colher sopa	20,00	14,29	1,40	*	2,45	0,13	0,02	0,55
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							**24,12**	**1,05**	**0,10**	**5,47**

MODO DE PREPARO:
1. Selecionar, higienizar o repolho e a beterraba em cubos;
2. Cozinhar a beterraba no vapor;
3. Refogar o repolho;
4. Temperar com limão e sal;
5. Deixar sob refrigeração, protegidas com filmo o ou tampa, até o momento da distribuição;
6.Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g):46,0g**	**TEMPO DE PREPARO: 30 min**

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (acelga, pepino, tomate, cenoura, limão)							**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
Pepino	20,00	1 colher sopa	20,00	14,60	1,77	*	1,39	0,13	0,00	0,30
Tomate	30,00	1 colher sopa	30,00	25,64	1,17	*	3,93	0,28	0,04	0,80
Cenoura	25,00	1 colher sopa	25,00	21,55	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100g							**19,84**	**1,13**	**0,14**	**3,86**

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar e cortar os legumes e reservar;
2. Juntar tudo em uma travessa, temperar com sal e limão e cobrir com filmito e guardar sob refrigeração;
3. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 105g**	**TEMPO DE PREPARO: 30 minutos**

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (acelga, 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							**18,23**	**1,21**	**0,14**	**4,13**

MODO DE PREPARO:
1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;
2. Organizar as hortaliças em uma travessa;
3. Deixar sob refrigeração, protegidas com filmo ou tampa, até o momento da distribuição;
4. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g): 51,0g**	**TEMPO DE PREPARO: 30 min**

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (alface, tomate, 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	1,13	*	2,64	0,32	0,02	0,46
Cheiro verde	5,00	1 colher sopa	5,00	4,35	1,15	*	1,48	0,12	0,02	0,25
Tomate	30,00	1 colher sopa	30,00	23,07	1,30	*	3,93	0,28	0,04	0,80
TOTAL EM 100g							**8,05**	**1,48**	**0,18**	**3,10**

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar e cortar em rodelas o tomate e reservar;
2. Higienizar e separar as folhas de alface e reservar;
3. Higienizar e picar o cheiro-verde e reservar;
4. Juntar tudo em uma travessa, temperar com sal e limão e cobrir com filmito e guardar sob refrigeração;
5. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 49,07g**	**TEMPO DE PREPARO: 40 minutos**

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (alface, tomate, pepino, 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	1,13	*	2,64	0,32	0,02	0,46
Cheiro verde	5,00	1 colher sopa	5,00	4,35	1,15	*	1,48	0,12	0,02	0,25
Tomate	30,00	1 colher sopa	30,00	23,07	1,30	*	3,93	0,28	0,04	0,80
Pepino	20,00	1 colher sopa	20,00	14,60	1,37	*	1,39	0,13	0,00	0,30
TOTAL EM 100g							**9,44**	**1,34**	**0,14**	**2,86**

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar e cortar em rodelas o pepino e o tomate e reservar;
2. Higienizar e separar as folhas de alface e reservar;
3. Higienizar e picar o cheiro-verde e reservar;
4. Juntar tudo em uma travessa, temperar com sal e limão e cobrir com filmito e guardar sob refrigeração;
5. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 63,67g**	**TEMPO DE PREPARO: 40 minutos**

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (beterraba ralada, cenoura ralada, cebolinha)							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Beterraba	20,00	1 colher de sopa	20,00	12,90	1,55	*	6,30	0,25	0,01	1,43
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
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							**34,10**	**1,53**	**0,20**	**6,46**

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 filmo o ou tampa, até o momento da distribuição;
5. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g): 61,0g**	**TEMPO DE PREPARO: 30 min**

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (beterraba ralada, alface, vagem refogada)							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	1,13	*	2,64	0,32	0,02	0,46
Beterraba	20,00	1 colher sopa	20,00	12,90	1,55	*	6,30	0,25	0,01	1,43
Vagem	20,00	1 colher sopa	20,00	18,69	1,27	*	4,65	0,33	0,03	1,00
TOTAL EM 100g							**13,59**	**1,79**	**0,13**	**5,72**

MODO DE PREPARO:

1. Cozinhar a vagem no vapor e reservar;
2. Higienizar, separar as folhas da alface e reservar;
3. Higienizar e ralar a beterraba, em seguida arrume todos as hortaliças em uma travessa e tempere com sal e limão;
4. Cubra com filmito e conserve sob refrigeração até a hora de servir;
5. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 65g**	**TEMPO DE PREPARO: 40 minutos**

