

**FICHAS TÉCNICAS DE PREPARAÇÕES DO CARDÁPIO I
ATENDIMENTO EDUCACIONAL ESPECIALIZADO – AEE
EDUCAÇÃO QUILOMBOLA INTEGRAL
ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)
DE FEVEREIRO A JUNHO DE 2026**

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451



Programa Nacional de Alimentação Escolar

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



GOVERNO ESTADO DO MARANHÃO

CARLOS ORLEANS BRANDÃO JÚNIOR

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO

JANDIRA DIAS ARAUJO SILVA

SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO

LUZIVETE BOTELHO DA SILVA RODRIGUES

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

NATHÁLIA ISABELLA PAVÃO PINTO LIMA (QUADRO TÉCNICO)
CRN11: 6451

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

PREPARACÕES

1. Abacaxi em rodela
2. Achocolatado
3. Arroz branco
4. Arroz com abóbora
5. Arroz com cenoura
6. Arroz com couve
7. Arroz com feijão verde
8. Arroz com macarrão
9. Arroz com vagem
10. Arroz com vinagreira
11. Arroz maria Isabel (arroz e carne bovina em cubos)
12. Baião de Três (Arroz, carne bovina e feijão)
13. Banana
14. Batata doce cozida
15. Bife bovino acebolado
16. Biscoito maisena
17. Biscoito rosquinha
18. Biscoito salgado
19. Bolo de milho
20. Cachorro quente (carne moída, tomate e alface)
21. Café com leite
22. Caldo de frango com batata inglesa e cheiro verde
23. Caldo de frango com cenoura e salsa
24. Caldo de ovos
25. Caldo Quilombola (carne bovina com macaxeira)
26. Carne bovina assada
27. Carne bovina cozida com legumes (abóbora e vinagreira)
28. Carne suína assada de panela
29. Couve refogada
30. Cuscuz de arroz
31. Cuscuz de milho com manteiga
32. Farofa acebolada
33. Farofa de flocão de milho com ovos mexidos, tomate, cebolinha
34. Farofa de ovos (farinha branca, ovos, cheiro verde)
35. Farofa de sardinha (farinha branca, sardinha, cebola, alho e cheiro verde)
36. Farofa Rica (farinha branca, frango, couve e cenoura)
37. Farofa temperada (farinha branca, cebola, tomate, ovos e cheiro verde)
38. Farofa Verde (farinha e couve)
39. Feijão cozido

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451



Programa Nacional de Alimentação Escolar

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



40. Feijão cozido com legumes (maxixe e quiabo)
41. Feijão cozido com legumes (repolho, cenoura)
42. Feijoada de carne bovina com legumes (repolho, abóbora, quiabo, maxixe)
43. Filé de peito de frango assado
44. Frango ao molho
45. Galinhada
46. Iogurte de fruta
47. Iscas de frango (com pimentão, tomate e cebola)
48. Laranja
49. Leite
50. Maçã
51. Macarronada ao molho de carne moída
52. Macaxeira cozida
53. Mamão
54. Manuê
55. manteiga
56. Melancia
57. Melão
58. Mingau de milho branco com coco seco ralado
59. Mingau de tapioca com coco seco ralado
60. Ovos mexidos
61. Ovos mexidos com cebolinha
62. Pão
63. Pão com ovos mexidos
64. Peixe cozido com ovos e batata inglesa
65. Peixe escabeche
66. Peixe frito
67. Pirão
68. Purê de batata doce
69. Purê de batata inglesa
70. Purê de macaxeira
71. Salada de fruta (banana, mamão e laranja, leite)
72. Salada de fruta (maçã, laranja e banana, leite)
73. Salada de frutas com aveia (banana, mamão, melão)
74. Salada de frutas com aveia (banana, mamão, melão, leite)
75. Salada refogada de legumes (repolho, beterraba, cenoura, cheiro verde e cebolinha)
76. Salada Verde (acelga, pepino, tomate, limão)
77. Salada Verde (acelga, tomate, cebolinha, limão)
78. Salada Verde (acelga, tomate, limão)
79. Salada Verde (alface, pepino, cheiro verde, limão)
80. Salada Verde (alface, rúcula, tomate, limão)
81. Salada Verde (alface, tomate, beterraba cozida, limão)

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

82. Salada Verde (alface, tomate, cenoura ralada, cheiro verde, limão)
83. Salada Verde (alface, tomate, pepino, limão)
84. Salada Verde (cenoura ralada, beterraba ralada, tomate, limão)
85. Salada Verde (repolho em tiras, cenoura ralada, limão)
86. Salada Verde (rúcula, tomate, limão)
87. Salada Verde (tomate, alface, cebola, cheiro verde, limão)
88. Suco de abacaxi
89. Suco de acerola
90. Suco de cajá
91. Suco de caju
92. Suco de cupuaçu
93. Suco de goiaba
94. Suco de manga
95. Suco de maracujá
96. Tangerina
97. Tirinhas de carne bovina trinchadas ao molho com batata inglesa e cenoura
98. Torta de carne bovina moída com legumes (cenoura ralada, pimentão, cebola, cebolinha, cheiro verde)
99. Torta de frango
100. Vinagrete (tomate, cebola, pimentão, cheiro verde, limão)
101. Vitamina de abacate (abacate, leite em pó, água)
102. Vitamina de acerola (polpa de acerola e leite em pó, água)
103. Vitamina de banana (banana, leite em pó, água)
104. Vitamina de cupuaçu (polpa de cupuaçu, leite em pó, água)
105. Vitamina de mamão e banana (mamão, banana, leite em pó, água)
106. Vitamina de maracujá (polpa de maracujá, leite em pó, água)

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

APRESENTAÇÃO

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

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

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

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

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

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

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

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)
 $15g \text{ de couve} \times 100 \text{ alunos} = 1500 \text{ gramas de couve}$
 $1500g \text{ de couve} \div 400 = 3,75 \times 2 \text{ (frequência)} = 7,5 \text{ ou seja, } 8 \text{ maços de couve}$