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (cenoura ralada, alface, vagem refogada)							**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
Vagem	20,00	1 colher sopa	20,00	18,69	1,27	*	4,65	0,33	0,03	1,00
Alface	25,00	1 colher sopa	25,00	19,08	1,13	*	2,64	0,32	0,02	0,46
TOTAL EM 100g							**22,17**	**1,50**	**0,08**	**4,71**

MODO DE PREPARO:

1. Cozinhar a vagem no vapor e reservar;
2. Higienizar, separar as folhas da alface e reservar;
3. Higienizar e ralar a cenoura, em seguida arrume todos as hortaliças em uma travessa e tempere com sal e limão;
4. Cubra com filmito e conserve sob refrigeração até a hora de servir;
5. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 65g**	**TEMPO DE PREPARO: 40 minutos**

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (pepino, tomate, 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)**
Cheiro verde	5,00	1 colher sopa	5,00	4,35	1,15	*	1,48	0,12	0,02	0,25
Tomate	30,00	1 colher sopa	30,00	23,07	1,30	*	3,93	0,28	0,04	0,80
Pepino	20,00	1 colher sopa	20,00	14,60	1,37	*	1,39	0,13	0,00	0,30
TOTAL EM 100g							**13,51**	**1,06**	**0,12**	**2,76**

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar e cortar em rodelas o pepino e o tomate e reservar;
2. Higienizar e picar o cheiro-verde e reservar;
3. Juntar tudo em uma travessa, temperar com sal e limão e cobrir com filmito e guardar sob refrigeração;
4. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 63,67g**	**TEMPO DE PREPARO: 40 minutos**

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (repolho, 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	2,30	1 colher sopa	2,30	2,05	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							**18,29**	**1,24**	**0,15**	**4,10**

MODO DE PREPARO:
1. Selecionar, higienizar e ralar as hortaliças;
2. Organizar as hortaliças em uma travessa;
3. Temperar com limão e sal;
4. Deixar sob refrigeração, protegidas com filmo o ou tampa, até o momento da distribuição;
5. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g): 29,30**	**TEMPO DE PREPARO: 30 minutos**

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (rúcula, 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)**
Rúcula	20,00	2 colheres sopa	20,00	13,42	1,49	*	1,76	0,24	0,01	0,30
Cenoura	25,00	1 colher sopa	25,00	21,55	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98
TOTAL EM 100g							**8,23**	**1,37**	**0,17**	**3,66**

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar, separar as folhas da rúcula e reservar;
2. Higienizar e ralar a cenoura, em seguida arrume todos as hortaliças em uma travessa e tempere com sal e limão;
3. Cubra com filmito e conserve sob refrigeração até a hora de servir;
4. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 34,97g**	**TEMPO DE PREPARO: 40 minutos**

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (tomate, 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)**
Tomate	30,00	1 colher sopa	30,00	20,98	1,43	*	3,22	0,23	0,04	0,66
Cenoura	25,00	1 colher sopa	25,00	21,55	1,16	*	6,47	0,24	0,05	0,98
TOTAL EM 100g							**22,77**	**1,11**	**0,19**	**3,86**

MODO DE PREPARO:

1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;
2. Organizar as hortaliças em uma travessa;
3. Deixar sob refrigeração, protegidas com filmito ou tampa, até o momento da distribuição;
4. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 50,00**	**TEMPO DE PREPARO: 30 minutos**

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA CRUA (repolho, acelga, 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
Repolho	20,00	1 colher sopa	20,00	14,29	1,40	*	2,45	0,13	0,02	0,55
TOTAL EM 100g							**9,96**	**1,15**	**0,15**	**3,77**

MODO DE PREPARO:

1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;
2. Organizar as hortaliças em uma travessa;
3. Deixar sob refrigeração, protegidas com filmito ou tampa, até o momento da distribuição;
4. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 70,00**	**TEMPO DE PREPARO: 20 minutos**

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE FEIJÃO-VERDE (feijão-verde, cebolinha, cebola, tomate)							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Cebola	10,00	1 colher sopa	10,00	6,99	1,43	*	2,76	0,12	0,01	0,62
Cebolinha	5,00	1 colher sopa	5,00	2,38	2,10	*	0,46	0,04	0,01	0,08
Feijão-verde	18,00	1 colher sopa	18,00	17,48	1,03	*	21,21	0,55	0,55	3,55
Tomate	30,00	1 colher sopa	30,00	23,07	1,30	*	3,93	0,28	0,04	0,80
TOTAL EM 100g							**28,36**	**1,90**	**1,15**	**9,63**

MODO DE PREPARO:

1. Lavar e cozinhar o feijão verde, escorrer o caldo e reservar;
2. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;
3. Cubra com filmito e conserve sob refrigeração até a hora de servir;
4. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 52,49g**	**TEMPO DE PREPARO: 1h**

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA DE FRUTAS (mamão, laranja, banana, aveia)							**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 sopa	45,00	27,10	1,66	*	21,11	0,33	0,02	5,50
Laranja	45,00	2 colheres sopa	45,00	32,14	1,40	*	14,60	0,31	0,03	3,69
Mamão	45,00	2 colheres sopa	45,00	29,03	1,55	*	11,66	0,13	0,04	3,03
Aveia em flocos	5,00	1 colher sopa	5,00	5,00	1,00	*	19,69	0,70	0,42	3,33
TOTAL EM 100g							**71,91**	**1,58**	**0,55**	**16,68**

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar, descascar e cortar em cubos as frutas;
2. Misturar as frutas cortadas num recipiente.

SUGESTÃO: Acrescentar na salada de fruta leite dissolvido na água ou suco de fruta.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 140,00**	**TEMPO DE PREPARO: 30 minutos**

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA REFOGADA (repolho, beterraba)							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Beterraba	20,00	1 colher de sopa	20,00	12,90	1,55	*	6,30	0,25	0,01	1,43
Repolho	20,00	1 colher sopa	20,00	14,29	1,40	*	2,45	0,13	0,02	0,55
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							**24,12**	**1,05**	**0,10**	**5,47**

MODO DE PREPARO:

1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças;
2. Organizar as hortaliças em uma travessa;
3. Refogar a beterraba e o repolho separadamente;
4. Temperar com limão e sal;
5. Deixar sob refrigeração, protegidas com filmo o ou tampa, até o momento da distribuição;
6. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g):46,0g**	**TEMPO DE PREPARO: 30 min**

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SALADA VINAGRETE (tomate, cebola, 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							**20,62**	**1,01**	**0,11**	**3,40**

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 filmo o ou tampa, até o momento da distribuição;
5. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g): 46,00**	**TEMPO DE PREPARO: 30 minutos**

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: STROGONOFF DE CARNE BOVINA (carne bovina em cubos, leite integral, cheiro-verde, cebola)							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Carne bovina em cubos	90,00	3 colheres sopa	90,00	64,74	1,39	*	93,24	13,48	3,96	0,00
Leite integral	10,00	1 colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	49,67	2,54	2,69	3,92
Cheiro verde	5,00	1 colher sopa	5,00	4,31	1,16	*	1,47	0,12	0,02	0,25
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
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
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
TOTAL EM 100g							**178,58**	**17,47**	**9,69**	**4,79**

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar e picar o cheiro-verde. Reservar;
2. Descongelar, cortar em cubos e temperar a carne com sal, pimenta de cheiro, pimenta do reino, limão, colorau e alho;
3. Aquecer uma panela com óleo, refogar o tomate e a cebola, em seguida acrescentar a carne, refogar e deixar cozinhar;
4. Quando estiver cozida, colocar o leite e desligar o fogo, em seguida acrescentar o cheiro-verde picado;
5. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 127g**	**TEMPO DE PREPARO: 1h 30 minutos**

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE ABACAXI							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Polpa de abacaxi	100,00	2 colheres de sopa	100,00	100,00	1,00	*	34,00	0,47	0,12	7,80
Açúcar	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
TOTAL EM 100G							**188,63**	**0,60**	**0,12**	**47,62**

MODO DE PREPARO:
1.Lavar a embalagem da polpa de fruta;
2.Bater no liquidificador polpa de fruta com água e açúcar;
3. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100 g	**PESO DA PORÇÃO (g): 120 g**	**TEMPO DE PREPARO: 20 minutos**

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE ACEROLA							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Polpa Acerola	50,00	2 colheres de sopa	50,00	50,00	1,00	*	21,94	0,59	0,00	5,54
Açúcar	20,00	1 colher e sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
TOTAL EM 100g							**82,71**	**0,55**	**0,00**	**21,21**

MODO DE PREPARO:
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;
2. Bater no liquidificador com água e açúcar;
3. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g): 120,00**	**TEMPO DE PREPARO: 20 minutos**

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE BACURI							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Bacuri	100,00	2 colheres sopa	100,00	100,00	1,00	*	105,00	1,90	2,00	22,80
Açúcar	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
TOTAL EM 100 G							**151,93**	**1,64**	**1,67**	**35,59**