Exemplo: OVO

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

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

HIGIENIZAÇÃO DE FRUTAS

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

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

DESCONGELAMENTO

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

DESSALGUE

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|----------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral - AEE FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: Abacaxi em rodela | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Abacaxi | 150,00 | 1 fatia média | 150,00 | 84,75 | 1,77 | * | 40,95 | 0,73 | 0,10 | 10,45 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 40,95 | 0,73 | 0,10 | 10,45 |
| MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar em rodela; 2. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): | | | PESO DA PORÇÃO (g): 150,00 | | | | TEMPO DE PREPARO: 10 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|------------------|-----------------------------------|--------|--------|--------------------|-------------------------------------|--------------|--------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral - AEE FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: Achocolatado | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Achocolatado | 20,00 | 1 colher de sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 80,20 | 0,84 | 0,43 | 18,24 |
| Água | 240,00 | 1 xícara de chá | 240,00 | 240,00 | 240,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Leite em pó integral | 20,00 | 1 colher de sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 99,33 | 5,08 | 5,38 | 7,84 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 448,84 | 14,81 | 14,54 | 65,18 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Colocar água, o leite em pó e o achocolatado em pó no liquidificador, bater até formar uma mistura homogênea; | | | | | | | | | | |
| 2. Servir quente ou frio conforme a preferência dos alunos. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 40,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 20 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|----------------------|-----------------------------------|--------|-------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral - AEE FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: Arroz branco | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Alho | 1,00 | 1/3 dente alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Arroz | 90,00 | 1 colher de servir | 90,00 | 90,00 | 1,00 | * | 322,01 | 6,44 | 0,30 | 70,88 |
| Água | 90,00 | 1/3 de xícara de chá | 90,00 | 90,00 | 90,00 | * | 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 |
| 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 | | | | | | | 368,29 | 6,86 | 3,48 | 74,91 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Em uma panela acrescentar o alho amassado, o óleo, o sal e o arroz; 2. Refogar bem e depois acrescentar água; 3. Tampar a panela e deixar cozinhar por cerca de 30 minutos ou até amolecer; 4. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 95,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | | |
|---|----------------|----------------------|------------------------------------|--------|-------|--------------------|------------------------------------|---------|---------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral -AEE FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos | | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: Arroz com abóbora | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) | |
| Arroz | 90,00 | 1 colher de servir | 90,00 | 90,00 | 1,00 | * | 322,01 | 6,44 | 0,30 | 70,88 | |
| Abóbora | 20,00 | 1 colher de sopa | 20,00 | 14,60 | 1,37 | * | 5,84 | 0,25 | 0,08 | 0,90 | |
| Água | 90,00 | 1/3 de xícara de chá | 90,00 | 90,00 | 90,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Alho | 1,00 | 1/3 dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 | |
| Óleo | 3,00 | 1 colher de café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | | * | 319,17 | 6,10 | 3,04 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar a abóbora; 2. Cortar a abóbora e reservar; 3. Amassar o alho e em uma panela acrescentar óleo, sal e o arroz; 4. Refogar bem e depois acrescentar água e a abóbora; 5. Tampar a panela e deixar cozinhar por cerca de 30 minutos ou até amolecer; 6. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 118,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 30minutos | | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|-----------------------|-----------------------------------|--------|-------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral -AEE FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: Arroz com cenoura | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Arroz | 90,00 | 1 colher de servir | 90,00 | 90,00 | 1,00 | * | 250,45 | 5,01 | 0,23 | 55,13 |
| Cenoura | 25,0 | 1 colher de sopa | 20,0 | 18,52 | 1,16 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Alho | 1,00 | 1/3 dente de alho | 1,00 | 1,00 | 1,09 | * | 17,68 | 0,00 | 2,00 | 0,00 |
| Água | 90,00 | 1/3 de xícara de chá | 90,00 | 90,00 | 90,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Cebola | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 3,00 | 2,10 | 1,43 | * | 5,17 | 0,19 | 0,04 | 0,79 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher de café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,83 | 0,04 | 0,00 | 0,19 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 275,32 | 5,30 | 2,27 | 56,35 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Lavar, descascar e cortar a cenoura em cubos; | | | | | | | | | | |
| 2. Amassar o alho em uma panela e acrescentar a cenoura, o sal e o arroz; | | | | | | | | | | |
| 3. Refogar bem e depois acrescentar água; | | | | | | | | | | |
| 4. Tampar a panela e deixar cozinhar até amolecer; | | | | | | | | | | |
| 5. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 128,00 | | | | TEMPO DE PREPARO: 40 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|----------------------|------------------------------------|--------|-------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral - AEE FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: Arroz com couve | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Arroz | 90,00 | 1/3 de xícara | 90,00 | 90,00 | 1,00 | * | 322,01 | 6,44 | 0,30 | 70,88 |
| Couve | 20,00 | 1 col. de sopa | 20,00 | 12,20 | 1,64 | * | 3,30 | 0,35 | 0,07 | 0,53 |
| Água | 90,00 | 1/3 de xícara de chá | 90,00 | 90,00 | 90,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Óleo | 3,00 | 1/3 dente alho | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Alho | 1,00 | 1 col. de café | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Sal | 1,00 | 1/8 col. de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 329,44 | 6,40 | 3,15 | 51,35 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Em uma panela acrescentar o alho amassado, o óleo, o sal e o arroz; 2. Refogar bem e depois acrescentar água; 3. Tampar a panela e deixar cozinhar um pouco, acrescentar as folhas de couve picadas e deixar terminar de cozinhar; 4. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 115,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|-----------------------|------------------------------------|--------|-------|--------------------|---------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral -AEE FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: Arroz com feijão verde | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Arroz | 90,00 | 1 colher de servir | 90,00 | 90,00 | 1,00 | * | 322,01 | 6,44 | 0,30 | 70,88 |
| Feijão verde | 20,00 | 1 colher de sopa | 20,00 | 19,41 | 1,03 | * | 2,62 | 0,27 | 0,01 | 0,52 |
| Cebola | 3,00 | 1 colher de sobremesa | 3,00 | 2,10 | 1,43 | * | 0,83 | 0,04 | 0,00 | 0,19 |
| Água | 90,00 | 1/3 de xícara de chá | 90,00 | 90,00 | 90,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Alho | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 1,13 | 0,07 | 0,00 | 0,24 |
| Óleo de soja | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 5,00 | 1,00 | * | 44,20 | 0,00 | 5,00 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 265,88 | 5,03 | 3,79 | 51,35 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Selecionar o feijão verde e higienizar; 2. Em uma panela cozinhar o feijão até ficar macio, retirar do fogo e reservar; 3. Em outra panela acrescentar o alho amassado, a cebola, o óleo, o sal e refogar o arroz; 4. Refogar bem e depois acrescentar o feijão e a água do cozimento; 5. Tampar a panela e deixar cozinhar; 6. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 150,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 1 hora | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|----------------------|------------------------------------|--------|-------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral - AEE FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: Arroz com macarrão | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Arroz | 90,00 | 1/3 de xícara | 90,00 | 90,00 | 1,00 | * | 322,01 | 6,44 | 0,30 | 70,88 |
| Macarrão | 40,00 | 2 col. de sopa | 40,00 | 40,00 | 1,00 | * | 148,45 | 4,00 | 0,52 | 31,18 |
| Água | 90,00 | 1/3 de xícara de chá | 90,00 | 90,00 | 90,00 | * | 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 |
| Óleo | 3,00 | 1 col. de café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 col. de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 369,13 | 7,79 | 2,83 | 75,81 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Em uma panela acrescentar o alho amassado e o óleo; 2. Acrescentar o macarrão e fritar, em seguida acrescentar o arroz e fritar mais um pouco e depois acrescentar água e sal; 3. Deixar cozinhar; 4. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 110,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|-----------------------|----------------------------|--------|-------|--------------------|--------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral -AEE FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: Arroz com vagem | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Arroz | 90,00 | 1 colher de servir | 90,00 | 90,00 | 1,00 | * | 322,01 | 1347,29 | 6,44 | 0,30 |
| Vagem | 20,00 | 1 colher de sopa | 20,00 | 15,75 | 1,27 | * | 3,92 | 16,41 | 0,28 | 0,03 |
| Água | 90,00 | 1/3 de xícara de chá | 90,00 | 90,00 | 90,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Alho | 1,00 | 1/3 de dente de alho | 1,00 | 0,79 | 1,27 | * | 0,89 | 3,73 | 0,06 | 0,00 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher de café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 110,96 | 0,00 | 3,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 319,66 | 6,13 | 3,01 | 65,06 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 353,34 | 6,78 | 3,33 | 71,91 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Lavar e cortar a vagem em cubinhos e reservar; | | | | | | | | | | |
| 2. Amassar o alho em uma panela e acrescentar a vagem, o sal e o arroz; | | | | | | | | | | |
| 3. Refogar bem e depois acrescentar água; | | | | | | | | | | |
| 4. Tampar a panela e deixar cozinhar até amolecer; | | | | | | | | | | |
| 5. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): | | | PESO DA PORÇÃO (g): | | | | TEMPO DE PREPARO: | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|-----------------------|------------------------------------|--------|-------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral AEE FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: Arroz com vinagreira | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Alho | 1,00 | 1/3 de dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Arroz | 90,00 | ½ xícara | 90,00 | 90,00 | 1,00 | * | 322,01 | 6,44 | 0,30 | 70,88 |
| Água | 90,00 | 1/3 de xícara de chá | 90,00 | 90,00 | 90,00 | * | 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 |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Vinagreira | 15,00 | 1 colher de sopa | 15,00 | 10,00 | 1,50 | * | 2,60 | 0,21 | 0,04 | 0,49 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 335,66 | 6,40 | 3,18 | 68,24 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Em uma panela acrescentar o alho amassado e o óleo; | | | | | | | | | | |
| 2. Refogar as folhas de vinagreira (previamente lavadas) bem e depois acrescentar o arroz e refogar mais um pouco; | | | | | | | | | | |
| 3. Acrescentar a água e o sal e deixar cozinhar; | | | | | | | | | | |
| 4. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 110,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|-----------------------|------------------------------------|--------|-------|--------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral -AEE FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: Arroz Maria Isabel | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Alho | 1,00 | 1/3 de dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Arroz | 90,00 | 1 colher de servir | 90,00 | 90,00 | 1,00 | * | 322,01 | 6,44 | 0,30 | 70,88 |
| Carne bovina em cubos | 60,00 | 3 colheres de sopa | 60,00 | 53,57 | 1,12 | * | 77,16 | 11,15 | 3,28 | 0,00 |
| Água | 90,00 | 1/3 de xícara de chá | 90,00 | 90,00 | 90,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Cebola | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Óleo de soja | 3,00 | 1 colher de café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Pimenta de cheiro | 3,00 | 1 colher de café | 3,00 | 1,43 | 2,10 | * | 0,39 | 0,03 | 0,00 | 0,07 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 272,68 | 11,30 | 4,19 | 45,50 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Descongelar a carne adequadamente conforme a embalagem, cortar em cubos e temperar com alho, sal, pimenta do reino, colorau, pimenta de cheiro e cebola; | | | | | | | | | | |
| 2. Em uma panela colocar óleo e fritar a carne; | | | | | | | | | | |
| 3. Depois de fritar a carne, na mesma panela adicionar o arroz e mexer para refogar bem e depois acrescentar água; | | | | | | | | | | |
| 4. Tampar a panela e deixar cozinhar até amolecer; | | | | | | | | | | |
| 5. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 110,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|-----------------------|------------------------------------|--------|-------|--------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral AEE FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: Baião de Três (arroz, feijão, carne bovina) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Alho | 1,00 | 1/3 de dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 1,04 |
| Arroz | 90,00 | 3 colheres de sopa | 90,00 | 90,00 | 1,00 | * | 322,01 | 6,44 | 0,30 | 322,01 |
| Carne bovina em cubos | 90,00 | 3 colheres de sopa | 90,00 | 75,00 | 1,20 | * | 108,02 | 15,61 | 4,59 | 108,02 |
| Cebola | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 1,38 |
| Feijão | 30,00 | 1 colher de sopa | 30,00 | 29,13 | 1,03 | * | 95,83 | 5,82 | 0,37 | 95,83 |
| Água | 90,00 | 1/3 de xícara de chá | 90,00 | 90,00 | 90,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Limão | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,76 |
| Óleo | 1,00 | 1 colher de café | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 8,84 | 0,00 | 1,00 | 8,84 |
| Pimenta de cheiro | 3,00 | 1 colher de café | 3,00 | 1,43 | 2,10 | * | 0,39 | 0,03 | 0,00 | 0,39 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1 colher de café | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,07 |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Tomate | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 4,27 | 1,17 | * | 0,66 | 0,05 | 0,01 | 0,66 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 257,12 | 13,41 | 2,99 | 42,80 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Descongelar a carne conforme as instruções da embalagem, cortar em cubos e temperar; | | | | | | | | | | |
| 2. Em uma panela acrescentar o alho amassado, a cebola, o tomate, o óleo, a carne temperada e deixar refogar; | | | | | | | | | | |
| 3. Acrescentar o feijão e deixar cozinhar um pouco; | | | | | | | | | | |
| 4. Acrescentar o arroz e deixar terminar de cozinhar; | | | | | | | | | | |
| 5. Retirar do fogo, deixar amornar; | | | | | | | | | | |
| 6. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 110,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|-----------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral AEE FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: Banana | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Banana | 80,00 | 1 unidade média | 86,00 | 58,90 | 1,46 | * | 57,87 | 0,75 | 0,04 | 15,29 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 98,25 | 1,27 | 0,07 | 25,96 |
| MODO DE PREPARO: MODO DE PREPARO: 1. Higienizar e servir de acordo com o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100G | | | PESO DA PORÇÃO (g): 86,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 MINUTOS | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|-----------------------|------------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral - AEE 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 | 5 colheres de sopa | 100,00 | 82,64 | 1,21 | * | 97,72 | 1,04 | 0,11 | 23,30 |
| 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 | | | | | | | 116,83 | 1,24 | 0,13 | 27,86 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar as batatas e cortar em pedaços médios; 2. Levar ao fogo em uma cuscuzeira com água e sal no depósito de baixo para cozinhar a vapor; 3. Retirar do fogo e deixar amornar; 4. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 101,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|-----------------------|------------------------------------|--------|-------|--------------------|---------------------------------|--------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral - AEE FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: Bife bovino acebolado | | | | | | | 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 (bife) | 90,00 | 1 colher de servir | 90,00 | 180,00 | 1,18 | * | 259,25 | 37,47 | 11,00 | 0,00 |
| Água | 90,00 | 1/3 de xícara de chá | 90,00 | 90,00 | 90,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Cebola | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 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 |
| Limão | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,65 | 0,05 | 0,01 | 0,11 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1 colher de café | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Colorau | 1,00 | 1 colher de café | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Sal | 1,00 | 1 colher de café | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Óleo | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 5,00 | 1,00 | * | 44,20 | 0,00 | 5,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 155,95 | 19,10 | 8,12 | 0,48 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Descongelar adequadamente a carne bovina conforme as instruções da embalagem; 2. Cortar em bifes e temperar com alho, colorau, limão, pimenta de cheiro, pimenta do reino e sal; 3. Deixar pegar o tempero por 20 minutos; 4. Em uma frigideira ou tacho refogar tudo, adicionar o óleo e fritar; 5. Após a fritura adicionar as cebolas cortadas em rodelas deixar dourar; 6. Adicionar água, acertar o sal e deixar cozinhar um pouco; 7. Retirar do fogo, deixar amornar; 8. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 114,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 1 hora | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|----------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|--------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral - AEE FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: Biscoito Maisena | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Biscoito Maisena | 30,00 | 6 unidades | 30,00 | 30,00 | 1,00 | * | 132,85 | 2,42 | 3,59 | 22,57 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 442,82 | 8,07 | 11,97 | 75,23 |
| MODO DE PREPARO: 1. Servir de acordo com o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 30,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|----------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|--------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral - AEE 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 | 6 unidades | 30,00 | 30,00 | 1,00 | * | 132,85 | 2,42 | 3,59 | 22,57 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 442,82 | 8,07 | 11,97 | 75,23 |
| MODO DE PREPARO: 1. Servir de acordo com o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 30,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|----------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|--------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral -AEE FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: Biscoito Salgado | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Biscoito Salgado | 30,00 | 6 unidades | 30,00 | 30,00 | 1,00 | * | 129,60 | 3,03 | 4,32 | 20,61 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 432,00 | 10,10 | 14,40 | 68,70 |
| MODO DE PREPARO: 1. Servir de acordo com o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 30,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|--------------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|---------------------------------------|-------------|--------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral - AEE FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: Bolo de milho | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Flocão de milho | 40,00 | 2 colheres de sopa | 40,00 | 40,00 | 1,00 | * | 141,39 | 2,89 | 0,76 | 31,55 |
| Açúcar | 10,00 | ½ colher de sopa | 10,00 | 10,00 | 1,00 | * | 38,66 | 0,03 | 0,00 | 9,95 |
| Fermento em pó | 5,00 | ½ colher de chá | 5,00 | 5,00 | 1,00 | * | 4,49 | 0,02 | 0,00 | 2,20 |
| Leite em pó integral | 15,00 | 1 colher de sopa | 15,00 | 15,00 | 1,00 | * | 74,50 | 3,81 | 4,04 | 5,88 |
| Manteiga | 10,00 | 1 colher de sopa | 10,00 | 10,00 | 1,00 | * | 72,60 | 0,04 | 8,24 | 0,01 |
| Ovo | 25,00 | 1 unidade | 25,00 | 22,30 | 1,12 | * | 31,91 | 2,91 | 1,98 | 0,36 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 355,37 | 9,48 | 14,68 | 48,82 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Diluir o leite em pó conforme as instruções da embalagem, em água filtrada e reservar; 2. Separar as gemas das claras, bater as claras em neve e reservar; 3. Bater as gemas com o açúcar e a manteiga até que fique uma mistura homogênea; 4. Acrescentar o flocão de milho aos poucos e continuar batendo, em seguida colocar o leite e bater um pouco mais; 5. Em seguida acrescentar o fermento e misturar até que incorpore em toda a mistura; 6. Untar a assadeira com manteiga e adicionar a mistura; 7. Assar em forno preaquecido a 180°, por mais ou menos 40 minutos. Observar o tempo do forno; 8. Retirar do forno, deixar amornar, fatiar; 9. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 96,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 1h30 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|-----------------------|------------------------------------|--------|-------|--------------------|---------------------------------|--------------|--------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral - AEE FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: Cachorro quente (carne moída, tomate, cenoura) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Pão doce | 50,00 | 2 colheres de sopa | 50,00 | 50,00 | 1,00 | * | 177,62 | 2,58 | 6,54 | 27,92 |
| Carne moída | 40,00 | 2 colheres de sopa | 40,00 | 33,90 | 1,18 | * | 72,54 | 9,02 | 3,76 | 0,00 |
| Água | 90,00 | 1/3 de xícara de chá | 90,00 | 90,00 | 90,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Alho | 1,00 | 1/3 de dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Cebola | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Cenoura | 10,00 | ½ colher de sopa | 10,00 | 8,62 | 1,16 | * | 2,59 | 0,10 | 0,02 | 0,39 |