MODO DE PREPARO:

1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;
2. Bater no liquidificador com água e açúcar;
3. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO: 0,83g**	**TEMPO DE PREPARO: 20 minutos**

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJÁ							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Polpa de cajá	50,00	2 colheres de sopa	50,00	50,00	1,00	*	27,00	0,59	0,17	6,38
Açúcar	20,00	1 colher e sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
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): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g): 120,00**	**TEMPO DE PREPARO: 20 minutos**

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE CAJU							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Polpa de caju	50,00	2 colheres de sopa	50,00	50,00	1,00	*	18,28	0,24	0,08	4,68
Açúcar	20,00	1 colher e sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
TOTAL EM 100g							**94,95**	**0,45**	**0,13**	**24,39**

MODO DE PREPARO:
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;
2. Bater no liquidificador com água e açúcar;
3. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g): 120,00**	**TEMPO DE PREPARO: 20 minutos**

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE GOIABA							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Polpa de goiaba	50,00	2 colheres de sopa	50,00	50,00	1,00	*	27,08	0,54	0,22	6,50
Açúcar	20,00	1 colher e sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
TOTAL EM 100g							**109,62**	**0,96**	**0,37**	**27,44**

MODO DE PREPARO:
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;
2. Bater no liquidificador com água e açúcar;
3. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g): 120,00**	**TEMPO DE PREPARO: 20 minutos**

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 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	50,00	2 colheres de sopa	50,00	50,00	1,00	*	48,31	0,38	0,23	12,52
Açúcar	20,00	1 colher e sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
TOTAL EM 100g							**104,73**	**0,37**	**0,20**	**27,03**

MODO DE PREPARO:
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;
2. Bater no liquidificador com água e açúcar;
3. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g): 70,00**	**TEMPO DE PREPARO: 20 minutos**

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: SUCO DE MARACUJÁ							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Polpa de Maracujá	50,00	2 colheres de sopa	50,00	50,00	1,00	*	19,38	0,41	0,09	4,80
Açúcar	20,00	1 colher e sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
TOTAL EM 100g							**96,73**	**0,73**	**0,15**	**24,59**

MODO DE PREPARO:
1. Lavar a embalagem da polpa de fruta;
2. Bater no liquidificador com água e açúcar;
3. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g): 120,00**	**TEMPO DE PREPARO: 20 minutos**

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: TANGERINA							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Tangerina	100,00	1 unidade	100,00	66,67	1,50	*	25,22	0,57	0,05	6,41
TOTAL EM 100g							**37,83**	**0,85**	**0,07**	**9,61**
MODO DE PREPARO: Higienizar a fruta e servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100,00			**PESO DA PORÇÃO (g): 100,00**				**TEMPO DE PREPARO: 20 minutos**			

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: TIRINHAS DE FRANGO COM MANJERICÃO (frango em tiras, manjericão, tomate, cebola, óleo)							**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	6 colheres sopa	180,00	129,50	1,39	*	224,04	40,03	5,84	0,00
Manjericão	10,00	2 colheres de sopa	10,00	8,00	1,25	*	1,69	0,16	0,03	0,29
Tomate	5,00	1/6 colher sopa	5,00	3,85	1,30	*	0,59	0,04	0,01	0,12
Cebola	5,00	½ colher sopa	5,00	3,50	1,43	*	1,38	0,06	0,00	0,31
Pimenta de cheiro	5,00	½ unidade	5,00	2,38	2,10	*	1,04	0,06	0,00	0,22
Pimenta do reino	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,65	0,05	0,01	0,11
Limão	5,00	1 colher chá	5,00	2,38	2,10	*	0,07	0,00	0,00	0,02
Colorau	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	1,00	1/8 colher sopa	1,00	1,00	1,00	*	26,52	0,00	3,00	0,00
Óleo	3,00	1 colher café	3,00	3,00	1,00	*	0,15	0,00	0,00	0,03
Alho	1,00	1/3 dente alho	1,00	0,92	1,09	*	0,76	0,02	0,00	0,26
TOTAL EM 100G							**171,81**	**27,11**	**5,97**	**0,72**

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar adequadamente o manjericão. Reservar;
2. Descongelar adequadamente e cortar o frango em tiras, temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;
3. Refogar e cozinhar o frango com os demais temperos;
4. Deixa o caldo secar e adicione o manjericão;
5. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 76g**	**TEMPO DE PREPARO: 1h**