| Tomate | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 4,27 | 1,17 | * | 0,66 | 0,05 | 0,01 | 0,13 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher de sobremesa | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 3,00 | 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 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 256,04 | 11,87 | 13,33 | 29,02 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Descongelar a carne moída adequadamente conforme as informações da embalagem e temperar com alho, cebola, colorau, pimenta do reino, tomate e sal; | | | | | | | | | | |
| 2. Em uma panela refogar a carne moída com o óleo e em seguida acrescentar os vegetais, a água e deixar cozinhar; | | | | | | | | | | |
| 3. Desligar o acendedor do fogão e deixar amornar; | | | | | | | | | | |
| 4. Cortar os pães, rechear com o molho de carne moída e servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 116,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 1 hora | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|------------------|-----------------------------------|--------|--------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral - AEE 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) |
| Açúcar | 20,00 | 1 colher de sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 77,31 | 0,06 | 0,00 | 19,91 |
| Água | 240,00 | 1 xícara de chá | 240,00 | 240,00 | 240,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Café | 20,00 | 1 colher de sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 0,20 | 0,02 | 0,04 | 0,09 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 193,79 | 0,22 | 0,10 | 50,01 |
| MODO DE PREPARO: 1. Em uma panela colocar água, deixar ferver e em seguida adicionar o café e o açúcar; 2. Com o auxílio de um filtro coar, adicionar o leite e depositar em uma garrafa térmica; 3. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 40,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 20 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|-----------------------|-----------------------------------|--------|--------|--------------------|---|--------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral - AEE FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: Caldo Quilombola (carne bovina com macaxeira) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Alho | 1,00 | 1/3 de dente de alho | 3,00 | 2,24 | 1,34 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Carne bovina moída | 40,00 | 2 colheres de sopa | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 45,52 | 6,47 | 1,98 | 0,00 |
| Cebola | 3,00 | 1 colher de sobremesa | 40,00 | 33,33 | 1,20 | * | 0,83 | 0,04 | 0,00 | 0,19 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 3,00 | 2,10 | 1,43 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Couve | 3,00 | 1 colher de sobremesa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,49 | 0,05 | 0,01 | 0,08 |
| Farinha branca | 10,00 | ½ colher de sopa | 3,00 | 1,83 | 1,64 | * | 1,00 | 0,12 | 0,03 | 8,92 |
| Água | 240,00 | 1 xícara de chá | 240,00 | 240,00 | 240,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Limão | 3,00 | 1 colher de sobremesa | 10,00 | 10,00 | 1,00 | * | 0,45 | 0,01 | 0,00 | 0,16 |
| Macaxeira | 3,00 | 1 colher de sobremesa | 3,00 | 2,24 | 1,34 | * | 3,39 | 0,03 | 0,01 | 0,81 |
| Óleo | 2,00 | 1 colher de café | 2,00 | 2,00 | 1,00 | * | 17,68 | 0,00 | 2,00 | 0,00 |
| Pimenta de cheiro | 3,00 | 1 colher de sobremesa | 3,00 | 1,43 | 2,10 | * | 0,39 | 0,03 | 0,00 | 0,07 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Tomate | 3,00 | 1 colher de sobremesa | 3,00 | 2,56 | 1,17 | * | 0,39 | 0,03 | 0,00 | 0,08 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 113,81 | 10,84 | 6,38 | 16,85 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> Descongelar a carne adequadamente conforme as informações da embalagem, temperar com alho, cebola, colorau, pimenta do reino, tomate e sal; Higienizar e cortar em cubos os legumes; Higienizar e cortar em tiras finas as folhas de couve; Deixar de molho a farinha para amaciar em uma bacia; Em uma panela refogar a carne moída com o óleo e em seguida acrescentar água e deixar cozinhar; Depois de a carne estar cozida acrescentar os vegetais e deixar ferver para em seguida acrescentar a farinha mexendo sempre para não embolar; Deixar cozinhar mais um pouco; Desligar o acendedor do fogão, porcionar o caldo nos copos e servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 77,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 1 h e 30 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|-----------------------|-----------------------------------|--------|--------|--------------------|---------------------------------|--------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral - AEE FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: Caldo de frango com batata inglesa | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Peito de frango | 40,00 | 2 colheres de sopa | 40,00 | 28,78 | 1,39 | * | 43,01 | 5,98 | 1,94 | 0,00 |
| Alho | 1,00 | 1/3 de dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Cebola | 3,00 | 1 colher de café | 3,00 | 2,10 | 1,43 | * | 0,83 | 0,04 | 0,00 | 0,19 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Farinha branca | 10,00 | ½ colher de sopa | 10,00 | 10,00 | 1,00 | * | 36,09 | 0,16 | 0,03 | 8,79 |
| Tomate | 3,00 | 1 colher de café | 3,00 | 2,56 | 1,17 | * | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,08 |
| Batata inglesa | 3,00 | 1 colher de café | 3,00 | 2,70 | 1,11 | * | 1,74 | 0,05 | 0,00 | 0,40 |
| Cheiro verde | 3,00 | 1 colher de café | 3,00 | 2,59 | 1,16 | * | 0,88 | 0,07 | 0,01 | 0,15 |
| Água | 240,00 | 1 xícara de chá | 240,00 | 240,00 | 240,00 | * | 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 |
| 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 | | | | | | | 198,26 | 11,48 | 8,96 | 17,74 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> Descongelar o peito de frango adequadamente conforme as informações da embalagem; Cortar e temperar com alho, cebola, colorau, pimenta do reino, tomate e sal; Higienizar e cortar em cubos a batata inglesa; Higienizar e picar o cheiro verde; Deixar de molho a farinha para amaciar em uma bacia; Em uma panela refogar o peito de frango já temperado, com o óleo e em seguida acrescentar água e deixar cozinhar; Depois de o peito de frango estar cozido, desfiar na própria panela com um garfo; Acrescentar os vegetais e deixar ferver para em seguida acrescentar a farinha mexendo sempre para não embolar; Deixar cozinhar mais um pouco; Desligar o acendedor do fogão; Porcionar o caldo nos copos e servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 69,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 1 hora | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|-----------------------|-----------------------------------|--------|--------|--------------------|--------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral - AEE FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: Caldo de ovos | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Ovo | 50,00 | 1 unidade | 50,00 | 45,05 | 1,11 | * | 64,46 | 5,87 | 4,01 | 0,74 |
| Alho | 1,00 | 1/3 de dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Cebola | 3,00 | 1 colher de sobremesa | 3,00 | 2,10 | 1,43 | * | 0,83 | 0,04 | 0,00 | 0,19 |
| Cheiro verde | 3,00 | 1 colher de sobremesa | 3,00 | 2,59 | 1,16 | * | 0,88 | 0,07 | 0,01 | 0,15 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Farinha branca | 10,00 | ½ colher de sopa | 10,00 | 10,00 | 1,00 | * | 36,53 | 0,12 | 0,03 | 8,92 |
| Água | 240,00 | 1 xícara de chá | 240,00 | 240,00 | 240,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Óleo | 2,00 | 1 colher de café | 2,00 | 2,00 | 1,00 | * | 17,68 | 0,00 | 2,00 | 0,00 |
| Pimenta de cheiro | 3,00 | 1 colher de sobremesa | 3,00 | 2,50 | 1,20 | * | 0,68 | 0,05 | 0,01 | 0,12 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Pimentão verde | 3,00 | 1 colher de sobremesa | 3,00 | 2,31 | 1,30 | * | 0,49 | 0,02 | 0,00 | 0,11 |
| Tomate | 3,00 | 1 colher de sobremesa | 3,00 | 2,56 | 1,17 | * | 0,39 | 0,03 | 0,00 | 0,08 |
| Cebolinha | 3,00 | 1 colher de sobremesa | 3,00 | 2,61 | 1,15 | * | 0,51 | 0,05 | 0,01 | 0,09 |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 163,58 | 8,36 | 8,04 | 14,10 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> Higienizar os ovos e quebrá-los em uma vasilha separada. Reservar; Refogar o alho, cebola, colorau, pimenta de cheiro, pimenta do reino, pimentão e tomate numa panela aquecida com óleo; Acrescentar água e aos poucos a farinha branca, mexendo sempre para não embolar, deixar no ponto de creme; Adicionar os ovos da vasilha e o sal e finalizar com a cebolinha e o cheiro verde; Deixar cozinhar por 20 minutos; Servir morno conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 84,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 1hora | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|-----------------------|-----------------------------------|--------|-------|--------------------|--------------------------------|--------------|--------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral - AEE FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: Carne bovina assada | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Carne bovina | 180,00 | 1 colher de servir | 180,00 | 160,71 | 1,12 | * | 231,48 | 33,46 | 9,83 | 0,00 |
| Alho | 1,00 | 1/3 de dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Cebola | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Água | 90,00 | 1/3 de xícara de chá | 90,00 | 90,00 | 90,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Colorau | 1,00 | 1 colher de café | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Limão | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Óleo de soja | 10,00 | ½ colher de sopa | 10,00 | 10,00 | 1,00 | * | 88,40 | 0,00 | 10,00 | 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 |
| Sal | 1,00 | 1 colher de café | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 181,85 | 18,95 | 11,20 | 0,30 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Descongelar adequadamente a carne bovina, cortar os filés e temperar com alho, cebola, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 2. Em uma panela de pressão, refogar tudo e acrescentar pouca água até cozinhar um pouco e ficar macia; 3. Dispor em um tabuleiro untado com manteiga ou óleo e levar ao forno preaquecido a 180° por 40 minutos; 4. Retirar do forno, deixar amornar; 3. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 71,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 1hora | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|-----------------------|------------------------------------|--------|-------|--------------------|---------------------------------|--------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral - AEE FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: Carne suína assada de panela | | | | | | | 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 | 90,00 | 1 colher de servir | 90,00 | 180,00 | 1,18 | * | 316,13 | 40,69 | 15,79 | 0,00 |
| Cebola | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 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 |
| Água | 90,00 | 1/3 de xícara de chá | 90,00 | 90,00 | 90,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Limão | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,65 | 0,05 | 0,01 | 0,11 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Sal dietético | 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 | | | | | | | 166,60 | 21,28 | 8,22 | 0,50 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Descongelar adequadamente a carne suína, cortar em pedaços médios e temperar com alho, cebola, colorau, limão, pimenta do reino e sal; 2. Em uma panela de pressão, refogar tudo e acrescentar pouca água até cozinhar por completo e ficar macia; 3. Retirar do fogo, deixar amornar; 4. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 109,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 1 hora | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|-----------------------|------------------------------------|--------|-------|--------------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral - AEE FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: Carne bovina cozida com legumes (abóbora e vinagreira) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Carne bovina em cubos | 90,00 | 1 colher de servir | 90,00 | 160,00 | 1,12 | * | 133,95 | 17,24 | 6,69 | 0,00 |
| Alho | 1,00 | 1/3 de dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Cebola | 5,00 | 1 colher de sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Tomate | 5,00 | 1 colher de sopa | 5,00 | 4,27 | 1,17 | * | 0,66 | 0,05 | 0,01 | 0,13 |
| Abóbora | 10,00 | ½ colher de sopa | 10,00 | 7,30 | 1,37 | * | 2,92 | 0,13 | 0,04 | 0,45 |
| Vinagreira | 10,00 | ½ colher de sopa | 10,00 | 6,67 | 1,50 | * | 1,73 | 0,14 | 0,02 | 0,33 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,00 | 0,05 | 0,01 | 0,11 |
| Água | 90,00 | 1/3 de xícara de chá | 90,00 | 90,00 | 90,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher de café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 168,42 | 17,73 | 9,77 | 1,60 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> Higienizar as folhas de vinagreira e cortar os cabos das folhas e reservar; Higienizar a abóbora, cortar em cubos e reservar; Descongelar a carne bovina adequadamente conforme as informações da embalagem, cortar em cubos e temperar; Refogar a carne numa panela aquecida com óleo, depois adicionar água e deixar cozinhar até amolecer um pouco; Adicionar as folhas de vinagreira e terminar de cozinhar; Retirar do fogo, deixar amornar; Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): | | | PESO DA PORÇÃO (g): 132,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 1h30 | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|-----------------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral - AEE FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: Couve refogada | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Couve manteiga | 20,00 | 1 colher de sopa | 20,00 | 12,20 | 1,64 | * | 3,30 | 0,35 | 0,07 | 0,53 |
| Alho | 1,00 | 1/3 de dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Cebola | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher de café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 5,72 | 0,47 | 3,07 | 1,06 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar os vegetais; 2. Cortar em tiras das folhas de alface, picar a cebola e amassar os dentes de alho; 3. Aquecer em uma frigideira ou tacho o óleo e refogar o alho; 5. Adicionar a cebola e deixar dourar um pouco e em seguida adicionar as tiras de couve e deixar refogar por 2 minutos até murchar um pouco; 6. Retirar do fogo, deixar amornar; 7. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 30,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|-----------------------|-----------------------------------|--------|-------|--------------------|-------------------------------------|--------------|--------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral - AEE FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: Cuscuz de arroz | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Flocão de arroz | 40,00 | 2 colheres de sopa | 40,00 | 40,00 | 1,00 | * | 129,60 | 5,68 | 7,72 | 14,24 |
| Água | 20,00 | 1 colher de sobremesa | 20,00 | 20,00 | 20,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 316,10 | 13,85 | 18,83 | 34,73 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Retirar o flocão de arroz da embalagem, adicionar o sal a gosto e água para hidratar por 10 minutos; | | | | | | | | | | |
| 2. Depositar em uma cuscuzeira e levar ao fogo por cerca de 10 minutos ou até que comece a exalar o cheiro de cozido; | | | | | | | | | | |
| 3. Porcionar e servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 41,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 10 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|-----------------------|------------------------------------|--------|-------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral - AEE FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: Cuscuz de milho | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Flocão de milho | 40,00 | 2 colheres de sopa | 40,00 | 40,00 | 1,00 | * | 141,39 | 2,89 | 0,76 | 31,55 |
| Água | 20,00 | 1 colher de sobremesa | 20,00 | 20,00 | 20,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 344,86 | 7,04 | 1,86 | 76,95 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Retirar o flocão de milho da embalagem, adicionar o sal a gosto e água para hidratar por 10 minutos; | | | | | | | | | | |
| 2. Depositar em uma cuscuzeira e levar ao fogo por cerca de 10 minutos ou até que comece a exalar o cheiro de cozido; | | | | | | | | | | |
| 4. Porcionar e servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 41,00 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 10 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|----------------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral - AEE FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: Farofa acebolada | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Cebola | 5,00 | 1/2 colheres de sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 colheres de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Farinha branca | 40,00 | 2 colheres de sopa | 40,00 | 40,00 | 1,00 | * | 146,11 | 0,49 | 0,11 | 35,68 |
| Óleo de soja | 3,00 | 1 colher de café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 146,11 | 0,49 | 0,11 | 35,68 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 359,11 | 1,14 | 6,43 | 74,27 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar a cebola, picar e reservar; | | | | | | | | | | |
| 2. Aquecer em um tacho ou frigideira o óleo e adicionar a cebola para refogar; | | | | | | | | | | |
| 3. Adicionar o colorau e o sal e em seguida a farinha branca; | | | | | | | | | | |
| 4. Deixar fritar mexendo sempre; | | | | | | | | | | |
| 5. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 40,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|-----------------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|---------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral - AEE FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: Farofa de ovos mexidos (farinha branca, ovos, cheiro verde) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Farinha branca | 40,00 | 2 colheres de sopa | 40,00 | 40,00 | 1,00 | * | 146,11 | 611,31 | 0,49 | 0,11 |
| Ovo | 25,00 | 1 unidade | 25,00 | 22,52 | 1,11 | * | 32,23 | 134,86 | 2,93 | 2,00 |
| Cebola | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 5,77 | 0,06 | 0,00 |
| Cheiro verde | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 4,31 | 1,16 | * | 1,47 | 6,13 | 0,12 | 0,02 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,63 | 0,00 | 0,00 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher de café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 110,96 | 0,00 | 3,00 |
| 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 | | | | | | | 207,85 | 869,66 | 3,61 | 5,14 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar a cebola e o cheiro verde, picar e reservar; 2. Higienizar os ovos, quebrar em uma bacia a parte e reservar; 3. Aquecer em um tacho ou frigideira o óleo e adicionar a cebola para refogar; 4. Colocar os ovos e deixar fritar; 5. Adicionar o colorau e o sal e em seguida a farinha branca; 6. Deixar fritar mexendo sempre; 7. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 80,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|-----------------------|------------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|--------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral - AEE FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: Farofa de sardinha (farinha branca, sardinha, cebola e cheiro verde) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Sardinha em conserva | 40,00 | 2 colheres de sopa | 40,00 | 40,00 | 1,00 | * | 113,99 | 6,38 | 9,62 | 0,00 |
| Cebola | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Tomate | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 4,27 | 1,17 | * | 0,66 | 0,05 | 0,01 | 0,13 |
| Cheiro verde | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 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 |
| Óleo de soja | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 5,00 | 1,00 | * | 44,20 | 0,00 | 5,00 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Farinha branca | 60,00 | 3 colheres de sopa | 60,00 | 60,00 | 1,00 | * | 219,16 | 0,74 | 0,17 | 53,52 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 319,95 | 6,16 | 12,45 | 45,55 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar as latas de sardinha, abri-las, despejar em uma bacia as sardinhas e o óleo despejar na frigideira ou tacho. Reservar; 2. Higienizar e picar a cebola, o tomate e o cheiro verde. Reservar; 3. Aquecer o óleo das sardinhas com o óleo de soja e em seguida adicionar a cebola e refogar; 4. Juntar a farinha branca e deixar cozinhar até ficar totalmente solta e macia; 5. Acrescentar as sardinhas e com a ajuda da colher esfarelar e deixar agregar a farinha; 6. Acertar o sal, adicionar o tomate e o cheiro verde picados; 7. Retirar do fogo, deixar amornar; 8. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 122,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|-----------------------|----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|---------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral - AEE FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: Farofa de flocão de milho com ovos mexidos, tomate, e cebolinha | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Flocão de milho | 40,00 | 2 colheres de sopa | 40,00 | 40,00 | 1,00 | * | 141,39 | 591,59 | 2,89 | 0,76 |
| Ovo | 25,00 | 1 unidade | 25,00 | 22,52 | 1,11 | * | 32,23 | 134,86 | 2,93 | 2,00 |
| Tomate | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 4,27 | 1,17 | * | 0,66 | 2,74 | 0,05 | 0,01 |
| Cebolinha | 5,00 | 1 colher de sopa | 5,00 | 4,35 | 1,15 | * | 0,85 | 3,55 | 0,08 | 0,02 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher de café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 26,52 | 110,96 | 0,00 | 3,00 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 201,65 | 843,70 | 5,95 | 5,79 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> Hidratar o flocão de milho, adicionar sal e levar para cozinhar em uma cuscuzeira no vapor; Higienizar o tomate e a cebolinha, picar e reservar; Higienizar os ovos, quebrar em uma bacia a parte e reservar; Aquecer em um tacho ou frigideira o óleo e adicionar os ovos e deixar fritar mexendo sempre; Adicionar aos ovos fritos, o flocão cozido com o tomate e a cebola picados; Deixar amornar e porcionar; Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 79,00 | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|-----------------------|------------------------------------|--------|------|--------------------|---------------------------------|--------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral - AEE FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: Farofa Rica (farinha branca, frango em cubos, tomate, cebola, cenoura) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Alho | 1,00 | 1/3 de colher de sopa | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Cebola | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Cenoura | 10,00 | ½ colher de sopa | 10,00 | 8,62 | 1,16 | * | 2,59 | 0,10 | 0,02 | 0,39 |
| Farinha branca | 40,00 | 2 colheres de sopa | 40,00 | 40,00 | 1,00 | * | 144,35 | 0,62 | 0,11 | 35,16 |
| Frango (peito) | 180,00 | 2 colheres de servir | 180,00 | 129,50 | 1,39 | * | 154,31 | 27,88 | 3,91 | 0,00 |
| Óleo de soja | 3,00 | 1 colher de café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 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 |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Tomate | 3,00 | 1 colher de sobremesa | 3,00 | 2,56 | 1,17 | * | 0,39 | 0,03 | 0,00 | 0,08 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 166,56 | 14,49 | 3,55 | 18,30 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar os vegetais, picar e reservar; | | | | | | | | | | |
| 2. Descongelar o peito de frango adequadamente conforme as instruções da embalagem, cortar em cubos e temperar; | | | | | | | | | | |
| 3. Aquecer em um tacho ou frigideira o óleo e adicionar o alho e a cebola, a pimenta de cheiro e refogar; | | | | | | | | | | |
| 4. Adicionar os vegetais picados; | | | | | | | | | | |
| 5. Deixar fritar mexendo sempre e depois acrescentar a farinha e deixar fritar mais um pouquinho; | | | | | | | | | | |
| Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 200,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 1 hora | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|-----------------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral - AEE FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: Farofa Temperada | | | | | | | 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 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Ovos mexidos | 50,00 | 1 unidade | 50,00 | 45,05 | 1,11 | * | 64,46 | 5,87 | 4,01 | 0,74 |
| Cebola | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 0,77 | 0,08 | 0,02 | 0,12 |
| Tomate | 3,00 | 1 colher de sobremesa | 3,00 | 2,56 | 1,17 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Alho | 1,00 | 1/3 de dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 0,39 | 0,03 | 0,00 | 0,08 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Óleo de soja | 3,00 | 1 colher de café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 0,65 | 0,05 | 0,01 | 0,11 |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 301,56 | 1,56 | 5,41 | 62,01 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar a cebola, o tomate, a pimenta de cheiro e as folhas de couve, picar e reservar; | | | | | | | | | | |
| 2. Aquecer em um tacho ou frigideira o óleo e adicionar a cebola, o tomate, a pimenta de cheiro e as folhas de couve para refogar; | | | | | | | | | | |
| 3. Adicionar o colorau e o sal e em seguida a farinha branca; | | | | | | | | | | |
| 4. Deixar fritar mexendo sempre; | | | | | | | | | | |
| 5. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 65,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 40 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|-----------------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral - AEE FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: Farofa Verde (farinha e couve) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Farinha branca | 40,00 | 2 colheres de sopa | 40,00 | 40,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Couve | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 2,86 | 1,75 | * | 144,35 | 0,62 | 0,11 | 35,16 |
| Cebola | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 0,77 | 0,08 | 0,02 | 0,12 |
| Tomate | 3,00 | 1 colher de sobremesa | 3,00 | 2,56 | 1,17 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Alho | 1,00 | 1/3 de dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 0,39 | 0,03 | 0,00 | 0,08 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Óleo de soja | 3,00 | 1 colher de café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 0,65 | 0,05 | 0,01 | 0,11 |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 301,56 | 1,56 | 5,41 | 62,01 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar a cebola, o tomate, a pimenta de cheiro e as folhas de couve, picar e reservar; | | | | | | | | | | |
| 2. Aquecer em um tacho ou frigideira o óleo e adicionar a cebola, o tomate, a pimenta de cheiro e as folhas de couve para refogar; | | | | | | | | | | |
| 3. Adicionar o colorau e o sal e em seguida a farinha branca; | | | | | | | | | | |
| 4. Deixar fritar mexendo sempre; | | | | | | | | | | |
| 5. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 65,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 40 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|-----------------------|-----------------------------------|--------|-------|--------------------|---------------------------------|--------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral - AEE FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: Feijão cozido | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Alho | 1,00 | 1/3 de dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Cebola | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Feijão | 36,00 | 2 colheres de sopa | 36,00 | 26,47 | 1,36 | * | 87,10 | 5,29 | 0,33 | 16,21 |
| Água | 90,00 | 1/3 de xícara | 90,00 | 90,00 | 90,00 | * | 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 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 4,17 | 1,20 | * | 1,13 | 0,09 | 0,01 | 0,20 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 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 | | | | | | | 292,91 | 13,73 | 8,36 | 42,35 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; 2. Escorrer a água de molho do feijão; 3. Cozinhar em uma panela de pressão o feijão por 20 minutos após pegar pressão; 4. Refogar com óleo os vegetais e os temperos em uma panela; 5. Adicionar o feijão cozido no refogado, acertar a água e o sal e deixar cozinhar mais um pouco; 6. Retirar do fogo e deixar amornar; 7. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 52,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 1 hora | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|-----------------------|------------------------------------|--------|-------|--------------------|---------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral - AEE FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: Feijão cozido com legumes (maxixe e quiabo) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Feijão | 36,00 | 2 colheres de sopa | 36,00 | 34,95 | 1,03 | * | 115,00 | 6,98 | 0,44 | 21,40 |
| Alho | 1,00 | 1/3 de dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Cebola | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Tomate | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 4,27 | 1,17 | * | 0,66 | 0,05 | 0,01 | 0,13 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Maxixe | 36,00 | 2 colheres de sopa | 36,00 | 34,29 | 1,05 | * | 4,71 | 0,48 | 0,03 | 0,94 |
| Água | 90,00 | 1/3 de xícara de chá | 90,00 | 90,00 | 90,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Óleo de soja | 3,00 | 1 colher de café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 4,17 | 1,20 | * | 1,13 | 0,09 | 0,01 | 0,20 |
| Quiabo | 36,00 | 2 colheres de sopa | 36,00 | 29,27 | 1,23 | * | 8,76 | 0,56 | 0,09 | 1,87 |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 115,00 | 6,98 | 0,44 | 21,40 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 124,44 | 6,40 | 2,75 | 19,48 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; Escorrer a água de molho do feijão; Cozinhar em uma panela de pressão o feijão por 20 minutos após pegar pressão; Higienizar os vegetais, cortar e reservar; Refogar com óleo os vegetais e os temperos em uma panela; Adicionar o feijão cozido no refogado, acertar a água e o sal e deixar cozinhar mais um pouco; Retirar do fogo e deixar amornar; Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 155,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 1 hora | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|-----------------------|-----------------------------------|--------|-------|--------------------|---------------------------------|--------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral - AEE FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: Feijão cozido com legumes (repolho, cenoura, salsa) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Feijão | 50,00 | 2 ½ colheres de sopa | 50,00 | 48,54 | 1,03 | * | 159,72 | 9,70 | 0,61 | 29,72 |
| Alho | 1,00 | 1/3 de dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Cebola | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 4,31 | 1,16 | * | 1,70 | 0,07 | 0,00 | 0,38 |
| Tomate | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 4,27 | 1,17 | * | 0,66 | 0,05 | 0,01 | 0,13 |
| Repolho | 10,00 | ½ colher de sopa | 10,00 | 7,14 | 1,40 | * | 1,22 | 0,06 | 0,01 | 0,28 |
| Cenoura | 10,00 | ½ colher de sopa | 10,00 | 8,62 | 1,16 | * | 2,59 | 0,10 | 0,02 | 0,39 |
| Salsa | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 4,07 | 1,23 | * | 1,36 | 0,13 | 0,02 | 0,00 |
| Água | 90,00 | 1/3 de xícara de chá | 90,00 | 90,00 | 90,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Pimenta de cheiro | 3,00 | 1 colher de café | 3,00 | 2,50 | 1,20 | * | 0,68 | 0,05 | 0,01 | 0,00 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,13 |
| Óleo de soja | 3,00 | 1 colher de café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 195,70 | 10,28 | 3,69 | 31,29 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; | | | | | | | | | | |
| 2. Escorrer a água de molho do feijão; | | | | | | | | | | |
| 3. Cozinhar em uma panela de pressão o feijão por 20 minutos após pegar pressão; | | | | | | | | | | |
| 4. Higienizar os vegetais, cortar e reservar; | | | | | | | | | | |
| 5. Refogar com óleo os vegetais e os temperos em uma panela; | | | | | | | | | | |
| 6. Adicionar o feijão cozido no refogado, acertar a água e o sal e deixar cozinhar mais um pouco; | | | | | | | | | | |
| 7. Retirar do fogo e deixar amornar; | | | | | | | | | | |
| 8. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 95,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 1 hora | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|-----------------------|------------------------------------|--------|-------|--------------------|---------------------------------|--------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral - AEE FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: Feijoada de carne bovina com legumes (repolho, 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) |
| Feijão | 50,00 | 2 ½ de sopa | 50,00 | 48,54 | 1,03 | * | 159,72 | 9,70 | 0,61 | 29,72 |
| Carne bovina cortada em cubos | 30,00 | 1/ ½ de carne bovina | 30,00 | 25,42 | 1,18 | * | 36,62 | 5,29 | 1,55 | 0,00 |
| Repolho branco | 20,00 | 1 colher de sopa | 20,00 | 14,29 | 1,40 | * | 2,45 | 0,13 | 0,02 | 0,55 |
| Abóbora | 20,00 | 1 colher de sopa | 20,00 | 14,60 | 1,37 | * | 5,84 | 0,25 | 0,08 | 0,90 |
| Quiabo | 10,00 | ½ colher de sopa | 10,00 | 8,13 | 1,23 | * | 2,43 | 0,16 | 0,02 | 0,52 |
| Maxixe | 10,00 | ½ colher de sopa | 10,00 | 9,52 | 1,05 | * | 1,31 | 0,13 | 0,01 | 0,26 |
| Alho | 1,00 | 1/3 de dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,00 |
| Cebola | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,00 |
| Tomate | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 4,27 | 1,17 | * | 0,66 | 0,05 | 0,01 | 0,90 |
| Pimenta de cheiro | 3,00 | 1 colher de café | 3,00 | 2,50 | 1,20 | * | 0,68 | 0,05 | 0,01 | 0,00 |
| Água | 90,00 | 1/3 de xícara de chá | 90,00 | 90,00 | 90,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher de café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 238,86 | 15,95 | 5,32 | 32,90 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> Escolher o feijão e deixar de molho por aproximadamente 2 horas; Escorrer a água de molho do feijão; Descongelar a carne bovina conforme as instruções da embalagem, cortar em cubos e temperar; Cozinhar em uma panela de pressão o feijão por 20 minutos após pegar pressão; Higienizar os vegetais, cortar e reservar; Refogar a carne e cozinhar até ficar macia; Adicionar a o feijão a carne cozida, acertar a água e o sal e deixar cozinhar mais um pouco; Retirar do fogo e deixar amornar; Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 160,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 1 hora | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|-----------------------|------------------------------------|--------|------|--------------------|---------------------------------|--------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral - AEE FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: Filé de peito de frango assado | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Frango (peito) | 180,00 | 1 pedaço médio | 180,00 | 120,00 | 1,50 | * | 179,36 | 24,94 | 8,08 | 0,00 |
| Alho | 1,00 | 1/3 de dente alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Cebola | 3,00 | ½ colher de sopa | 3,00 | 2,10 | 1,43 | * | 0,83 | 0,04 | 0,00 | 0,19 |
| Pimenta de cheiro | 3,00 | ½ unidade | 3,00 | 2,50 | 1,20 | * | 0,68 | 0,05 | 0,01 | 0,12 |
| Tomate | 3,00 | 1/6 de colher de sopa | 3,00 | 2,56 | 1,17 | * | 0,39 | 0,03 | 0,00 | 0,08 |
| Óleo | 2,00 | 1 colher de chá | 2,00 | 2,00 | 1,00 | * | 17,68 | 0,00 | 2,00 | 0,00 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 150,43 | 18,88 | 7,59 | 0,49 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1 Descongelar adequadamente o frango e temperar com alho, cebola, tomate, pimenta de cheiro, colorau e sal; | | | | | | | | | | |
| 2 Refogar até ficar macio; | | | | | | | | | | |
| 3 Assar o frango em forma untada com óleo até dourar num forno pré aquecido a 180°; | | | | | | | | | | |
| 4 Retirar do fogo, deixar amornar; | | | | | | | | | | |
| 5 Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 195,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 1 hora | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|-----------------------|------------------------------------|--------|-------|--------------------|---------------------------------|--------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral - AEE FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: Frango ao molho | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Frango (peito) | 90,00 | 1 colher de servir | 90,00 | 64,75 | 1,39 | * | 77,15 | 13,94 | 1,96 | 0,00 |
| Alho | 1,00 | 1/3 de dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Cebola | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Tomate | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 4,27 | 1,17 | * | 0,66 | 0,05 | 0,01 | 0,13 |
| Limão | 3,00 | 1 colher de café | 3,00 | 1,43 | 2,10 | * | 0,45 | 0,01 | 0,00 | 0,16 |
| Água | 90,00 | 1/3 de xícara de chá | 90,00 | 90,00 | 90,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Pimenta de cheiro | 3,00 | 1 colher de café | 3,00 | 2,5 | 1,2 | * | 0,68 | 0,05 | 0,01 | 0,13 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher de café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 107,95 | 14,17 | 4,98 | 0,97 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1 Descongelar adequadamente o frango, fatiar e temperar com alho, limão, pimenta de cheiro, pimenta do reino e sal; | | | | | | | | | | |
| 2 Refogar o frango com cebola, pimenta de cheiro e tomate numa panela aquecida com óleo; | | | | | | | | | | |
| 3 Deixar cozinhar; | | | | | | | | | | |
| 4 Retirar do fogo, deixar amornar; | | | | | | | | | | |
| 5 Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 108,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 1 hora | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|-----------------------|------------------------------------|--------|-------|--------------------|---------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral - AEE FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: Galinhada | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Frango (peito) | 30,00 | 1 ½ colher de sopa | 30,00 | 21,58 | 1,39 | * | 25,72 | 4,65 | 0,65 | 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 |
| Arroz | 45,00 | ½ colher de servir | 45,00 | 45,00 | 1,00 | * | 161,01 | 3,22 | 0,15 | 35,44 |
| Água | 90,00 | 1/3 de xícara de chá | 90,00 | 90,00 | 90,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Cebola | 5,00 | ½ colher de sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Limão | 5,00 | ¼ de colher de sopa | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Óleo | 3,00 | 1/8 colher de sopa | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,65 | 0,05 | 0,01 | 0,11 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| 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 colher de sopa | 5,00 | 3,85 | 1,30 | * | 0,59 | 0,04 | 0,01 | 0,12 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 226,48 | 7,97 | 3,70 | 35,53 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Descongelar adequadamente o frango, cortar em pequenos pedaços e temperar com alho, limão, pimenta de cheiro, pimenta do reino e sal; | | | | | | | | | | |
| 2. Refogar o frango com cebola, pimenta de cheiro e tomate numa panela aquecida com óleo e deixar fritar; | | | | | | | | | | |
| 3. Acrescentar o arroz com água fervente; | | | | | | | | | | |
| 4. Deixar cozinhar até amolecer e salpicar a cebolinha lavada e cortada sobre a galinhada; | | | | | | | | | | |
| 5. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 210,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 1 hora | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | | |
|--|----------------|----------------|------------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|---------|---------|---------|------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral - AEE FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos | | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: logurte 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) | |
| logurte de frutas | 180,00 | | 180,00 | 180,00 | 1,00 | * | 125,22 | 4,88 | 4,19 | 17,45 | |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | | 69,57 | 2,71 | 2,33 | 9,69 |
| MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a embalagem; 2. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 180,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 10 minutos | | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|-----------------------|------------------------------------|--------|-------|--------------------|---------------------------------|--------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral - AEE FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: Iscas de frango com pimentão, tomate e cebola | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Peito de frango | 90,00 | 1 colher de servir | 90,00 | 64,75 | 1,39 | * | 77,15 | 13,94 | 1,96 | 0,00 |
| Alho | 1,00 | 1/3 de dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Cebola | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Tomate | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 4,27 | 1,17 | * | 0,66 | 0,05 | 0,01 | 0,13 |
| Pimentão | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 3,85 | 1,30 | * | 0,82 | 0,04 | 0,01 | 0,19 |
| Limão | 3,00 | 1 colher de café | 3,00 | 1,43 | 2,10 | * | 0,45 | 0,01 | 0,00 | 0,16 |
| Pimenta de cheiro | 3,00 | 1 colher de café | 3,00 | 2,5 | 1,2 | * | 0,68 | 0,05 | 0,01 | 0,00 |
| Água | 90,00 | 1/3 de xícara de chá | 90,00 | 90,00 | 90,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher de café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,13 |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 108,77 | 14,22 | 4,98 | 1,14 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Descongelar adequadamente o frango, cortar em iscas e temperar com alho, limão, pimenta de cheiro, pimenta do reino e sal; | | | | | | | | | | |
| 2. Refogar o frango com cebola, pimenta de cheiro, pimentão, tomate e água numa panela aquecida com óleo; | | | | | | | | | | |
| 3. Deixar cozinhar até amolecer; | | | | | | | | | | |
| 4. Retirar do fogo e deixar amornar; | | | | | | | | | | |
| 5. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 117,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 1 hora | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|-----------------|--------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral - AEE FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: Laranja | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Laranja | 90,00 | 1 unidade média | 90,00 | 64,29 | 1,40 | * | 29,21 | 0,63 | 0,07 | 7,37 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 45,44 | 0,98 | 0,10 | 11,47 |
| MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a laranja e distribuir aos alunos conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | RENDIMENTO (g): 100,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|----------------------|----------------------------|--------|-------|--------------------|-------------------------------------|--------------|--------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral - AEE FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: Leite | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Leite integral em pó | 40,00 | 2 colheres de sopa | 40,00 | 40,00 | 1,00 | * | 198,66 | 10,17 | 10,76 | 15,67 |
| Água | 90,00 | 1/3 de xícara de chá | 90,00 | 90,00 | 90,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 496,65 | 25,42 | 26,90 | 39,18 |
| MODO DE PREPARO: 1. Diluir o leite em pó com água quente; 2. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | PESO DA PORÇÃO (g): | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|----------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral - AEE 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 | 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; 2. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 90,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|----------------------|------------------------------------|--------|-------|--------------------|---------------------------------|--------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral - AEE FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: Macarronada ao molho de carne moída | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Alho | 1,00 | 1/3 dente alho | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 1,13 | 0,07 | 0,00 | 0,24 |
| Carne bovina moída | 30,00 | 1colher sopa | 30,00 | 25,42 | 1,18 | * | 34,72 | 4,94 | 1,51 | 0,00 |
| Cebola | 5,00 | 1/2 colher sopa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Cebolinha | 3,00 | 1 colher sopa | 3,00 | 2,67 | 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 |
| Água | 90,00 | 1/3 de xícara de chá | 90,00 | 90,00 | 90,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Macarrão | 50,00 | 2 colheres sopa | 50,00 | 50,00 | 1,00 | * | 185,56 | 5,00 | 0,65 | 38,97 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | 1/2 unidade | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,65 | 0,05 | 0,01 | 0,11 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 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 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 278,58 | 15,78 | 8,77 | 32,76 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Lavar, higienizar e picar a cebolinha, a cebola e o tomate. Reservar; 2. Ferver água com um pouco de sal e óleo; 3. Colocar o macarrão na água fervente e deixar cozinhar por alguns minutos; 4. Deixar escorrer o macarrão e reservar; 5. Descongelar adequadamente, temperar e refogar a carne bovina moída com óleo, cebola, alho, tomate, colorau, pimenta de cheiro, água. Deixar cozinhar; 6. Adicionar o macarrão cozido na panela da carne moída cozida e em seguida misturar a cebolinha delicadamente; 7. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 158,30g | | | | TEMPO DE PREPARO: 1 hora | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|-----------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral - AEE FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: Macaxeira cozida | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Macaxeira | 70,00 | Pedaço pequeno | 70,00 | 52,23 | 1,34 | * | 79,09 | 0,59 | 0,16 | 18,89 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 149,41 | 1,12 | 0,30 | 35,69 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Lavar e cortar em pedaços a macaxeira; | | | | | | | | | | |
| 2. Deixar cozinhar em água e sal até que fique macia; | | | | | | | | | | |
| 3. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 40,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 5 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