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: TIRINHAS DE PEITO DE FRANGO TRINCHADO (frango em tiras, alho, cebola, tomate)							**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	5 colheres sopa	180,00	129,50	1,39	*	224,04	40,03	5,84	0,00
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							**152,71**	**22,57**	**4,90**	**3,19**

MODO DE PREPARO:

1. Descongelar adequadamente o frango, cortar em tiras e temperar com alho, colorau, limão, pimenta do reino e sal;
2. Refogar o frango com cebola, tomate, pimenta de cheiro e óleo numa panela aquecida;
3. Deixar secar e fritar, mexendo sempre para não queimar;
4. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 207,00**	**TEMPO DE PREPARO: 1h**

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: TORRADA							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Torrada	30,00	6 unidades	30,00	30,00	1,00	*	109,20	3,18	0,99	22,38
TOTAL EM 100 G							**299,81**	**7,95**	**3,10**	**58,65**
MODO DE PREPARO: 1. Servir conforme o cardápio.										
RENDIMENTO (g): 100 g			**PESO DA PORÇÃO (g): 30 g**				**TEMPO DE PREPARO: 15 minutos**			

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE ABACATE (abacate, açúcar, leite integral)							**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
Açúcar	10,00	½ colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96
Leite integral	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
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 açúcar e leite até ficar uma mistura homogênea;
3. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100,00	**PESO DA PORÇÃO (g): 85,00**	**TEMPO DE PREPARO: 20 minutos**

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE BANANA E AVEIA (banana, aveia, leite integral, açúcar)							**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
Aveia	10,00	2 colheres de sopa	10,00	10,00	1,00	*	39,38	1,39	0,85	6,66
Leite integral	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
Açúcar	20,00	1 colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	77,31	0,06	0,00	19,91
TOTAL EM 100 G							**283,12**	**8,10**	**7,25**	**48,42**

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar a banana e reservar;
2. Liquidificar as frutas com açúcar, aveia e leite até ficar uma mistura homogênea;
3. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 95g**	**TEMPO DE PREPARO: 20 minutos**

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE BANANA, MAMÃO E AVEIA (banana, mamão, açúcar, aveia, leite integral)							**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL**			
INGREDIENTE	**QUANTIDADE (g)**	**MEDIDA CASEIRA**	**PB (g)**	**PL (g)**	**FC**	**CUSTO UNITÁRIO R$**	**Energia (Kcal)**	**PTN (g)**	**LPD (g)**	**CHO (g)**
Banana	44,00	2 colheres sopa	44,00	30,14	1,46	*	23,48	0,37	0,02	6,12
Mamão	40,0	1 colher sopa	40,00	26,67	1,50	*	10,71	0,12	0,03	2,78
Açúcar	10,00	½ colher sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96
Aveia	5,00	1 colher de sopa	5,00	5,00	1,00	*	19,69	0,70	0,42	3,33
Leite integral	20,00	1 colher sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
TOTAL EM 100g							**198,38**	**6,46**	**6,26**	**30,76**

MODO DE PREPARO:

1. Higienizar, retirar os caroços do mamão, extrair a polpa, cortar em cubos e reservar;
2. Higienizar, descascar as bananas e cortar em cubos;
3. Liquidificar as frutas com açúcar e leite até ficar uma mistura homogênea;
4. Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100g	**PESO DA PORÇÃO (g): 120g**	**TEMPO DE PREPARO: 30 minutos**

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

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

FICHA TÉCNICA DE PREPARO
CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Cardápio II - Integral
MODALIDADE DE ENSINO: Instituto de Educação, Ciências e Tecnologia do Maranhão - IEMA
FAIXA ETÁRIA: 16 A 18 anos

NOME DA PREPARAÇÃO: VITAMINA DE GOIABA (polpa de goiaba, açúcar, leite integral)							**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 Colher de sopa cheia	45,00	30,00	1,50	*	28,85	0,37	2,52	1,81
Açúcar	20,00	1 Colher de sopa	10,00	10,00	1,00	*	38,68	0,03	0,00	9,96
Leite integral	20,00	1 Colher de sopa	20,00	20,00	1,00	*	99,33	5,08	5,38	7,84
TOTAL EM 100 G							**278,10**	**9,15**	**13,17**	**32,68**

MODO DE PREPARO:
1. Higienizar a embalagem da polpa de goiaba;
2. Liquidificar com açúcar e leite até ficar uma mistura homogênea;
3.Servir conforme o cardápio.

RENDIMENTO (g): 100 g	PESO DA PORÇÃO (g): 140 g	TEMPO DE PREPARO: 20 minutos