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

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|-----------------------|---------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|--------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral – AEE 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 com sal | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 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. Passar a manteiga no pão cortado ao meio; 2. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | PESO DA PORÇÃO (g):5,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima(QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|----------------------|-----------------------------------|--------|-------|--------------------|---------------------------------|-------------|--------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral - AEE FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: Manuê | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Açúcar | 5,00 | ½ colher de sopa | 5,00 | 5,00 | 1,00 | * | 19,34 | 0,02 | 0,00 | 4,98 |
| Coco seco ralado | 3,00 | 1 colher de sopa | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 19,80 | 0,21 | 1,94 | 0,73 |
| Flocão de milho | 25,00 | 2 colheres de sopa | 25,00 | 25,00 | 1,00 | * | 88,37 | 1,80 | 0,48 | 19,72 |
| Água | 90,00 | 1/3 de xícara de chá | 90,00 | 90,00 | 90,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Leite em pó | 15,00 | 1 colher de sopa | 15,00 | 15,00 | 1,00 | * | 74,50 | 3,81 | 4,04 | 5,88 |
| Manteiga | 10,00 | 1 colher de sopa | 10,00 | 10,00 | 1,00 | * | 72,60 | 0,04 | 8,24 | 0,01 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 274,61 | 5,88 | 14,68 | 31,31 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Diluir o leite em pó conforme as intuições da embalagem; | | | | | | | | | | |
| 2. Levar ao fogo o flocão, o leite dissolvido na água, a manteiga, o açúcar e o coco ralado, deixar cozinhar mexendo sempre até virar um mingau grosso; | | | | | | | | | | |
| 3. Colocar em forma untada com manteiga e levar ao forno pra assar a 180 graus por 30 minutos; | | | | | | | | | | |
| 4. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 58,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 1 hora | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|----------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral - AEE FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: Melancia | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Melancia | 200,00 | 1 Fatia Média | 200,00 | 92,17 | 2,17 | * | 30,05 | 0,81 | 0,00 | 7,50 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 32,61 | 0,88 | 0,00 | 8,14 |
| MODO DE PREPARO: 1. Higienizar a melancia e cortar em fatias; 2. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 92,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 20 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | | |
|--|----------------|----------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral - AEE 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 o melão e cortar em fatias; 2. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 92,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 20 minutos | | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|-----------------|-----------------------------------|--------|--------|--------------------|-------------------------------------|-------------|--------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral - AEE FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: Mingau de milho branco com 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) |
| Milho Branco | 50,00 | 2 colheres sopa | 50,00 | 50,00 | 1,00 | * | 80,07 | 1,66 | 3,59 | 12,56 |
| Açúcar | 10,00 | ½ colher sopa | 10,00 | 10,00 | 1,00 | * | 38,66 | 0,03 | 0,00 | 9,95 |
| Água | 240,00 | 1 xícara de chá | 240,00 | 240,00 | 240,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Leite integral em pó | 20,00 | 1 colher sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 99,33 | 5,08 | 5,38 | 7,84 |
| Coco seco ralado | 15,00 | 3 colheres sopa | 15,00 | 15,00 | 1,00 | * | 99,00 | 1,03 | 9,68 | 3,66 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 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 integral em pó dissolvido em água, açúcar e o coco ralado e deixar ferver bem; | | | | | | | | | | |
| 4. Servir morno, conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 95,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|-----------------|------------------------------------|--------|--------|--------------------|-------------------------------------|-------------|--------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral - AEE FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: Mingau de tapioca com 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) |
| Açúcar | 10,00 | ½ colher sopa | 10,00 | 10,00 | 1,00 | * | 38,66 | 0,03 | 0,00 | 9,95 |
| Coco ralado | 5,00 | ¼ colher sopa | 5,00 | 2,69 | 1,88 | * | 99,00 | 1,03 | 9,68 | 3,66 |
| Água | 240,00 | 1 xícara de chá | 240,00 | 240,00 | 240,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Leite integral em pó | 30,00 | 1 ½ colher sopa | 30,00 | 30,00 | 1,00 | * | 19,50 | 0,88 | 0,97 | 1,78 |
| Tapioca | 40,00 | 2 colheres sopa | 40,00 | 40,00 | 1,00 | * | 132,40 | 0,20 | 0,12 | 32,44 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 408,46 | 9,73 | 11,98 | 66,30 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Deixar a tapioca de molho por 10 minutos. | | | | | | | | | | |
| 2. Colocar em uma panela a tapioca, 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): 100g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 130,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 40 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|-----------------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|--------------|--------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral - AEE FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: Ovos mexidos | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Ovo | 50,00 | 1 unidade | 50,00 | 45,05 | 1,11 | * | 64,46 | 5,87 | 4,01 | 0,74 |
| Óleo | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 5,00 | 1,00 | * | 44,20 | 0,00 | 5,00 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 212,88 | 11,50 | 17,65 | 1,44 |
| MODO DE PREPARO: 1. Higienizar corretamente os ovos em água corrente; 2. Em uma bacia quebrar um a um e reservar; 3. Em uma frigideira aquecida com óleo despejar os ovos e adicionar o sal e deixar fritar bem; 4. Retirar do fogo, deixar amornar; 5. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 56,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|-----------------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral - AEE FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: Ovos mexidos com cebolinha | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Ovo | 50,00 | 1 unidade | 50,00 | 50,00 | 1,00 | * | 71,56 | 6,52 | 4,45 | 0,82 |
| Cebolinha | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 4,35 | 1,15 | * | 0,85 | 0,08 | 0,02 | 0,15 |
| Óleo | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 5,00 | 1,00 | * | 44,20 | 0,00 | 5,00 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 116,60 | 6,60 | 9,47 | 0,96 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar corretamente os ovos em água corrente; 2. Em uma bacia quebrar um a um e reservar; 3. Higienizar e picar a cebolinha e reservar; 4. Em uma frigideira aquecida com óleo despejar os ovos e deixar fritar bem; 5. Desligar o fogo e salpicar a cebolinha; 6. Retirar do fogo, deixar amornar; 7. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 61,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|----------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral - AEE 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 | 50,00 | 1 unidade | 50,00 | 50,00 | 1,00 | * | 126,50 | 5,98 | 1,36 | 22,06 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 126,50 | 5,98 | 1,36 | 22,06 |
| MODO DE PREPARO: 1. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 50,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 5 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|-----------------------|------------------------------------|--------|-------|--------------------|----------------------------------|--------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral - AEE FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: Peixe cozido com batata inglesa e ovos | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Filé de peixe | 180,00 | 1 filé | 180,00 | 100,56 | 1,79 | * | 76,84 | 15,57 | 1,15 | 0,00 |
| Água | 90,00 | 1/3 de xícara de chá | 90,00 | 90,00 | 90,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Ovo | 50,00 | 1 unidade | 50,00 | 45,05 | 1,11 | * | 64,46 | 5,87 | 4,01 | 0,74 |
| Batata inglesa | 10,00 | 1/2 colher de sopa | 10,00 | 9,01 | 1,11 | * | 5,80 | 0,16 | 0,00 | 1,32 |
| Cebola | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Cheiro verde | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 4,31 | 1,16 | * | 1,47 | 0,12 | 0,02 | 0,25 |
| Colorau | 1,00 | 1 colher de café | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Limão | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Óleo | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 5,00 | 1,00 | * | 44,20 | 0,00 | 5,00 | 0,00 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 4,17 | 1,20 | * | 1,13 | 0,09 | 0,01 | 0,20 |
| Sal | 1,00 | 1 colher de café | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Tomate | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 4,27 | 1,17 | * | 0,66 | 0,05 | 0,01 | 0,13 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 107,04 | 11,91 | 5,53 | 1,83 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar, descascar, cortar em pequenos cubos a batata inglesa, cozinhar e reservar; 2. Lavar os ovos, cozinhar, descascar e reservar; 3. Descongelar adequadamente, cortar e temperar os filés de peixe com suco de limão e sal; 4. Colocar numa panela cebola, colorau, pimenta de cheiro, tomate e óleo para refogar em fogo baixo; 5. Acrescentar os filés de peixe ao refogado; 6. Adicionar água até cobrir os filés de peixe e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 10 minutos ou até estar cozido; 7. Acrescentar a batata inglesa ao peixe cozido; 8. Finalizar com cheiro verde, adicionar os ovos ao cozido e servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 277,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 2 horas | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|-----------------------|------------------------------------|--------|-------|--------------------|---------------------------------|--------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral - AEE FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: Peixe escabeche | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Filé de peixe | 180,00 | 1 filé | 180,00 | 156,52 | 1,15 | * | 219,13 | 29,43 | 11,14 | 0,08 |
| Água | 90,00 | 1/3 de xícara de chá | 90,00 | 90,00 | 90,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Cebolinha | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 4,35 | 1,15 | * | 0,85 | 0,08 | 0,02 | 0,15 |
| Cebola | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Cheiro verde | 3,00 | 1 colher de café | 3,00 | 2,59 | 1,16 | * | 0,88 | 0,07 | 0,01 | 0,15 |
| Tomate | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 4,27 | 1,17 | * | 0,66 | 0,05 | 0,01 | 0,13 |
| Limão | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Pimenta de cheiro | 3,00 | 1 colher de café | 3,00 | 2,50 | 1,20 | * | 0,68 | 0,05 | 0,01 | 0,12 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher de café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 138,59 | 16,43 | 7,84 | 0,68 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar, picar os vegetais e reservar; | | | | | | | | | | |
| 2. Descongelar adequadamente os filés de peixe e temperar com suco de limão e sal; | | | | | | | | | | |
| 3. Em um tacho ou frigideira aquecer o óleo e fritar os filés de peixe; | | | | | | | | | | |
| 4. Colocar numa panela os vegetais picados e o colorau para refogar com água em fogo baixo; | | | | | | | | | | |
| 5. Acrescentar os filés de peixe fritos ao refogado; | | | | | | | | | | |
| 6. Finalizar com cebolinha e cheiro verde; | | | | | | | | | | |
| 7. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 211,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 1 hora | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|-----------------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|------------------------------------|--------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral - AEE FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: Peixe frito | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Alho | 1,00 | 1/3 dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Filé de peixe | 180,00 | 2 filés médios | 180,00 | 100,56 | 1,79 | * | 76,84 | 15,57 | 1,15 | 0,00 |
| Limão | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Óleo | 3,00 | 1 colheres de café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colheres de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 97,49 | 14,51 | 3,85 | 0,45 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Descongelar os filés de peixe adequadamente conforme as instruções da embalagem; 2. Temperar com suco de limão e sal; 3. Colocar numa frigideira óleo e deixar esquentar bem; 4. Acrescentar bem devagar 1 por 1 e deixar fritar; 5. Distribuir os filés de peixes numa travessa forrada com papel toalha para tirar o excesso do óleo; 6. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 50,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 5 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|--------------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral - AEE 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) |
| Caldo de peixe | 20,00 | 1 colher de sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 7,00 | 0,94 | 0,36 | 0,00 |
| Farinha branca | 30,00 | 1 ½ colher de sopa | 30,00 | 30,00 | 1,00 | * | 109,58 | 0,37 | 0,09 | 26,76 |
| Sal | 1,00 | 1/8 colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 277,30 | 3,40 | 1,09 | 63,49 |
| MODO DE PREPARO: 3. Peneirar a farinha branca; 4. Hidratar a farinha; 5. Colocar o caldo do peixe numa panela para ferver; 6. Acrescentar a farinha branca hidratada no caldo e mexer para não embolar; 7. Desligar o fogo e deixar amornar; 8. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 50,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|-----------------------|------------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral - AEE FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: Purê de batata inglesa | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Batata inglesa | 40,00 | 2 colheres de sopa | 40,00 | 36,04 | 1,11 | * | 23,20 | 0,64 | 0,00 | 5,29 |
| Manteiga | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 5,00 | 1,00 | * | 36,30 | 0,02 | 4,12 | 0,00 |
| Cebola | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 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 | 1,09 | 0,92 | * | 1,23 | 0,08 | 0,00 | 0,26 |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 133,21 | 1,71 | 8,84 | 12,58 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| Higienizar a batata, descascar e cortar em cubos; | | | | | | | | | | |
| Em uma panela adicionar água e cozinhar até ficar macia; | | | | | | | | | | |
| Em outra panela aquecer a manteiga, adicionar o alho amassado e a cebola picada, refogar e adicionar a batata amassada e refogar mais um pouco; | | | | | | | | | | |
| Retirar do fogo e deixar amornar; | | | | | | | | | | |
| Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 52,00 g | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|-----------------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral - AEE FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: Purê de batata doce | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Batata doce | 40,00 | 2 colheres de sopa | 40,00 | 34,78 | 1,15 | * | 41,13 | 0,44 | 0,05 | 9,81 |
| Manteiga | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 4,35 | 1,15 | * | 31,56 | 0,02 | 3,58 | 0,00 |
| Cebola | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 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 100 G | | | | | | | 219,05 | 2,11 | 3,79 | 44,66 |
| MODO DE PREPARO: Higienizar a batata, descascar e cortar em cubos; Em uma panela adicionar água e cozinhar até ficar macia; Em outra panela aquecer a manteiga, adicionar o alho amassado e a cebola picada, refogar e adicionar a batata amassada e refogar mais um pouco; Retirar do fogo e deixar amornar; Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 52,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|-----------------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|---------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral - AEE FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: Purê de macaxeira | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Macaxeira | 40,00 | 2 colheres de sopa | 40,00 | 29,85 | 1,34 | * | 45,20 | 0,34 | 0,09 | 10,80 |
| Manteiga | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 4,35 | 1,15 | * | 31,56 | 0,02 | 3,58 | 0,00 |
| Cebola | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 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 100 G | | | | | | | 79,18 | 0,48 | 3,68 | 11,33 |
| MODO DE PREPARO: Higienizar a macaxeira, descascar e cortar em cubos; Em uma panela adicionar água e cozinhar até ficar macia; Em outra panela aquecer a manteiga, adicionar o alho amassado e a cebola picada, refogar e adicionar a macaxeira amassada e refogar mais um pouco; Retirar do fogo e deixar amornar; Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 52,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 1 hora | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|--------------------|--------|--------|------------------------------------|--------------------|------------------------|---------------------------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral - AEE FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: Salada de frutas (banana, mamão, laranja, leite) | | | | | | | 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 | 30,82 | 1,46 | * | 28,21 | 0,43 | 0,04 | 7,35 |
| Laranja | 45,00 | 2 colheres de sopa | 45,00 | 29,80 | 1,51 | * | 13,54 | 0,29 | 0,03 | 3,42 |
| Mamão | 45,00 | 2 colheres de sopa | 45,00 | 28,85 | 1,56 | * | 11,58 | 0,13 | 0,04 | 3,01 |
| Leite em pó integral | 20,00 | 1 colher de sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 99,33 | 5,08 | 5,38 | 7,84 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 139,46 | 5,42 | 5,01 | 19,75 |
| MODO DE PREPARO: 1. Higienizar, descascar e cortar em cubos as frutas; 2. Misturar as frutas cortadas num recipiente; 3. Porcionar e servir. | | | | | | | | | | |
| SUGESTÃO: Acrescentar na salada de fruta leite dissolvido na água ou suco de fruta. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | | | PESO DA PORÇÃO (g): 155,00g | | | TEMPO DE PREPARO: 1 hora | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|--------------------|------------------------------------|--------|------|--------------------|---------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral - AEE FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: Salada de frutas com aveia | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Aveia em flocos | 40,00 | 2 colheres de sopa | 40,00 | 40,00 | 1,00 | * | 157,53 | 5,57 | 3,40 | 26,65 |
| Banana | 40,00 | 2 colheres de sopa | 40,00 | 24,10 | 1,66 | * | 22,06 | 0,34 | 0,03 | 5,75 |
| Mamão | 40,00 | 2 colheres de sopa | 40,00 | 25,81 | 1,55 | * | 10,36 | 0,12 | 0,03 | 2,69 |
| Melão | 40,00 | 2 colheres de sopa | 40,00 | 34,19 | 1,17 | * | 10,04 | 0,23 | 0,00 | 2,57 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | | | | |
| MODO DE PREPARO: 1. Higienizar as frutas, descascar, picar a polpa; 2. Porcionar nos copos, salpicar 2 colheres de sopa de aveia; 3. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 160,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 1 hora | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|---------------------|------------------------------------|--------|-------|--------------------|---------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral - AEE FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: Salada de frutas (maçã, laranja, banana, leite) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Maçã | 40,00 | 2 colheres de sopa | 40,00 | 33,33 | 1,20 | * | 18,51 | 0,10 | 0,00 | 5,05 |
| Laranja | 45,00 | 2 colheres de sopa | 45,00 | 32,14 | 1,40 | * | 14,61 | 0,31 | 0,03 | 3,69 |
| Banana | 45,00 | 2 colheres de sopa | 45,00 | 30,82 | 1,46 | * | 30,28 | 0,39 | 0,02 | 8,00 |
| Água | 20,00 | 2 col. de sobremesa | 20,00 | 20,00 | 20,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Leite em pó 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 | | | | | | | 162,72 | 5,88 | 5,43 | 24,57 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar, descascar e cortar em cubos as frutas; 2. Dissolver o leite em pó integral em água; 3. Misturar as frutas cortadas num recipiente e adicionar o leite dissolvido em água; 4. Porcionar e servir; | | | | | | | | | | |
| SUGESTÃO: Acrescentar na salada de frutas leite dissolvido na água ou suco de fruta. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 150,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 1 hora | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|------------------|------------------------------------|--------|------|--------------------|---------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral - AEE FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: Salada refogada de legumes (repolho, beterraba, cenoura, cheiro verde e cebolinha) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Repolho | 30,00 | 1 colher de sopa | 30,00 | 21,43 | 1,40 | * | 3,67 | 0,19 | 0,03 | 0,83 |
| Cenoura | 30,00 | 1 colher de sopa | 30,00 | 25,86 | 1,16 | * | 7,76 | 0,29 | 0,05 | 1,18 |
| Beterraba | 30,00 | 1 colher de sopa | 30,00 | 19,35 | 1,55 | * | 9,45 | 0,38 | 0,02 | 2,15 |
| Cheiro verde | 30,00 | 1 colher de sopa | 30,00 | 25,86 | 1,16 | * | 8,79 | 0,72 | 0,11 | 1,51 |
| Cebolinha | 30,00 | 1 colher de sopa | 30,00 | 26,09 | 1,15 | * | 5,09 | 0,49 | 0,09 | 0,88 |
| Repolho | 30,00 | 1 colher de sopa | 30,00 | 21,43 | 1,40 | * | 3,67 | 0,19 | 0,03 | 0,83 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 34,76 | 2,06 | 0,30 | 6,55 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar, descascar e cortar em cubos os legumes; | | | | | | | | | | |
| 2. Deixar cozinhar até ficarem macios, no vapor em uma cuscuzeira; | | | | | | | | | | |
| 3. Picar o cheiro verde e a cebolinha; | | | | | | | | | | |
| 4. Dispor em uma travessa, salpicar o cheiro verde e a cebolinha e deixar amornar; | | | | | | | | | | |
| 5. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 150,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 1 hora | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|-----------------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|---------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral - AEE FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: Salada Verde (acelga, pepino, tomate, 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 | 30,00 | 1 colher de sopa | 30,00 | 20,55 | 1,46 | * | 4,30 | 0,30 | 0,02 | 0,95 |
| Pepino | 30,00 | 1 colher de sopa | 30,00 | 21,90 | 1,37 | * | 2,09 | 0,19 | 0,00 | 0,45 |
| Tomate | 30,00 | 1 colher de sopa | 30,00 | 25,64 | 1,17 | * | 3,93 | 0,28 | 0,04 | 0,80 |
| Limão | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 17,14 | 1,12 | 0,10 | 3,50 |
| MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição; 4. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 65,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 1 hora | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|-----------------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|---------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral - AEE FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: Salada Verde (acelga, tomate, cebolinha, 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 | 30,00 | 1 colher de sopa | 30,00 | 20,55 | 1,46 | * | 4,30 | 0,30 | 0,02 | 0,95 |
| Tomate | 30,00 | 1 colher de sopa | 30,00 | 25,64 | 1,17 | * | 3,93 | 0,28 | 0,04 | 0,80 |
| Cebolinha | 30,00 | 1 colher de sopa | 30,00 | 26,09 | 1,15 | * | 5,09 | 0,49 | 0,09 | 0,88 |
| Limão | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 14,08 | 1,09 | 0,16 | 2,90 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; | | | | | | | | | | |
| 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; | | | | | | | | | | |
| 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição; | | | | | | | | | | |
| 4. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 95,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 1 hora | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|-----------------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|---------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral - AEE FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: Salada Verde (acelga, tomate, 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 | 30,00 | 1 colher de sopa | 30,00 | 20,55 | 1,46 | * | 4,30 | 0,30 | 0,02 | 0,95 |
| Tomate | 30,00 | 1 colher de sopa | 30,00 | 25,64 | 1,17 | * | 3,93 | 0,28 | 0,04 | 0,80 |
| Limão | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 20,57 | 1,24 | 0,14 | 4,16 |
| MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição; 4. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 65,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 1 hora | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|-----------------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|---------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral - AEE FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: Salada Verde (alface, pepino, cheiro verde, limão) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Alface | 30,00 | 1 colher de sopa | 30,00 | 22,90 | 1,31 | * | 2,45 | 0,31 | 0,04 | 0,39 |
| Pepino | 30,00 | 1 colher de sopa | 30,00 | 21,90 | 1,37 | * | 2,09 | 0,19 | 0,00 | 0,45 |
| Cheiro verde | 30,00 | 1 colher de sopa | 30,00 | 25,86 | 1,16 | * | 8,79 | 0,72 | 0,11 | 1,51 |
| Limão | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 14,08 | 1,24 | 0,15 | 2,61 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; | | | | | | | | | | |
| 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; | | | | | | | | | | |
| 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição; | | | | | | | | | | |
| 4. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 95,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 1 hora | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|-----------------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|---------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral - AEE FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: Salada Verde (alface, tomate, pepino, limão) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Alface | 30,00 | 1 colher de sopa | 30,00 | 24,59 | 1,22 | * | 2,63 | 0,33 | 0,04 | 0,42 |
| Pepino | 30,00 | 1 colher de sopa | 30,00 | 21,90 | 1,37 | * | 2,09 | 0,19 | 0,00 | 0,45 |
| Tomate | 30,00 | 1 colher de sopa | 30,00 | 25,64 | 1,17 | * | 3,93 | 0,28 | 0,04 | 0,80 |
| Limão | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 12,62 | 1,11 | 0,12 | 2,59 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; | | | | | | | | | | |
| 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; | | | | | | | | | | |
| 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição; | | | | | | | | | | |
| 4. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 95,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 1 hora | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|-----------------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|---------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral - AEE FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: Salada Verde (alface, tomate, beterraba cozida, limão) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Alface | 30,00 | 1 colher de sopa | 30,00 | 22,90 | 1,31 | * | 2,45 | 0,31 | 0,04 | 0,39 |
| Tomate | 30,00 | 1 colher de sopa | 30,00 | 25,64 | 1,17 | * | 3,93 | 0,28 | 0,04 | 0,80 |
| Beterraba | 30,00 | 1 colher de sopa | 30,00 | 19,35 | 1,55 | * | 9,45 | 0,38 | 0,02 | 2,15 |
| Limão | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 16,59 | 0,99 | 0,10 | 3,61 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; | | | | | | | | | | |
| 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; | | | | | | | | | | |
| 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição; | | | | | | | | | | |
| 4. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 95,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 1 hora | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|-----------------------|------------------------------------|--------|------|--------------------|---------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral - AEE FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: Salada Verde (alface, tomate, cenoura ralada, cheiro verde, limão) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Alface | 30,00 | 1 colher de sopa | 30,00 | 22,90 | 1,31 | * | 2,45 | 0,31 | 0,04 | 0,39 |
| Tomate | 30,00 | 1 colher de sopa | 30,00 | 25,64 | 1,17 | * | 3,93 | 0,28 | 0,04 | 0,80 |
| Cenoura | 30,00 | 1 colher de sopa | 30,00 | 25,86 | 1,16 | * | 7,76 | 0,29 | 0,05 | 1,18 |
| Cheiro verde | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 4,31 | 1,16 | * | 1,47 | 0,12 | 0,02 | 0,25 |
| Limão | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 16,36 | 1,02 | 0,16 | 2,89 |
| MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição; 4. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 100,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 1 hora | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|-----------------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|---------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral - AEE FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: Salada Verde (Alface, rúcula, tomate, limão) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Alface | 30,00 | 1 colher de sopa | 30,00 | 22,90 | 1,31 | * | 2,45 | 0,31 | 0,04 | 0,39 |
| Rúcula | 30,00 | 1 colher de sopa | 30,00 | 20,13 | 1,49 | * | 2,64 | 0,36 | 0,02 | 0,45 |
| Tomate | 30,00 | 1 colher de sopa | 30,00 | 25,64 | 1,17 | * | 3,93 | 0,28 | 0,04 | 0,80 |
| Limão | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 9,78 | 0,97 | 0,11 | 1,90 |
| MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição; 4. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 95,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 1 hora | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|-----------------------|------------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral - AEE FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: Salada Verde (alface, tomate, cebola, cheiro verde, limão) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Alface | 30,00 | 1 colher de sopa | 30,00 | 24,59 | 1,22 | * | 2,63 | 0,33 | 0,04 | 0,42 |
| Cebola | 10,00 | 1 colher de sopa | 20,00 | 13,99 | 1,43 | * | 5,51 | 0,24 | 0,01 | 1,24 |
| Cheiro verde | 5,00 | 1 colher de sopa | 20,00 | 17,24 | 1,16 | * | 5,86 | 0,48 | 0,07 | 1,01 |
| Limão | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Tomate | 30,00 | 1 colher de sopa | 30,00 | 25,64 | 1,17 | * | 3,93 | 0,28 | 0,04 | 0,80 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 22,29 | 1,62 | 0,21 | 4,45 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; | | | | | | | | | | |
| 2. Organizar as hortaliças em uma travessa, | | | | | | | | | | |
| 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição; | | | | | | | | | | |
| 4. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 105,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 40 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|-----------------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|---------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral - AEE FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: Salada Verde (cenoura ralada, beterraba ralada, tomate, limão) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Cenoura | 30,00 | 1 colher de sopa | 30,00 | 25,86 | 1,16 | * | 7,76 | 0,29 | 0,05 | 1,18 |
| Beterraba | 30,00 | 1 colher de sopa | 30,00 | 19,35 | 1,55 | * | 9,45 | 0,38 | 0,02 | 2,15 |
| Tomate | 30,00 | 1 colher de sopa | 30,00 | 25,64 | 1,17 | * | 3,93 | 0,28 | 0,04 | 0,80 |
| Limão | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 21,90 | 0,97 | 0,12 | 4,40 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; | | | | | | | | | | |
| 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; | | | | | | | | | | |
| 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição; | | | | | | | | | | |
| 4. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 95,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 1 hora | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | | |
|--|----------------|-----------------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|---------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral - AEE FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos | | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: Salada Verde (repolho em tiras, cenoura ralada, limão) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) | |
| Repolho | 30,00 | 1 colher de sopa | 30,00 | 21,90 | 1,37 | * | 3,75 | 0,19 | 0,03 | 0,85 | |
| Cenoura | 30,00 | 1 colher de sopa | 30,00 | 25,86 | 1,16 | * | 7,76 | 0,29 | 0,05 | 1,18 | |
| Limão | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 | |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | | 26,46 | 1,01 | 0,18 | 4,56 |
| MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e ralar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa, 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição; 4. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 65,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 1 hora | | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|-----------------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|---------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral - AEE FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: Salada Verde (rúcula, tomate, limão) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Rúcula | 30,00 | 1 colher de sopa | 30,00 | 25,86 | 1,16 | * | 3,40 | 0,46 | 0,03 | 0,57 |
| Tomate | 30,00 | 1 colher de sopa | 30,00 | 25,64 | 1,17 | * | 3,93 | 0,28 | 0,04 | 0,80 |
| Limão | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 8,09 | 0,76 | 0,08 | 1,64 |
| MODO DE PREPARO: 1. Selecionar, higienizar e cortar as hortaliças; 2. Organizar as hortaliças em uma travessa; 3. Deixar sob refrigeração, protegidas com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição; 4. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 65,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 1 hora | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|--------------------|-----------------------------------|--------|--------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral - AEE 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 | 1 colher de sopa | 100,00 | 100,00 | 1,00 | * | 30,59 | 0,47 | 0,11 | 7,80 |
| Água | 120,00 | ½ xícara de chá | 120,00 | 120,00 | 120,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Açúcar | 20,00 | 5 colheres de sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 77,31 | 0,06 | 0,00 | 19,91 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 89,92 | 0,44 | 0,09 | 23,09 |
| MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | PESO DA PORÇÃO (g):110,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima(QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|--------------------|-----------------------------|--------|--------|--------------------|-----------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO | | | | | | | | | | |
| CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral | | | | | | | | | | |
| MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral - AEE | | | | | | | | | | |
| FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: Suco de acerola | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Polpa de acerola | 100,00 | 5 colheres de sopa | 100,00 | 100,00 | 1,00 | * | 21,94 | 0,59 | 0,00 | 5,54 |
| Água | 120,00 | ½ xícara de chá | 120,00 | 120,00 | 120,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Açúcar | 20,00 | 1 colher de sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 77,31 | 0,06 | 0,00 | 19,91 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 82,71 | 0,55 | 0,00 | 21,21 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; | | | | | | | | | | |
| 2. Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar; | | | | | | | | | | |
| 3. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | RENDIMENTO (g): 100g | | | | RENDIMENTO (g): 100g | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|-----------------|------------------------------------|--------|--------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral - AEE FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: Suco de cajá | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Polpa de Cajá | 100,00 | 2 colheres sopa | 100,00 | 100,00 | 1,00 | * | 27,00 | 0,59 | 0,17 | 6,38 |
| Água | 120,00 | ½ xícara de chá | 120,00 | 120,00 | 120,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Açúcar | 20,00 | 1 colher 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 a polpa com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 120,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 20 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|--------------------|-----------------------------------|--------|--------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral - AEE FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: Suco de caju | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Polpa de caju | 100,00 | 5 colheres de sopa | 100,00 | 100,00 | 1,00 | * | 36,57 | 0,48 | 0,15 | 9,35 |
| Água | 120,00 | ½ xícara de chá | 120,00 | 120,00 | 120,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Açúcar | 20,00 | 1 colher de sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 77,31 | 0,06 | 0,00 | 19,91 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 94,90 | 0,45 | 0,13 | 24,38 |
| MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | PESO DA PORÇÃO (g):120,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima(QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|--------------------|------------------------------------|--------|--------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral - AEE FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: Suco de cupuaçu | | | | | | | 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 cupuaçu | 100,00 | 5 colheres de sopa | 100,00 | 100,00 | 1,00 | | 48,80 | 0,84 | 0,59 | 11,39 |
| Água | 120,00 | ½ xícara de chá | 120,00 | 120,00 | 120,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Açúcar refinado | 20,00 | 1 colher de sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | | 77,31 | 0,06 | 0,00 | 19,91 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 126,11 | 0,91 | 0,59 | 31,29 |
| MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 120,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|--------------------|------------------------------------|--------|--------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral - AEE FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: Suco de goiaba | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Polpa de goiaba | 100,00 | 5 colheres de sopa | 100,00 | 100,00 | 1,00 | * | 54,17 | 1,09 | 0,44 | 13,01 |
| Água | 120,00 | ½ xícara de chá | 120,00 | 120,00 | 120,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Açúcar | 20,00 | 1 colher de sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 77,31 | 0,06 | 0,00 | 19,91 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 109,57 | 0,96 | 0,37 | 27,43 |
| MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 120,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|-----------------|------------------------------------|--------|--------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral - AEE 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 | 100,00 | 2 colheres sopa | 100,00 | 100,00 | 1,00 | * | 91,00 | 0,88 | 2,47 | 19,37 |
| Água | 120,00 | ½ xícara de chá | 120,00 | 120,00 | 120,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Açúcar | 20,00 | 1 colher sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 77,31 | 0,06 | 0,00 | 19,91 |
| TOTAL EM 100g | | | | | | | 168,31 | 0,94 | 2,47 | 39,28 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; | | | | | | | | | | |
| 2. Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar; | | | | | | | | | | |
| 3. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 120,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|--------------------|------------------------------------|--------|--------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral - AEE FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: Suco de maracujá | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Polpa de maracujá | 100,00 | 5 colheres de sopa | 100,00 | 100,00 | 1,00 | * | 38,76 | 0,81 | 0,18 | 9,60 |
| Água | 120,00 | ½ xícara de chá | 120,00 | 120,00 | 120,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Açúcar | 20,00 | 1 colheres de sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 77,31 | 0,06 | 0,00 | 19,91 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 96,73 | 0,73 | 0,15 | 24,59 |
| MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Bater no liquidificador a polpa com água e açúcar; 3. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 120,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|----------------|--------------------------------|--------|------|--------------------|-------------------------------------|---------|---------|---------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral - AEE 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 | 90,00 | Uma unidade | 90,00 | 66,67 | 1,35 | * | 25,22 | 0,57 | 0,05 | 6,41 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | | | | |
| MODO DE PREPARO: 1. Lavar a fruta e servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100,00 | | | PESO DA PORÇÃO (g): 90g | | | | TEMPO DE PREPARO: 10 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|-----------------------|-----------------------------------|--------|-------|--------------------|---------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral - AEE FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: Tirinhas de carne bovina trinchadas ao molho com batata inglesa e cenoura | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Carne bovina cortada em tiras | 30,00 | 1 colher de sopa | 30,00 | 25,42 | 1,18 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Alho | 1,00 | 1/3 de dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 34,72 | 4,94 | 1,51 | 0,00 |
| Cebola | 10,00 | ½ colher de sopa | 10,00 | 8,62 | 1,16 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Tomate | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 4,27 | 1,17 | * | 3,40 | 0,15 | 0,01 | 0,76 |
| Cenoura | 3,00 | 1 colher de café | 3,00 | 2,50 | 1,20 | * | 0,66 | 0,05 | 0,01 | 0,13 |
| Batata inglesa | 10,00 | ½ colher de sopa | 10,00 | 9,01 | 1,11 | * | 0,75 | 0,03 | 0,01 | 0,11 |
| Pimenta de cheiro | 3,00 | 1 colher de café | 3,00 | 2,50 | 1,20 | * | 5,80 | 0,16 | 0,00 | 0,00 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,68 | 0,05 | 0,01 | 0,00 |
| Água | 90,00 | 1/3 de xícara | 90,00 | 90,00 | 90,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher de café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,76 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 73,78 | 5,49 | 4,55 | 2,02 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos e reservar; Descongelar adequadamente a carne, cortar em tiras e temperar com alho, colorau, pimenta do reino e sal; Refogar e fritar a carne; Ao final da fritura acrescentar os legumes, a pimenta de cheiro e a cebola, e adicionar um pouco de água para fazer o molho; Deixar cozinhar; Retirar do fogo, deixar amornar; Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 68,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 1 hora | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|-----------------------|-----------------------------------|--------|-------|--------------------|---------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral - AEE FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: Torta de carne bovina moída com legumes (cenoura, pimentão, cebola, cebolinha, cheiro verde) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Carne bovina moída | 30,00 | 1 colher de sopa | 30,00 | 25,42 | 1,18 | * | 34,72 | 4,94 | 1,51 | 0,00 |
| Ovo | 25,00 | 1 unidade | 25,00 | 22,52 | 1,11 | * | 32,23 | 2,93 | 2,00 | 0,37 |
| Alho | 1,00 | 1/3 de dente de alho | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Cebola | 10,00 | ½ colher de sopa | 5,00 | 4,31 | 1,16 | * | 1,70 | 0,07 | 0,00 | 0,38 |
| Tomate | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 4,27 | 1,17 | * | 0,66 | 0,05 | 0,01 | 0,13 |
| Pimentão | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 3,85 | 1,30 | * | 0,82 | 0,04 | 0,01 | 0,19 |
| Cebolinha | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 4,35 | 1,15 | * | 0,85 | 0,08 | 0,02 | 0,00 |
| Cheiro verde | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 4,31 | 1,16 | * | 1,47 | 0,12 | 0,02 | 0,00 |
| Pimenta de cheiro | 3,00 | 1 colher de café | 3,00 | 2,50 | 1,20 | * | 0,68 | 0,05 | 0,01 | 0,38 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Água | 90,00 | 1/3 de xícara | 90,00 | 90,00 | 90,00 | * | 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 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 100,90 | 8,47 | 6,60 | 1,70 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar, descascar e cortar os legumes em cubos pequenos e reservar; 2. Descongelar adequadamente a carne, e temperar com alho, colorau, pimenta do reino e sal; 3. Refogar e cozinhar a carne com os vegetais em uma panela com óleo por aproximadamente 20 minutos. Adicionar um pouco de água; 4. Bater as claras dos ovos em neve e em seguida adicionar as gemas; 5. Untar um tabuleiro com manteiga, espalhar um pouco dos ovos batidos, cobrir com a carne moída e adicionar o restante dos ovos batidos; 6. Assar em forno pré aquecido por 180° durante 40 minutos; 7. Retirar do fogo e deixar amornar; 8. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 90,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 1 hora | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|--------------------------|------------------------------------|--------|------|--------------------|---------------------------------|--------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral - AEE FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: Torta de frango | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Frango (peito) | 90,00 | 1 colher de servir cheia | 90,00 | 76,27 | 1,18 | * | 90,88 | 16,42 | 2,30 | 0,00 |
| Ovo | 50,00 | 1 unidade | 50,00 | 45,05 | 1,11 | * | 64,46 | 5,87 | 4,01 | 0,74 |
| Batata inglesa | 20,00 | 1 colher de sopa | 20,00 | 18,02 | 1,11 | * | 11,60 | 0,32 | 0,00 | 2,65 |
| Cenoura | 20,00 | 1 colher de sopa | 20,00 | 17,24 | 1,16 | * | 5,17 | 0,19 | 0,04 | 0,79 |
| Repolho | 20,00 | 1 colher de sopa | 20,00 | 14,29 | 1,40 | * | 2,45 | 0,13 | 0,02 | 0,55 |
| Tomate | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 4,27 | 1,17 | * | 0,66 | 0,05 | 0,01 | 0,13 |
| Cebola | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Alho | 1,00 | 1/3 de colher de sopa | 1,00 | 0,92 | 1,09 | * | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,22 |
| Pimenta de cheiro | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,65 | 0,05 | 0,01 | 0,11 |
| Óleo | 3,00 | 1 colher de café | 3,00 | 3,00 | 1,00 | * | 26,52 | 0,00 | 3,00 | 0,00 |
| Pimenta do reino | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,02 |
| Colorau | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,03 |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 203,65 | 23,15 | 9,39 | 5,54 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> Descongelar adequadamente o peito de frango, e temperar com alho, cebola, pimenta de cheiro, pimenta do reino, colorau e sal; Refogar com óleo e deixar cozinhar até ficar macio; Retirar do fogo e desfiar; Cozinhar no vapor o repolho e a batata inglesa picados; Em uma frigideira fritar o frango desfiado com o tomate picado e acrescentar os legumes cozidos. Mexer muito bem para encorpar e desligar; Bater em neve as claras dos ovos e depois adicionar as gemas; Em um tabuleiro untado com manteiga ou óleo, despejar um pouco dos ovos batidos, espalhar e adicionar a mistura de frango desfiado e depois cobrir com o restante dos ovos batidos; Assar em forno pré aquecido por 180° durante 40 minutos; Retirar do fogo e deixar amornar; Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 222,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 1 hora | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|-----------------------|-----------------------------------|--------|------|--------------------|---------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral - AEE FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: Vinagrete (tomate, cebola, pimentão, cheiro verde, limão) | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Tomate | 20,00 | 1 colher de sopa | 20,00 | 17,09 | 1,17 | * | 2,62 | 0,19 | 0,03 | 0,54 |
| Cebola | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 3,50 | 1,43 | * | 1,38 | 0,06 | 0,00 | 0,31 |
| Pimentão | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 3,85 | 1,30 | * | 0,82 | 0,04 | 0,01 | 0,19 |
| Cheiro verde | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 4,31 | 1,16 | * | 1,47 | 0,12 | 0,02 | 0,25 |
| Limão | 5,00 | 1 colher de sobremesa | 5,00 | 2,38 | 2,10 | * | 0,76 | 0,02 | 0,00 | 0,26 |
| Sal | 1,00 | 1/8 de colher de sopa | 1,00 | 1,00 | 1,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 7,04 | 0,43 | 0,06 | 1,55 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Selecionar, higienizar e picar os vegetais; | | | | | | | | | | |
| 2. Organizar em uma travessa e temperar com sal e limão; | | | | | | | | | | |
| 3. Deixar sob refrigeração, protegido com um papel filme ou tampa, até o momento da distribuição; | | | | | | | | | | |
| 4. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 40,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 1 hora | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|--------------------|-----------------------------------|--------|--------|--------------------|-------------------------------------|-------------|--------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral - AEE FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: Vitamina de abacate | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Abacate | 45,00 | 2 colheres de sopa | 45,00 | 29,80 | 1,51 | * | 28,65 | 0,37 | 2,50 | 1,80 |
| Açúcar | 20,00 | 1 colher de sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 77,31 | 0,06 | 0,00 | 19,91 |
| Água | 120,00 | ½ xícara de chá | 120,00 | 120,00 | 120,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Leite em pó 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 | | | | | | | 294,12 | 7,90 | 11,29 | 42,32 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Higienizar, retirar o caroço e extrair a polpa do abacate; | | | | | | | | | | |
| 2. Liquidificar com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogenia; | | | | | | | | | | |
| 3. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 85,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|--------------------|------------------------------------|--------|--------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral - AEE FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: Vitamina de acerola | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Polpa de acerola | 100,00 | 5 colheres de sopa | 100,00 | 100,00 | 1,00 | * | 21,94 | 0,59 | 0,00 | 5,54 |
| Açúcar | 20,00 | 1 colher de sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 77,31 | 0,06 | 0,00 | 19,91 |
| Água | 120,00 | ½ xícara de chá | 120,00 | 120,00 | 120,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Leite em pó | 20,00 | 1 colher de sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 99,33 | 5,08 | 5,38 | 7,84 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 141,84 | 4,10 | 3,84 | 23,78 |
| MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Liquidificar com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogenia; 3. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 140,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|------------------|------------------------------------|--------|--------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral - AEE FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: Vitamina de banana | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Banana | 90,00 | 1 unidade | 90,00 | 54,22 | 1,66 | * | 53,27 | 0,69 | 0,04 | 14,07 |
| Açúcar | 20,00 | 1 colher de sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 77,31 | 0,06 | 0,00 | 19,91 |
| Água | 120,00 | ½ xícara de chá | 120,00 | 120,00 | 120,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Leite integral em pó | 20,00 | 1 colher de sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 99,33 | 5,08 | 5,38 | 7,84 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 229,91 | 5,84 | 5,42 | 41,82 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Lavar a fruta, descascar e cortar em rodela a poupa; | | | | | | | | | | |
| 2. Liquidificar com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogenia; | | | | | | | | | | |
| 3. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 130,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|---|----------------|----------------------|-----------------------------------|--------|--------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral - AEE FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: Vitamina de cupuaçu | | | | | | | 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 cupuaçu | 50,00 | 2/5 colheres de sopa | 50,00 | 50,00 | 1,00 | * | 24,40 | 0,42 | 0,30 | 5,69 |
| Açúcar | 20,00 | 1 colher de sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 77,31 | 0,06 | 0,00 | 19,91 |
| Água | 120,00 | ½ xícara de chá | 120,00 | 120,00 | 120,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Leite em pó integral | 20,00 | 1 colher de sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 99,33 | 5,08 | 5,38 | 7,84 |
| TOTAL EM 100G | | | | | | | 201,04 | 5,57 | 5,68 | 33,44 |
| MODO DE PREPARO: 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; 2. Liquidificar com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogeneia; 3. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 90,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|--------------------|------------------------------------|--------|--------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral - AEE FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: Vitamina de mamão e 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 | 44,00 | 2 colheres de sopa | 44,00 | 30,14 | 1,46 | * | 23,48 | 0,37 | 0,02 | 6,12 |
| Mamão | 40,0 | 1 colher de sopa | 40,00 | 26,67 | 1,50 | * | 10,71 | 0,12 | 0,03 | 2,78 |
| Açúcar | 10,00 | 1/2 colher de sopa | 10,00 | 10,00 | 1,00 | * | 38,68 | 0,03 | 0,00 | 9,96 |
| Água | 120,00 | ½ xícara de chá | 120,00 | 120,00 | 120,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Leite em pó | 20,00 | 1 colher de sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 99,33 | 5,08 | 5,38 | 7,84 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 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 e reservar; | | | | | | | | | | |
| 3. Liquidificar as frutas com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogenia; | | | | | | | | | | |
| 4. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 120,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451

| SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | | | | | | |
|--|----------------|--------------------|-----------------------------------|--------|--------|--------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|
| FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Educação Quilombola Integral - AEE FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos | | | | | | | | | | |
| NOME DA PREPARAÇÃO: Vitamina de maracujá | | | | | | | COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL | | | |
| INGREDIENTE | QUANTIDADE (g) | MEDIDA CASEIRA | PB (g) | PL (g) | FC | CUSTO UNITÁRIO R\$ | Energia (Kcal) | PTN (g) | LPD (g) | CHO (g) |
| Polpa de maracujá | 50,00 | 2 colheres de sopa | 50,00 | 50,00 | 1,00 | * | 19,38 | 0,41 | 0,09 | 4,80 |
| Açúcar | 20,00 | 1/2 colher de sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 77,31 | 0,06 | 0,00 | 19,91 |
| Água | 120,00 | ½ xícara de chá | 120,00 | 120,00 | 120,00 | * | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Leite em pó | 20,00 | 1 colher de sopa | 20,00 | 20,00 | 1,00 | * | 99,33 | 5,08 | 5,38 | 7,84 |
| TOTAL EM 100 G | | | | | | | 217,81 | 6,17 | 6,08 | 36,16 |
| MODO DE PREPARO: | | | | | | | | | | |
| 1. Lavar a embalagem da polpa de fruta; | | | | | | | | | | |
| 2. Liquidificar com água, açúcar e leite em pó integral até ficar uma mistura homogeneia; | | | | | | | | | | |
| 3. Servir conforme o cardápio. | | | | | | | | | | |
| RENDIMENTO (g): 100g | | | PESO DA PORÇÃO (g): 90,00g | | | | TEMPO DE PREPARO: 30 minutos | | | |

Elaborado pelas Nutricionistas:

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

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

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

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

Nathália Isabella P. P. Lima (QT)
CRN11: 6451